Опрос на тему «Здоровое питание»

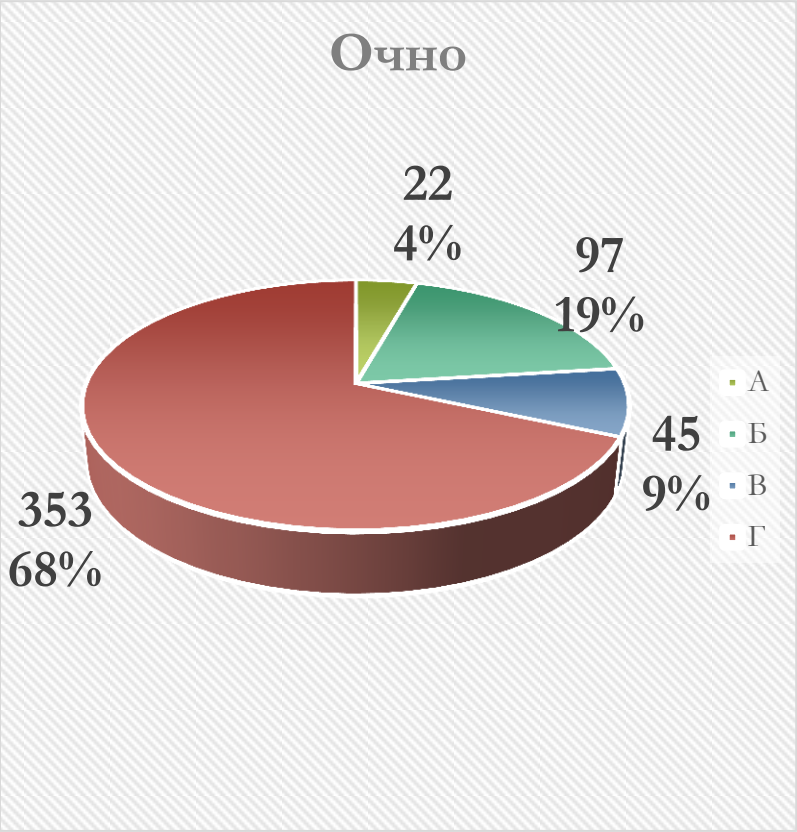
Опрос «Здоровое питание»

Всего участвовали в опросе – 735 человек, из них:

530 человек – очно

205 человек – онлайн

Как думаешь, здоровое питание – это …? (чел/%)

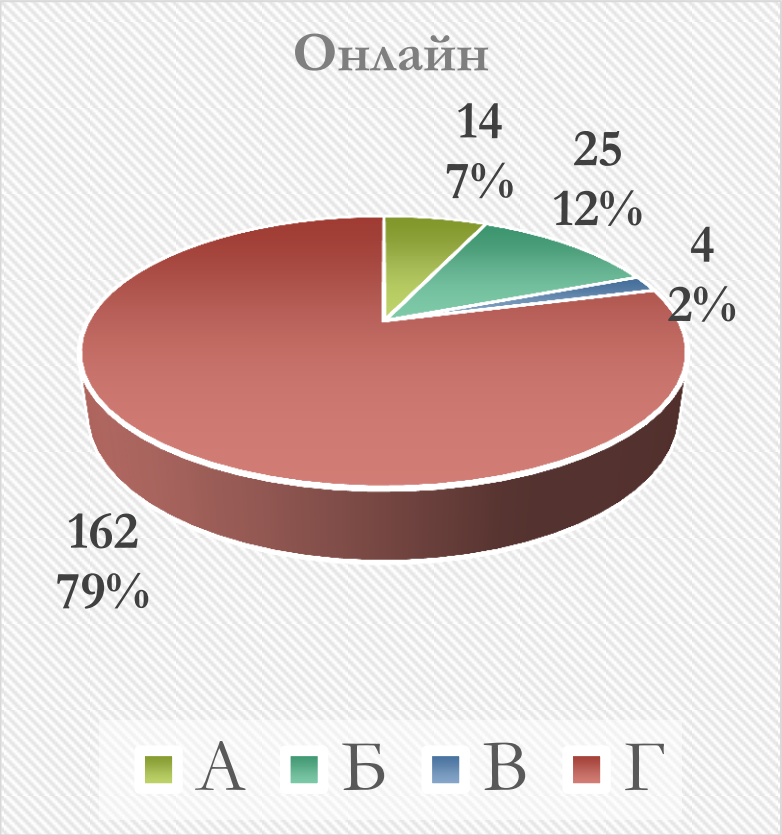


А) Питание, позволяющее похудеть к лету

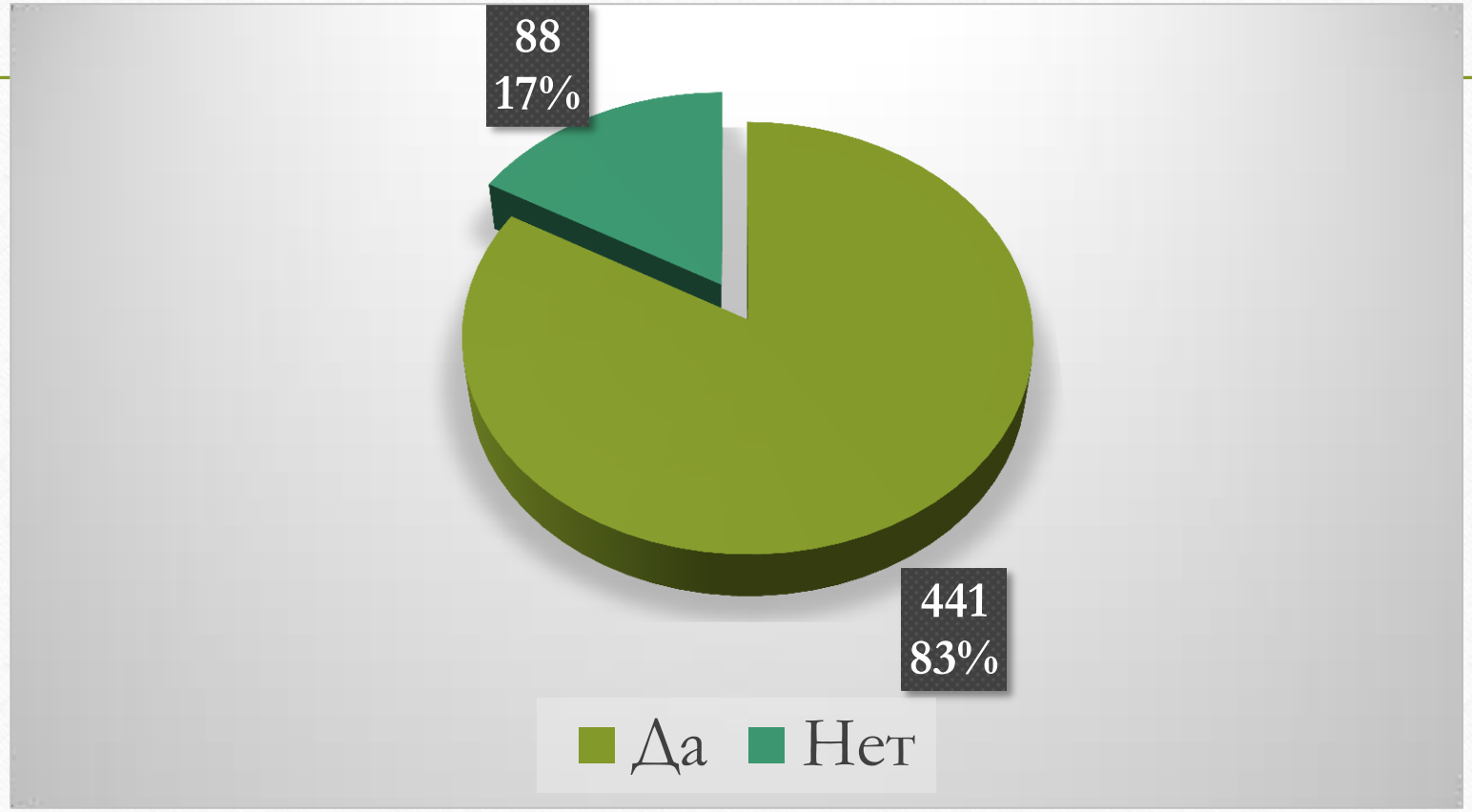
Б) Питание, удовлетворяющее физиологическую потребность в блюдах с учетом его настроения, самочувствия, национальных традиций

