

«Едим ли мы то, что следует есть?»

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питается ваш ребенок? Попробуйте узнать об этом больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас и вашего ребенка.

1. Сколько раз в день ест ваш ребенок?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли он дома перед уходом в детский сад?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успевает,
- 3) не завтракает.

3. Что бы выбрал ваш ребенок из ассортимента для быстрого перекуса в течении дня?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) сухарики или чипсы.

4. Ест ли ребенок на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляет ли ваш ребенок свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляет.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляет ли ребенок в пище лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляет ежедневно в небольшом количестве,
 - 2) ест иногда, когда заставляют,
 - 3) лук и чеснок не ест никогда.
8. Употребляет ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
- 1) ежедневно,
 - 2) 1- 2 раза в неделю,
 - 3) не употребляет.
9. Какой хлеб предпочитаете ему давать?
- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
 - 2) серый хлеб,
 - 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
- 1) 2 и более раз в неделю,
 - 2) 1-2 раза в месяц,
 - 3) не употребляет.
11. Какие напитки вы предпочитаете ему дать?
- 1) сок, компот, кисель;
 - 2) чай, кофе;
 - 3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
- 1) из разных круп,
 - 2) в основном картофельное пюре,
 - 3) макаронные изделия.
13. Часто ли даете сладости?
- 1) требует сам - даю,
 - 2) не увидит не захочет,
 - 3) не любит.
14. Отдаёте чаще предпочтение при приготовление еды для ребенка:
- 1) постной, варёной или паровой пище,
 - 2) жареной и жирной пище,
 - 3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли его рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к здоровью ребенка, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным питание ребенка назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то его рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о здоровом питании вашего ребенка, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у него возникнет!