

Анкета для родителей

«Что вы знаете о правильном питании?»

1. Какова, по вашему мнению, основная роль питания в жизни ребёнка?
 2. Какое блюдо вы считаете любимым у вашего ребёнка?
 3. Свежие фрукты полезнее есть перед едой или на десерт?
 4. Как уберечь ребёнка от увлечения продуктами, не имеющими полезной ценности - сникерсами, кока-колой и т.д.
 5. Существует ли в вашей семье «режим питания»?
 6. Часто ли употребляются в вашей семье колбасные изделия?
 7. Много ли ваш ребёнок употребляет кондитерских изделий и сладостей?
 8. Часто ли употребляются в вашей семье основные продукты питания: молоко, овощи, творог, сыр, сливочное и растительное масло, каши, фрукты?
 9. Какие продукты полезные и почему?
 10. Что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным?
 11. В каких продуктах можно найти витамины весной и осенью?
 12. Готовят ли в вашей семье на ужин, завтрак или обед салаты? Как часто?
 13. Рецепты, каких витаминных салатов, десертов вы знаете и готовите дома?
- Поделитесь, пожалуйста, рецептом.
14. Придерживаетесь ли вы разнообразного питания дома?