В) Отказ от еды животного происхождения

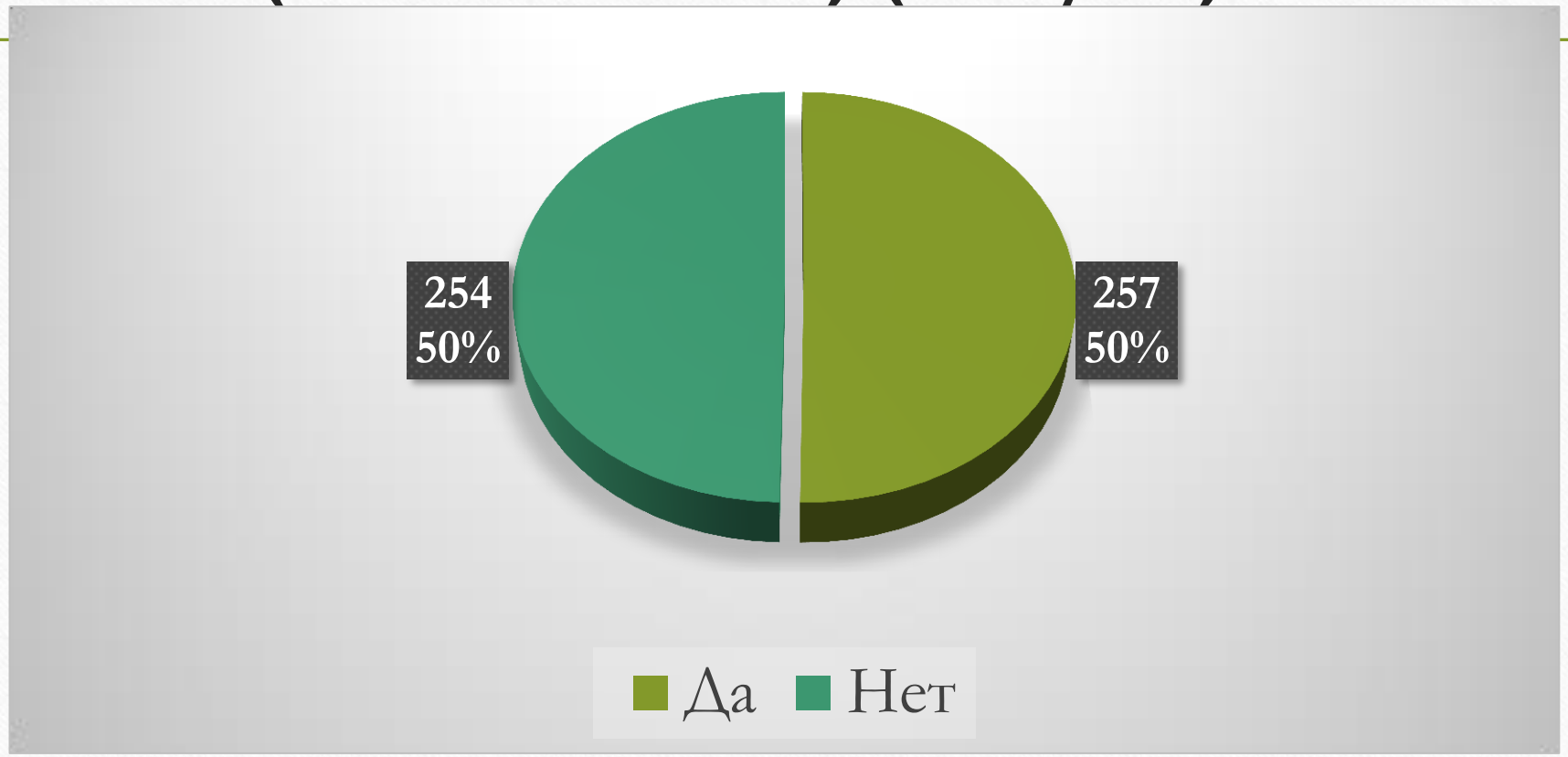
Г) Питание, способствующее укреплению здоровья и предупреждающее возникновение заболеваний, обеспечивающее рост, нормальное развитие



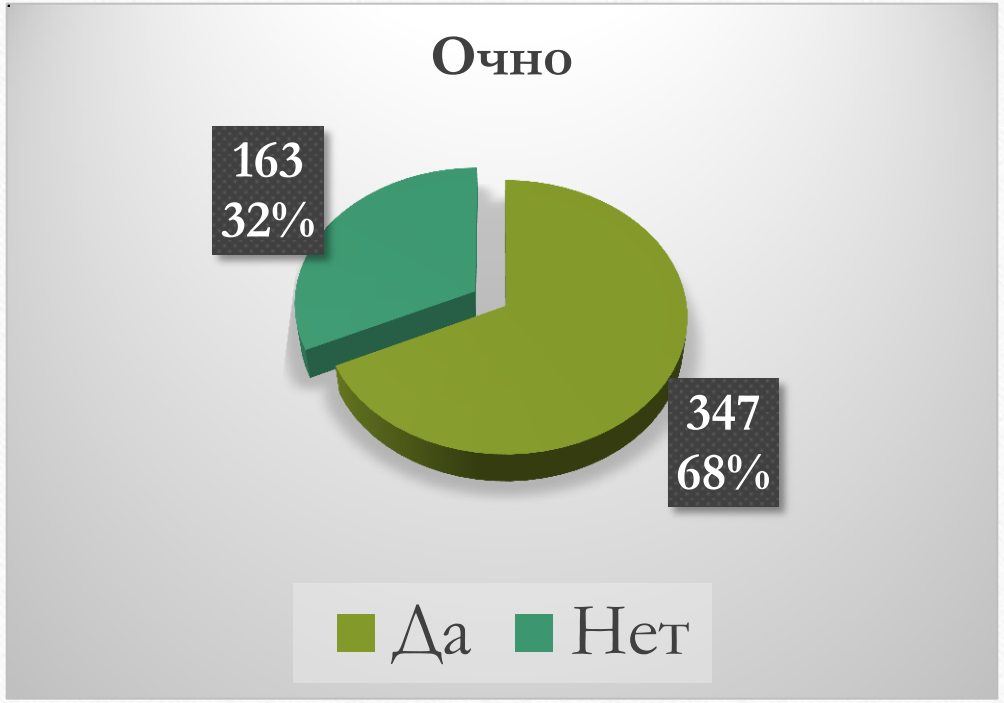
Знаком ли ты с принципами здорового питания? (только очно) (чел/%)

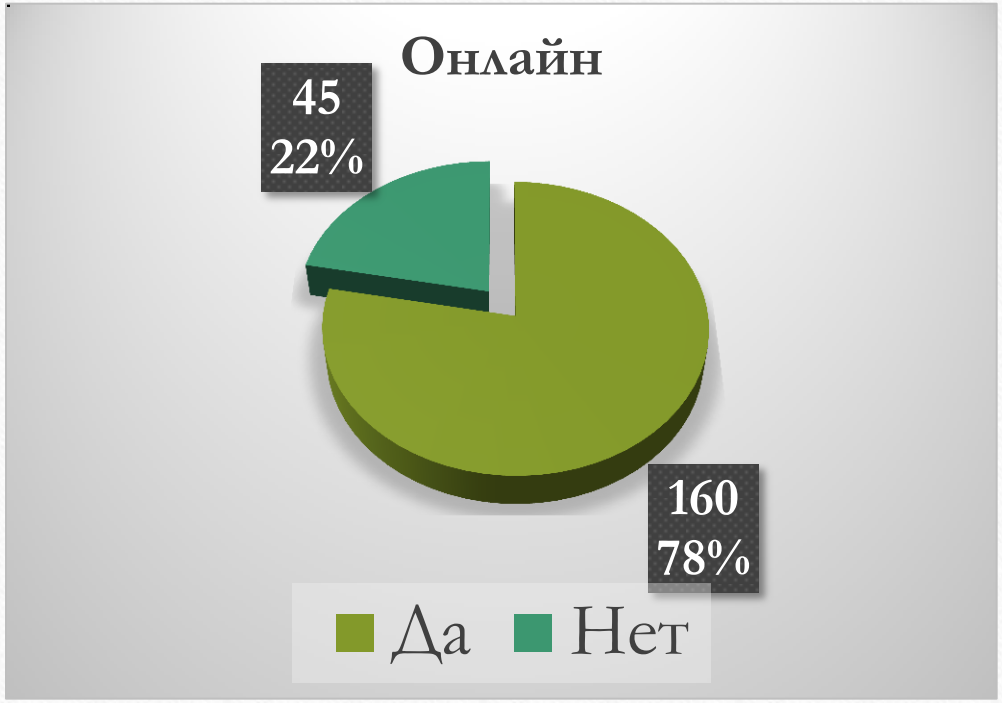


Придерживаешься ли в домашнем питании принципов здорового питания? (только очно) (чел/%)

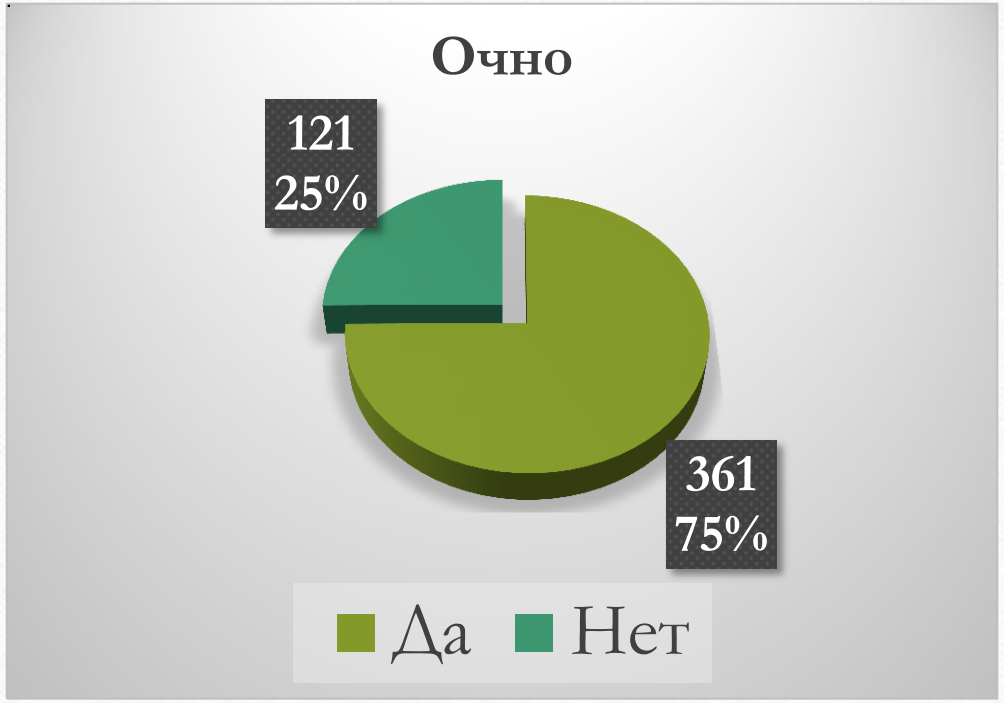


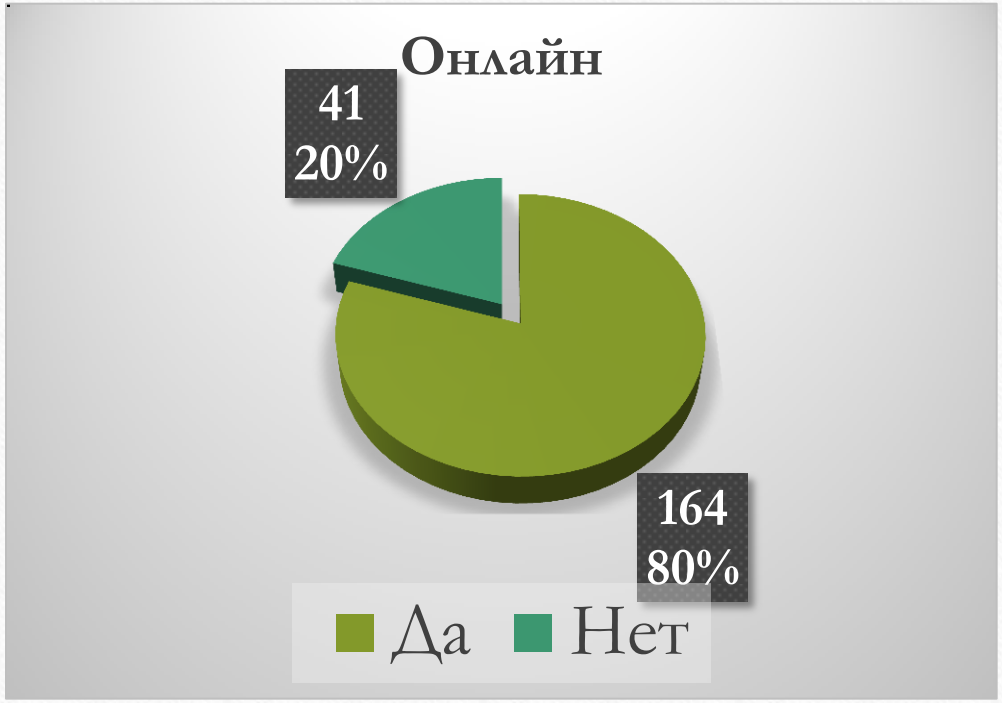
Овощные блюда (не включая картофельные) используются в 2-х и более приемах пищи ежедневно (овощные супы, салаты, гарниры и др.) (чел/%)



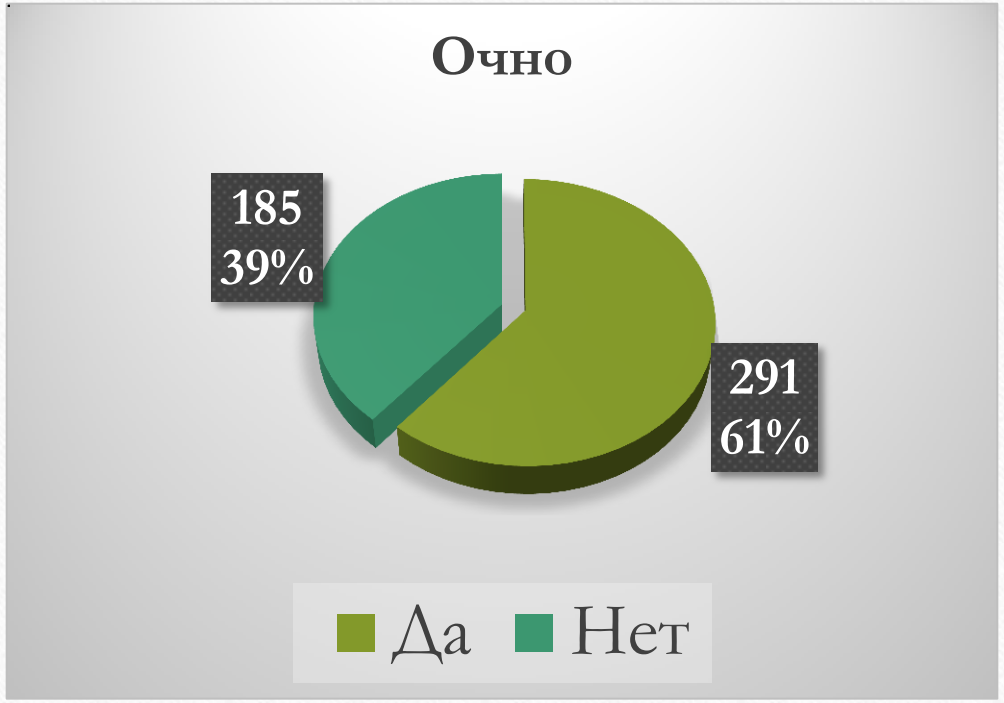


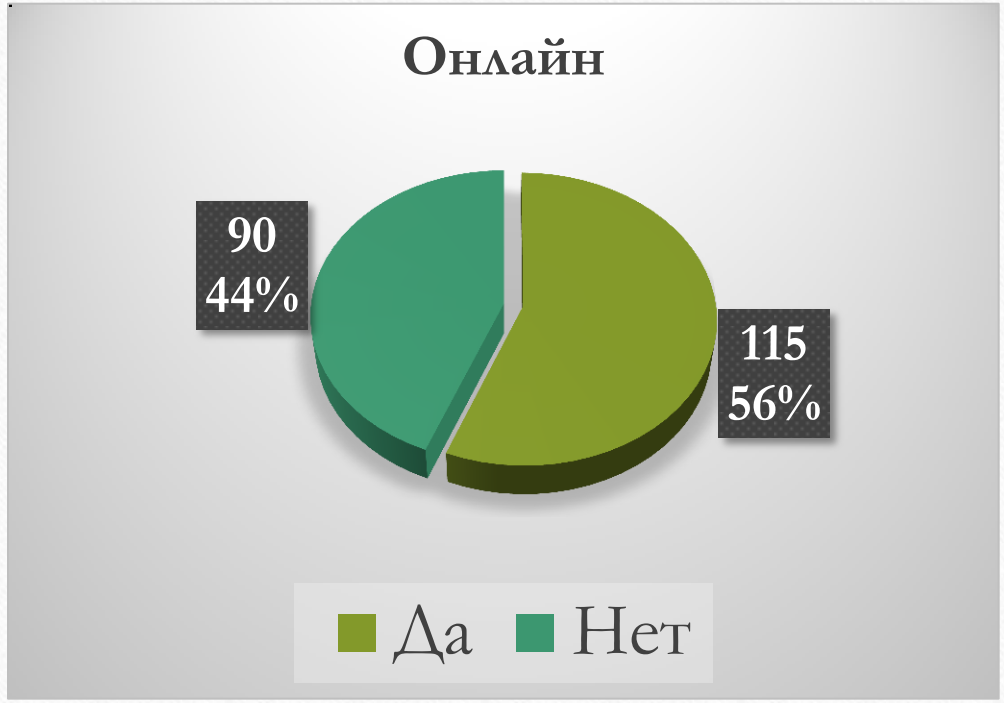
Фрукты ежедневно присутствуют в рационе питания членов семьи в количестве не менее 250-300 г (средний вес яблока, груши, апельсина – 120-130 г) (чел/%)



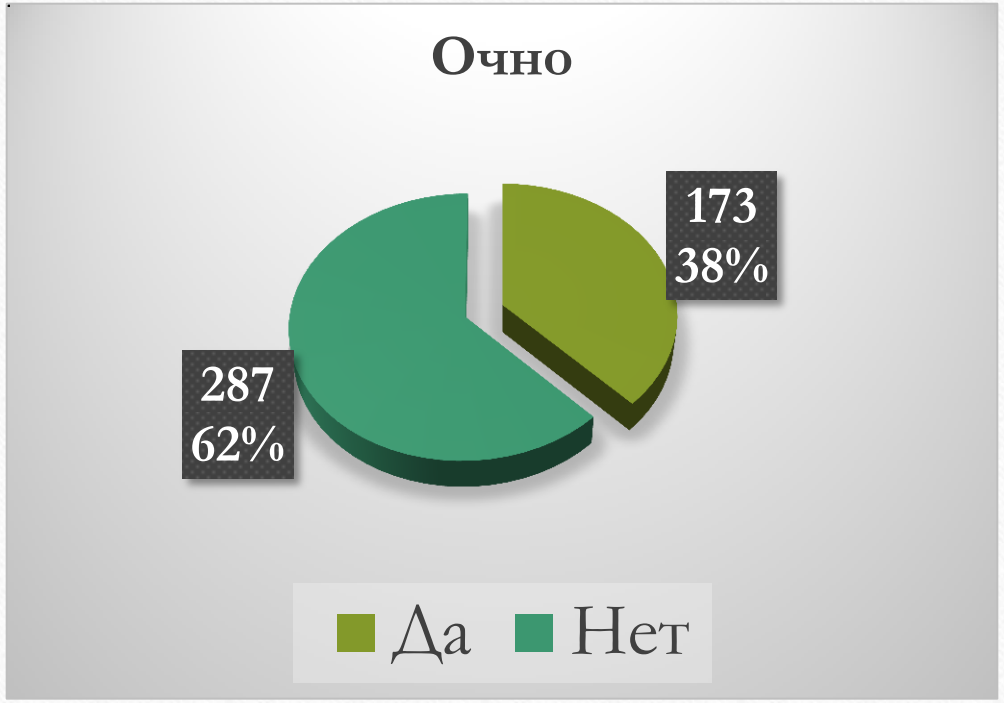


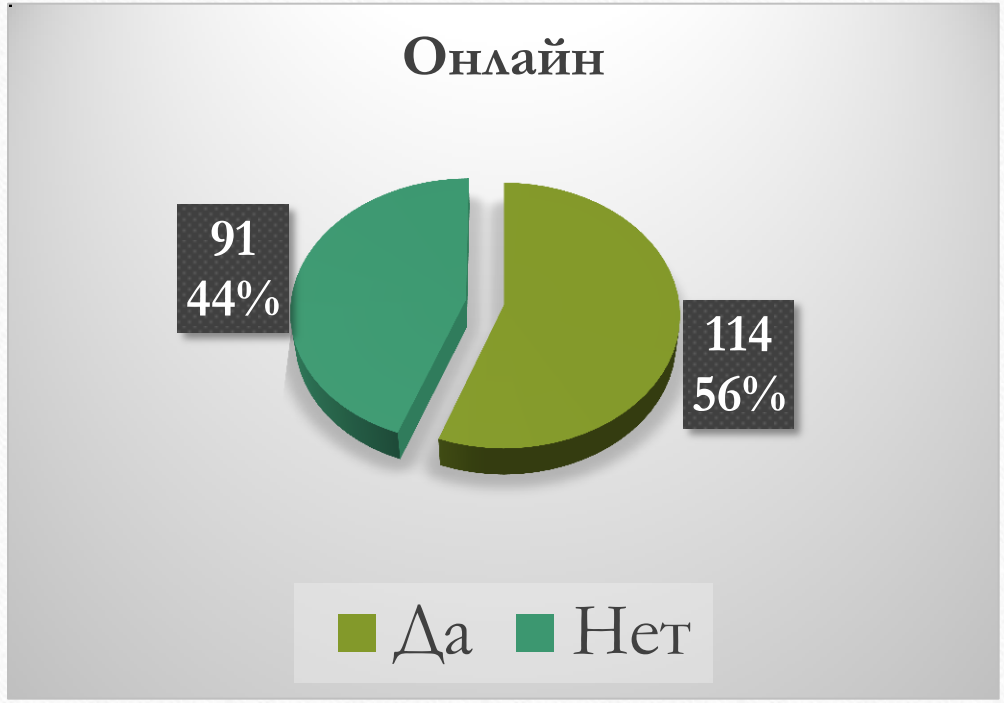
При выборе хлеба и хлебобулочных изделий, отдаешь приоритет продуктам из муки 2 сорта, с присутствием цельных злаков, отрубей и проч. (чел/%)



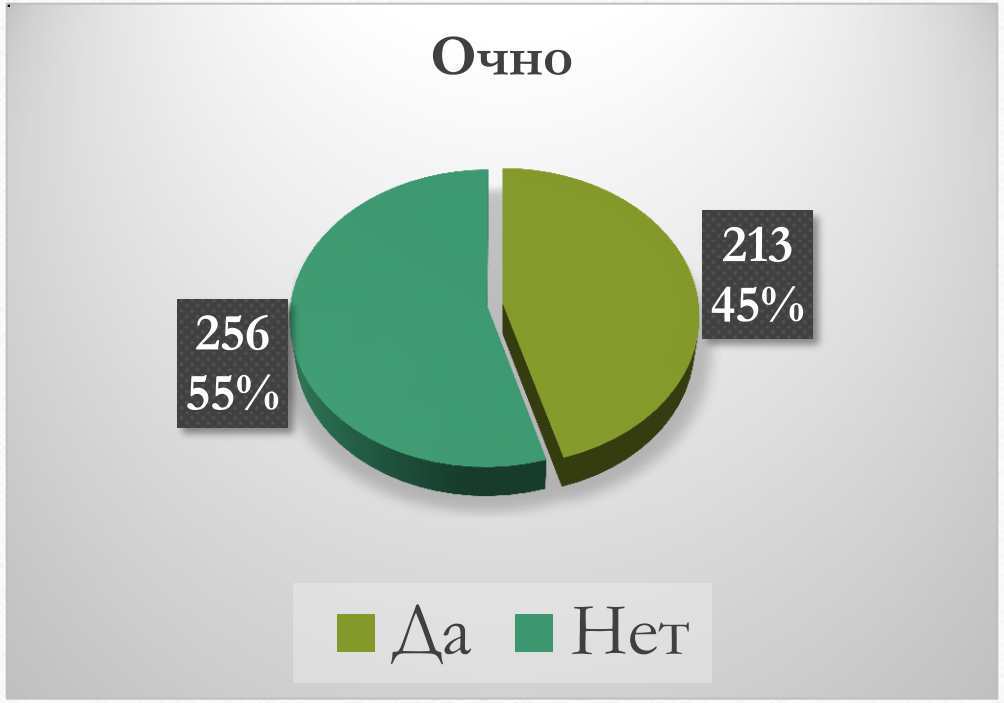


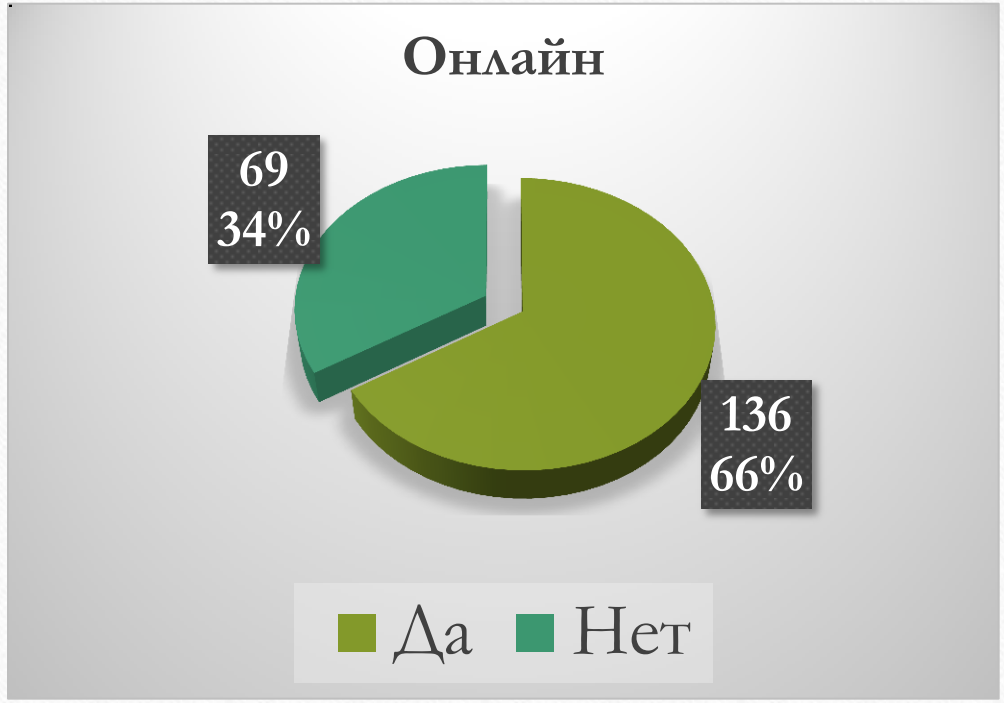
Блюда из рыбы присутствуют в рационе еженедельно (чел/%)



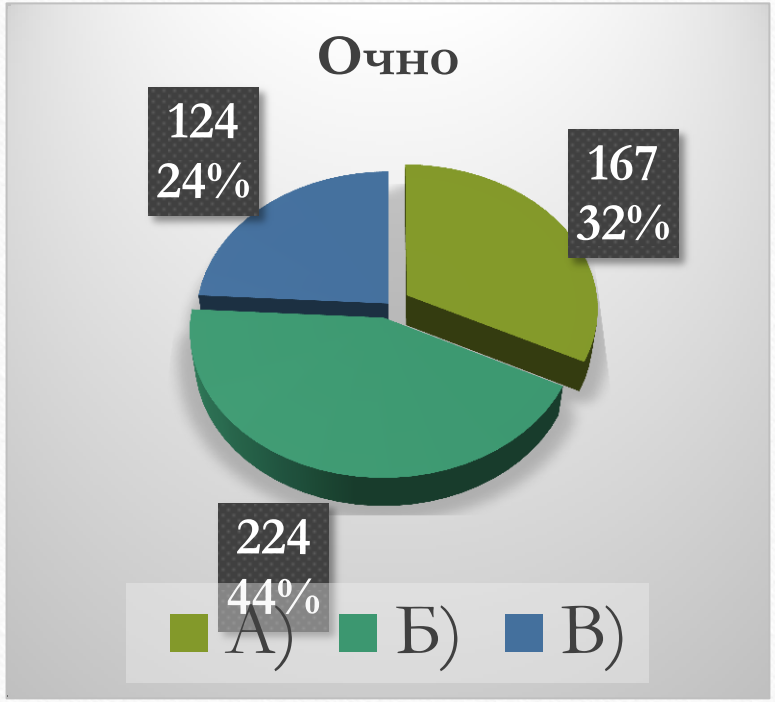


Ежедневно в питании используются 2-3 молочных продукта (включая молочные блюда и напитки) (чел/%)





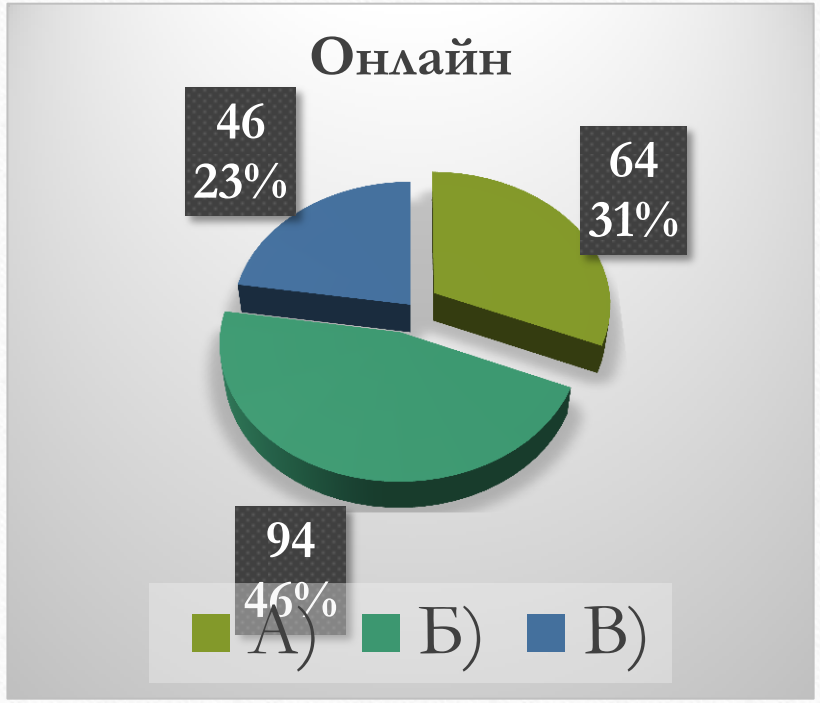
Завтракаешь ли дома перед уходом в техникум? (чел/%)



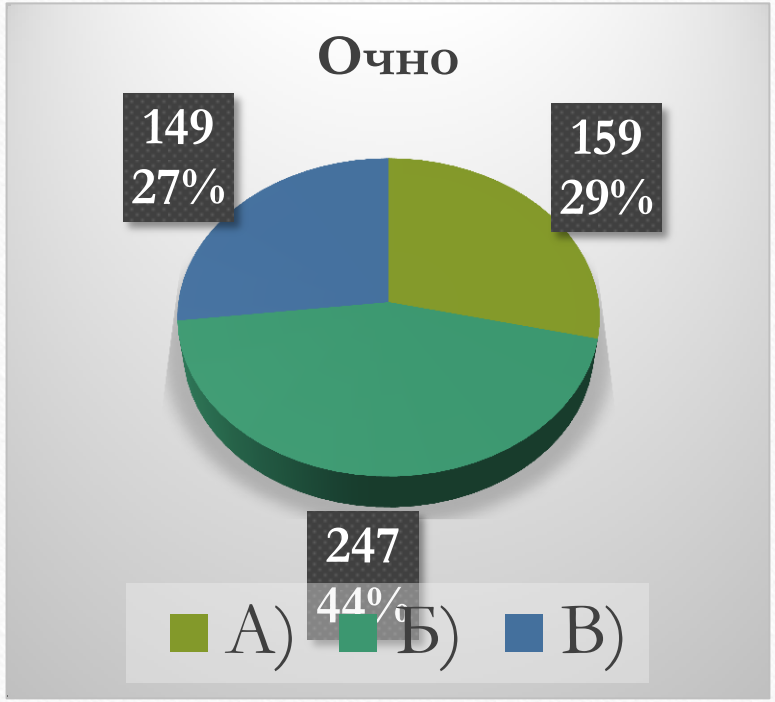
А) Всегда

Б) Не всегда

В) Не завтракаю



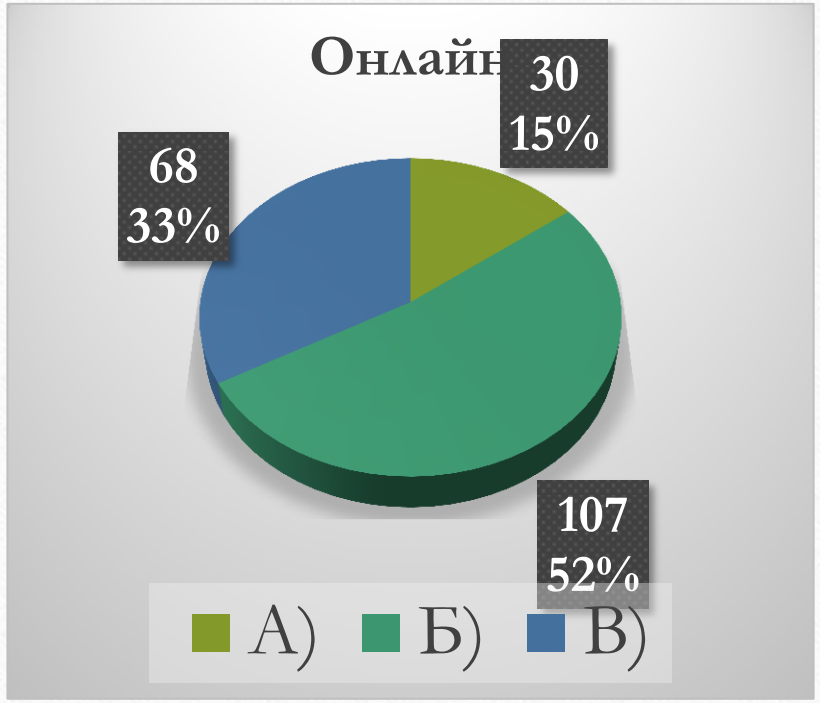
Обедаешь ли в столовой техникума? (чел/%)



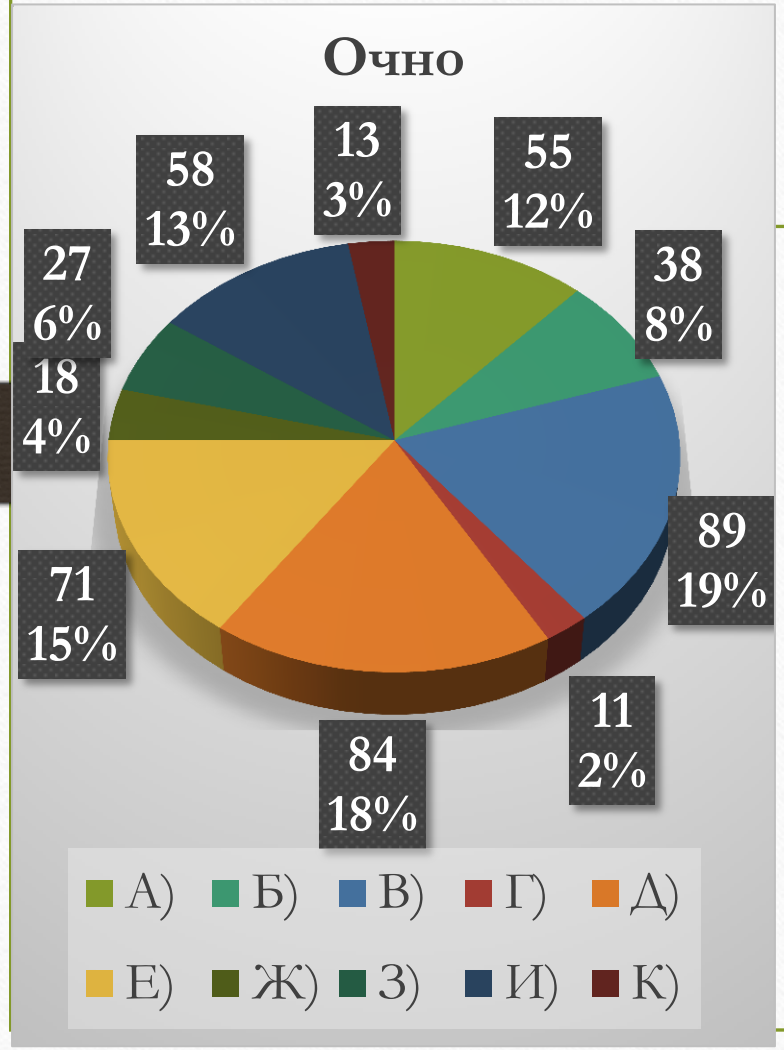
А) Всегда

Б) Не всегда

В) Не обедаю



Предпочтения на обед (чел/%)



А) Обед из 3-х блюд

Б) Только первые блюда

В) Только вторые блюда

Г) Только салат

Д) Первое+салат

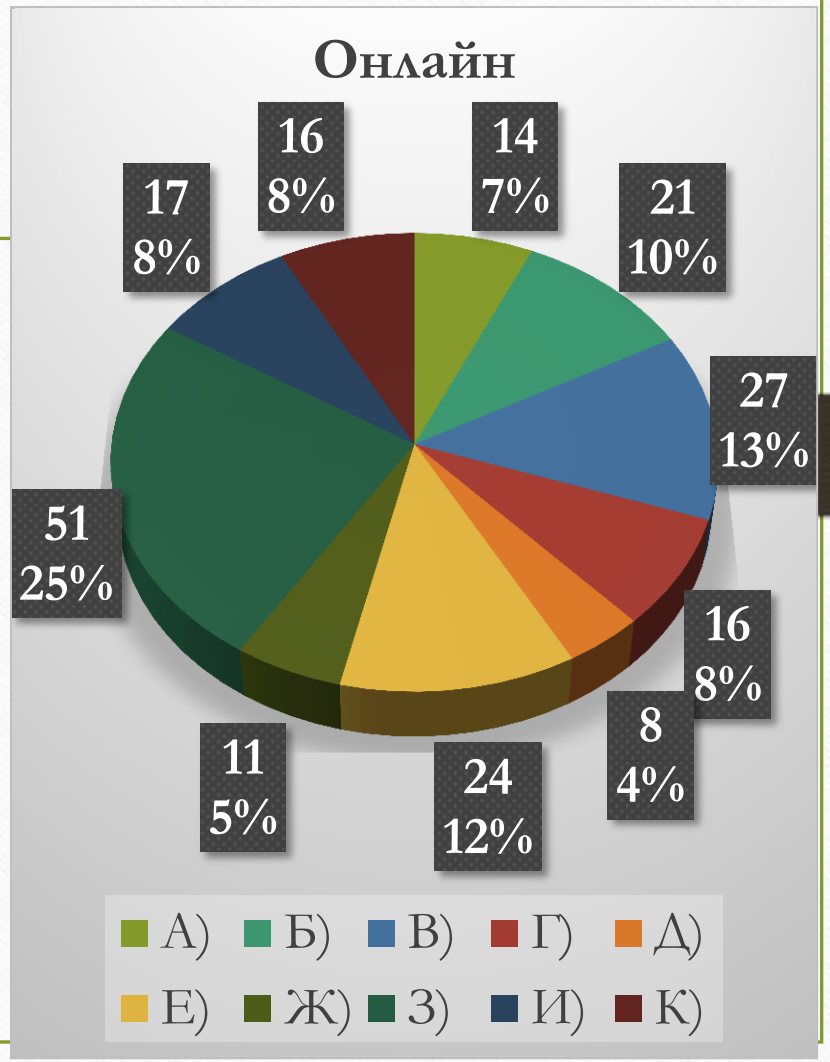
Е) Первое+салат+напиток

Ж) Второе+салат

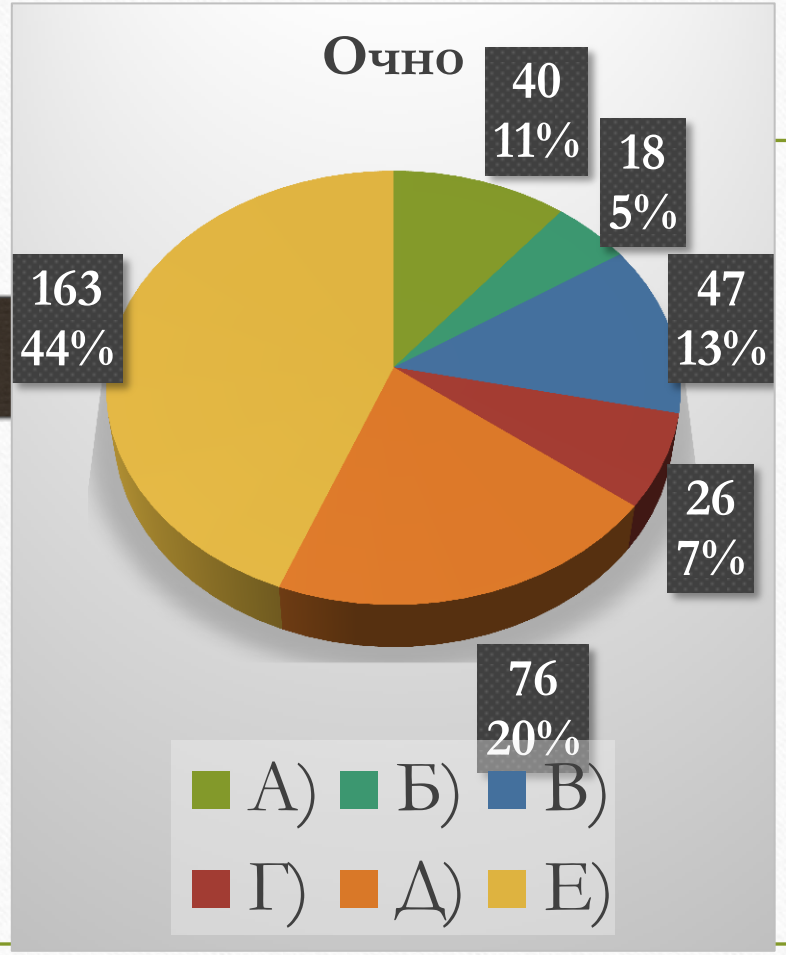
З) Второе+салат+напиток

И) Первое+второе

К) Другое



Если не питаешься в столовой техникума, то почему? (чел/%)



А) Не вкусно

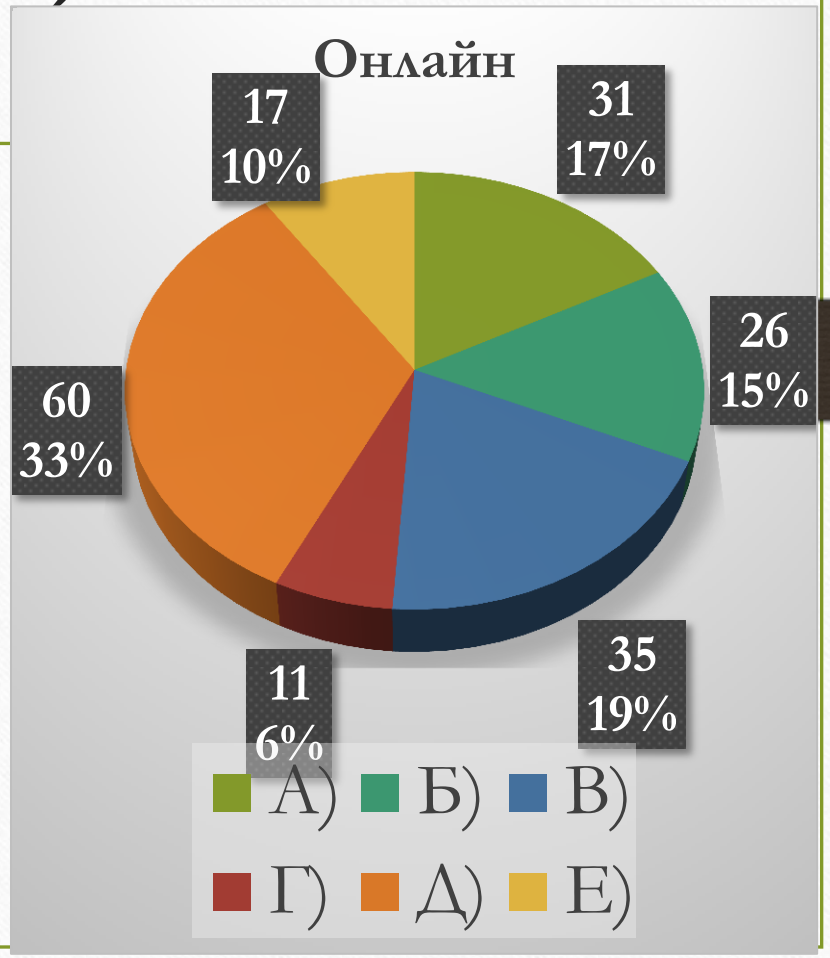
Б) Беру еду с собой

В) Дорого

Г) Предпочитаю фастфуд

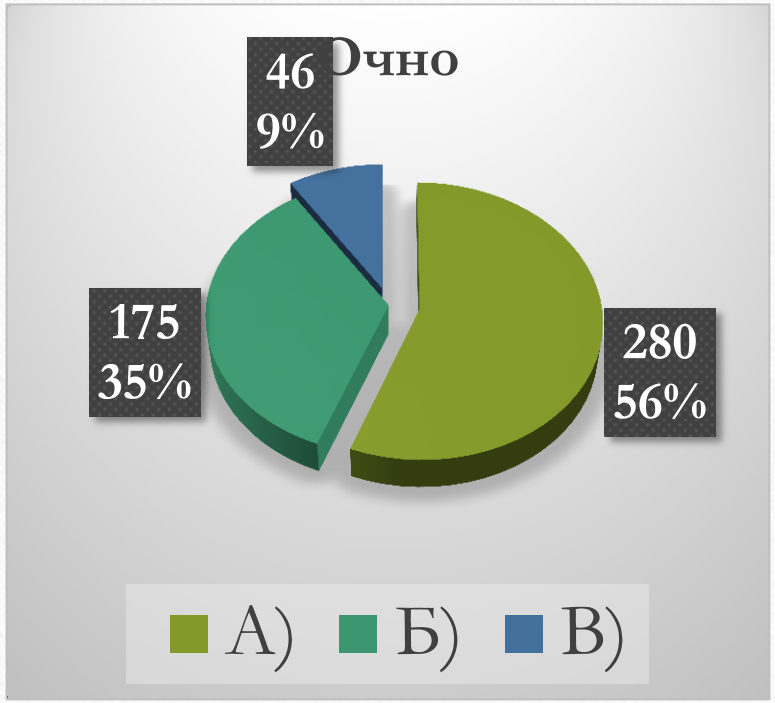
Д) Никогда не обедаю

Е) Другие причины (плотно завтракаю, обедаю дома и проч.)



Как думаешь, в каком продукте больше всего соли? (только очно) (чел/%)

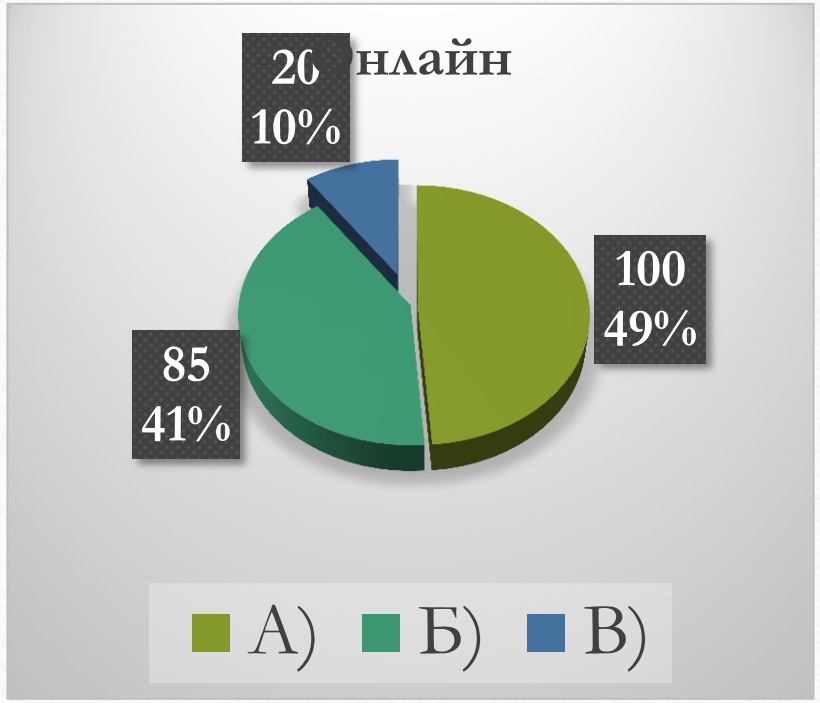
Как считаешь, какое количество соли является дневной физиологической нормой для тебя? (чел/%)



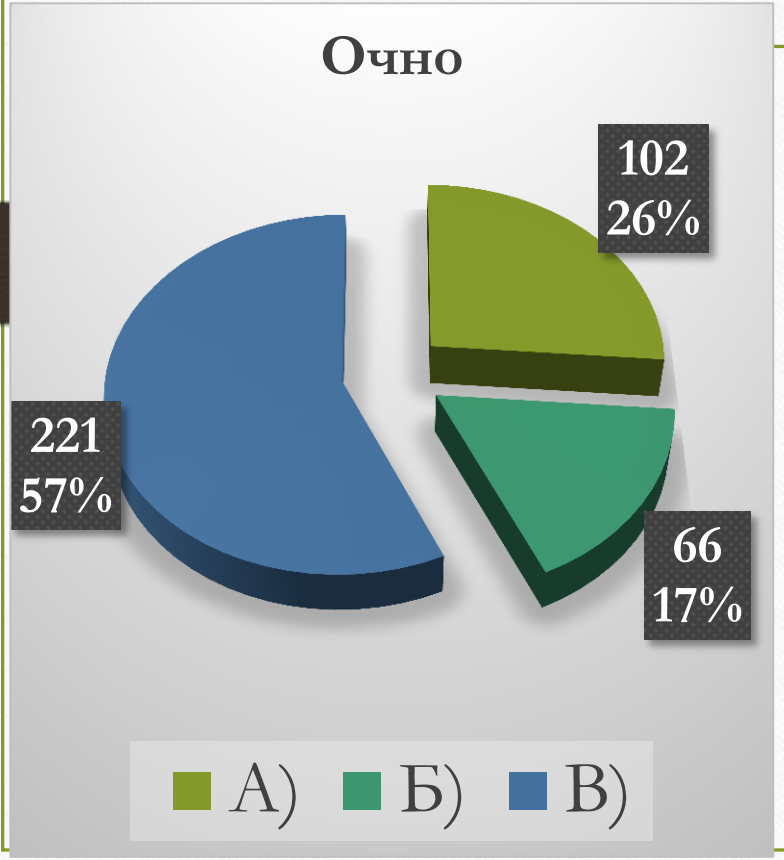
А) 3 грамма

Б) 5 граммов

В) 10 граммов



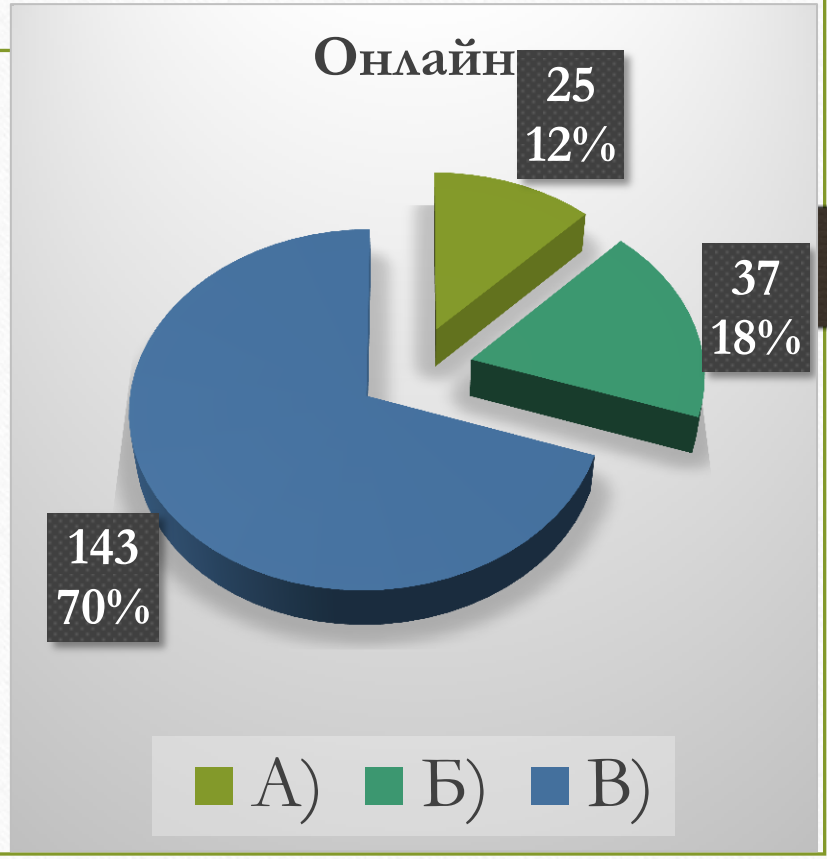
Немного о сахаре! Твое мнение о сахаре. (чел/%)



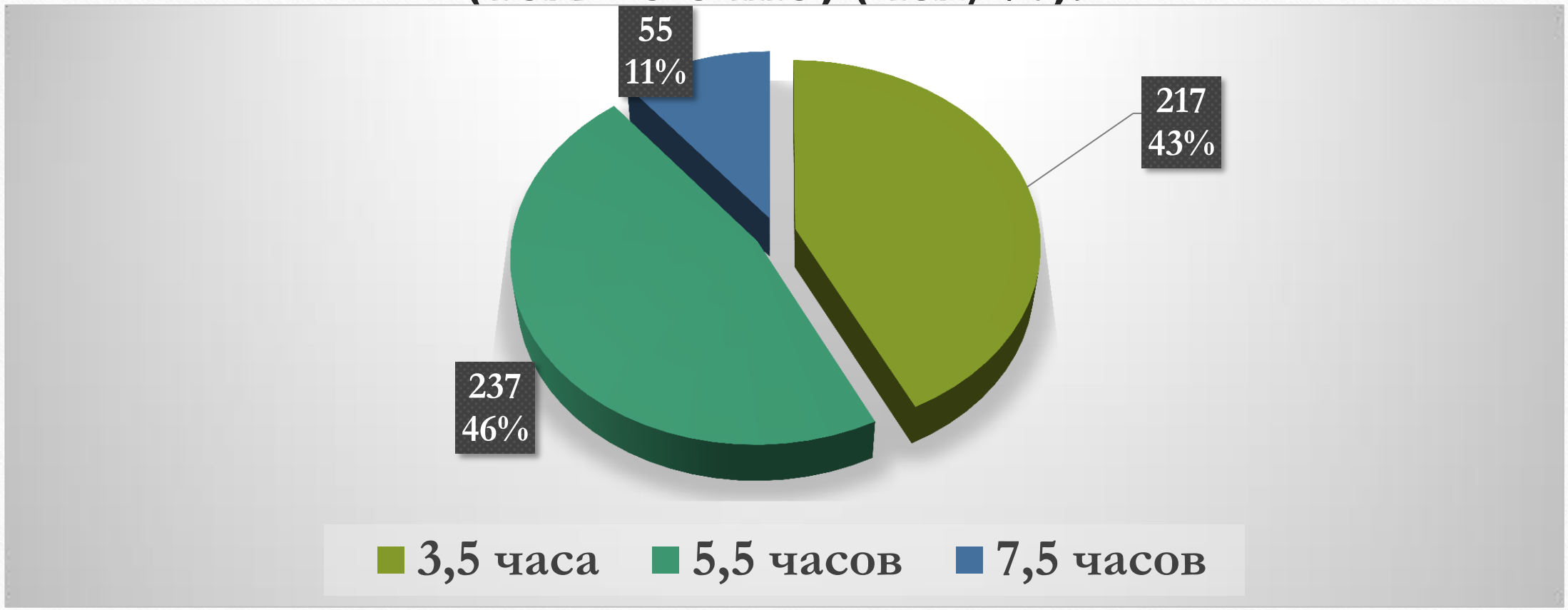
А) Сахара можно есть сколько угодно, если это вписывается в дневную норму калорий

Б) Сахар – белый яд. Его необходимо полностью исключить из рациона

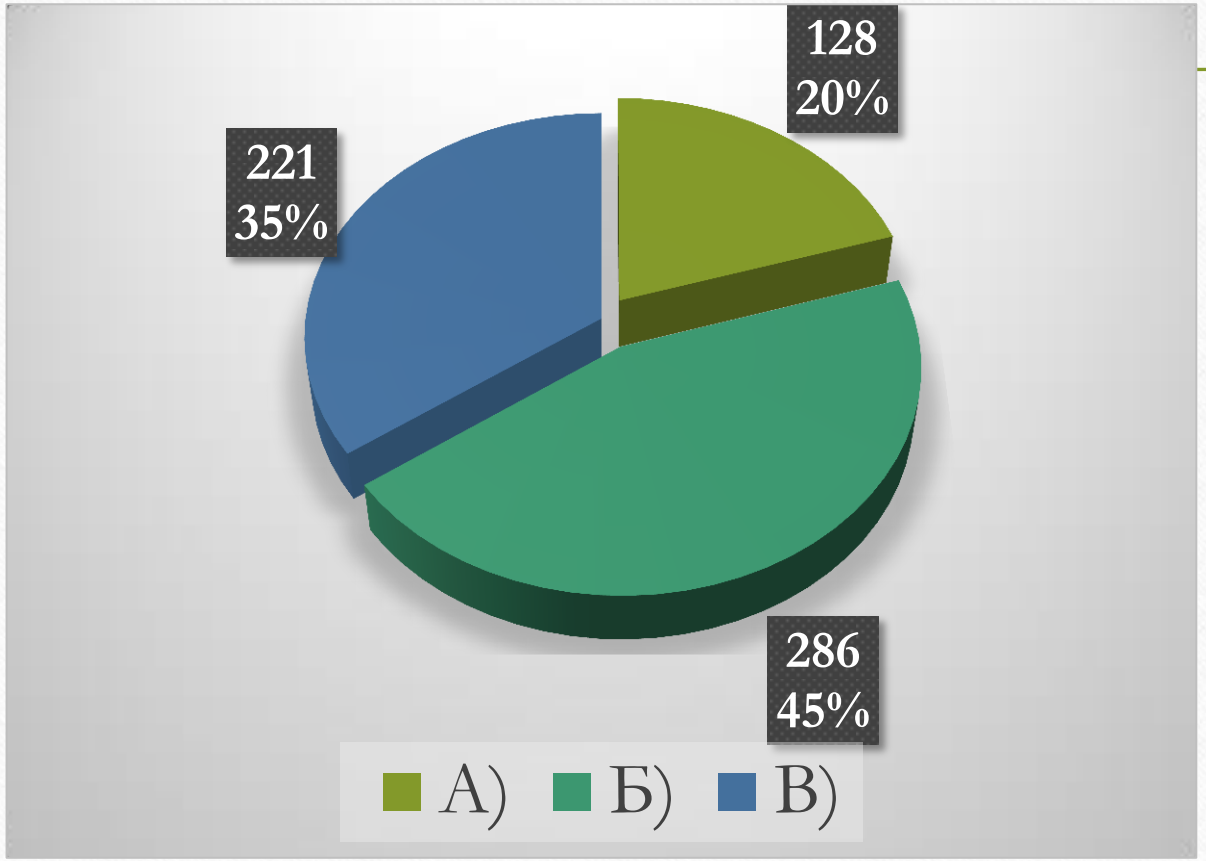
В) Употребление сахара не нанесет организму вреда, если знать меру и не злоупотреблять сладостями



Твое мнение, интервал между основными приемами пищи для тебя должен составлять (только очно) (чел/%):



Немного о чипсах! Как считаешь, можно ли есть чипсы? (только очно) (чел/%)

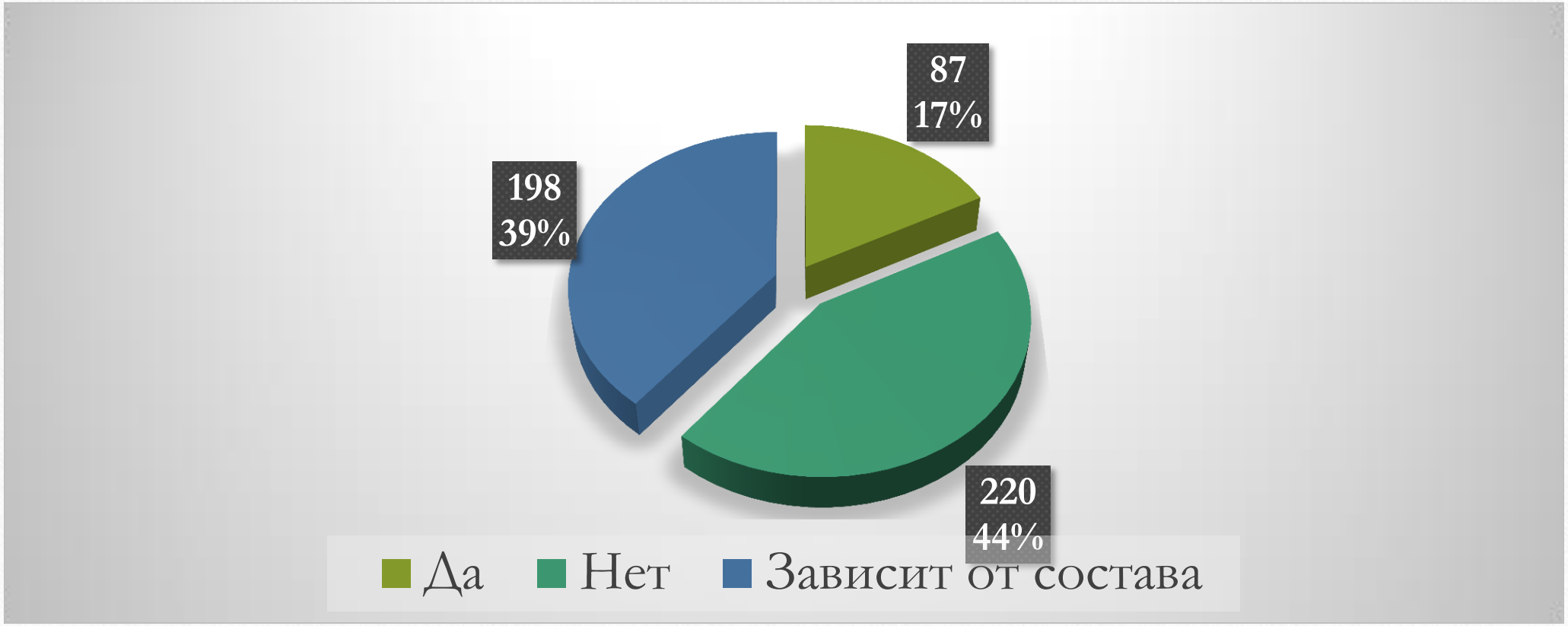
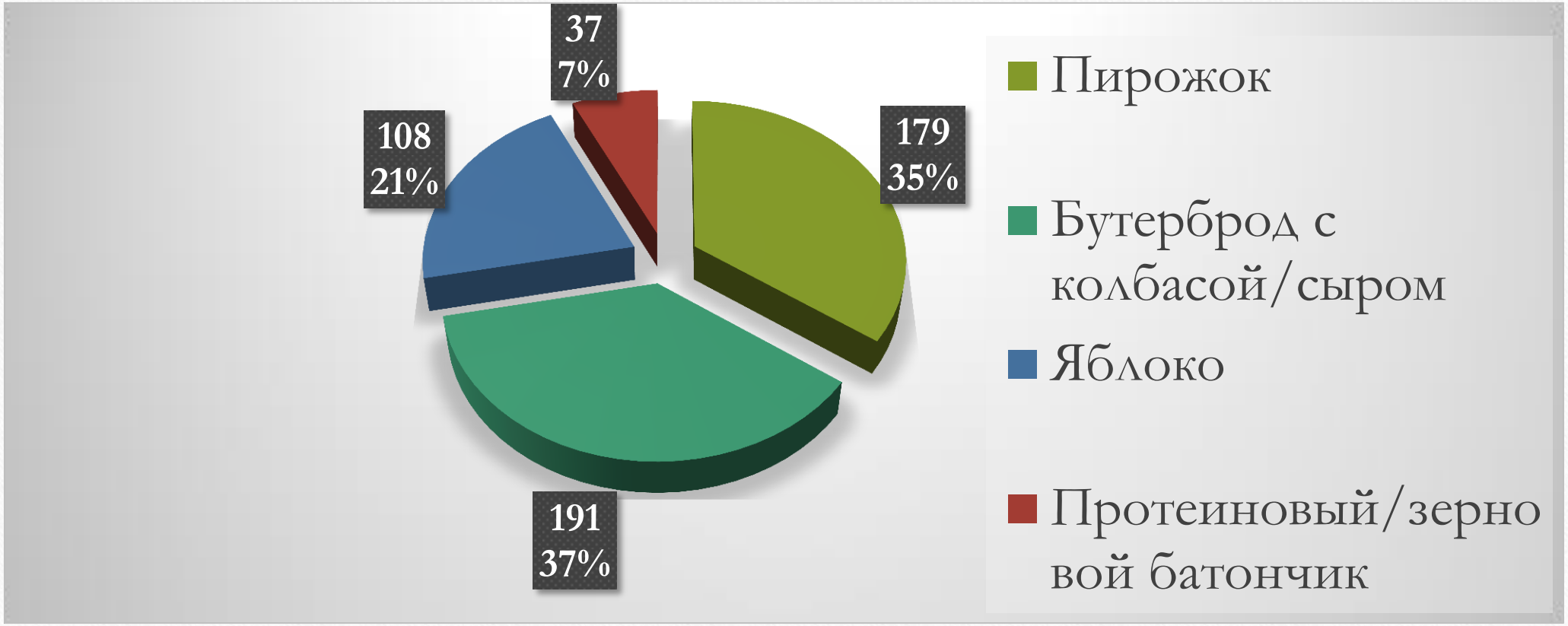


А) Категорически нет!

Б) Если немного, то можно. Главное, не заменять ими приёмы пищи и употреблять чипсы изредка

В) Конечно, можно. Чипсы – та же картошка, а что в ней вредного?

Любимые многими суши и роллы! Как думаешь, суши и роллы относятся к здоровому питанию? (только очно) (чел/%)



Дешево и сердито, когда хочется поесть и очень быстро! Что предпочитаешь в качестве перекуса? (только очно) (чел/%)