



Результаты опроса по питанию

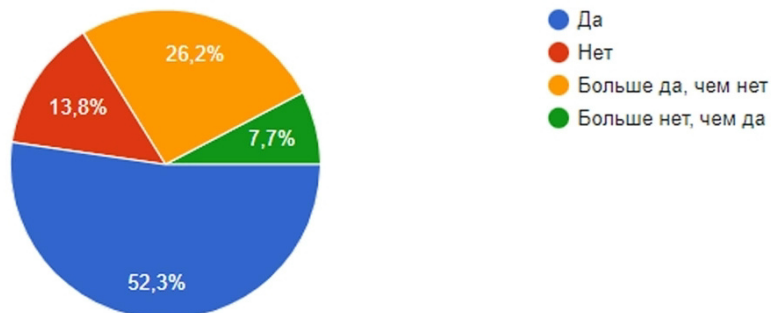


#МыСпортивныйПетербург

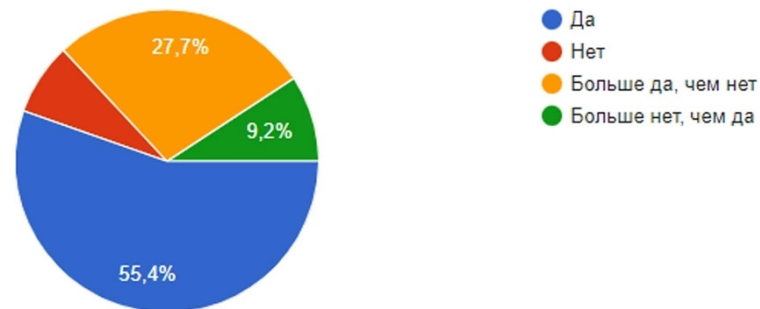
Результаты опроса по питанию



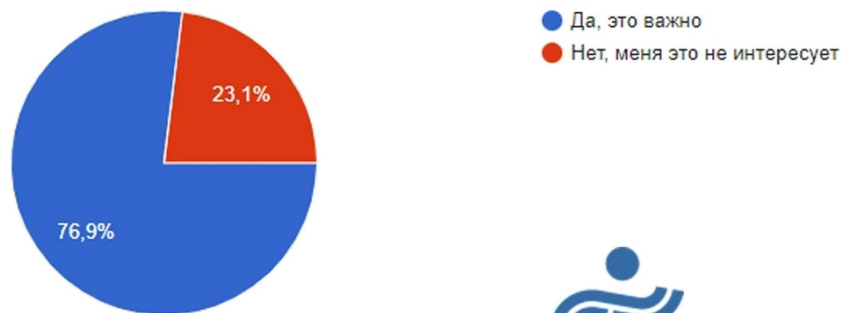
1. Как Вы считаете, соответствует ли меню школы уровню физических нагрузок обучающихся спортсменов?



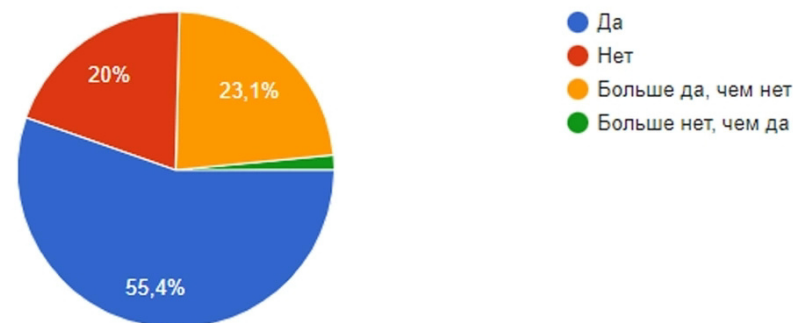
2. Устраивает ли вас ассортимент продукции в столовой?



3. Пользуетесь ли вы информацией о школьном питании на информационном стенде, размещённом в столовой (меню предлагаемых блюд, режим работы, правила поведения в обеденном зале, информация о правильном питании)



4. Вас устраивает размер порций?

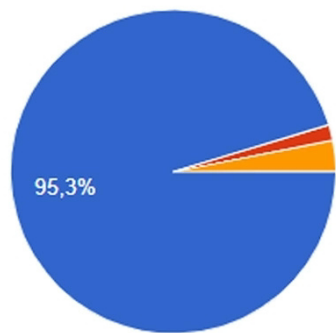


#МыСпортивныйПетербург

Результаты опроса по питанию

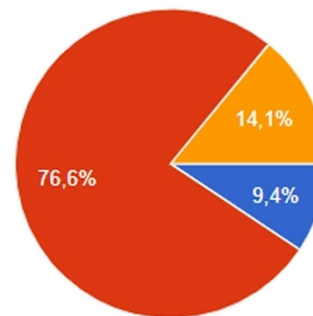


5. Выберите группы продуктов, обогащённых животным белком:



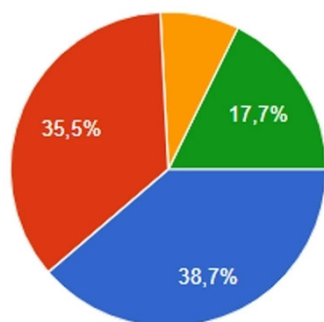
- Говядина, птица, рыба, морепродукты
- Чечевица, горох, нут, фасоль
- Брокколи, грибы, гречка, рис

6. Выберите группы продуктов, обогащенных растительным белком



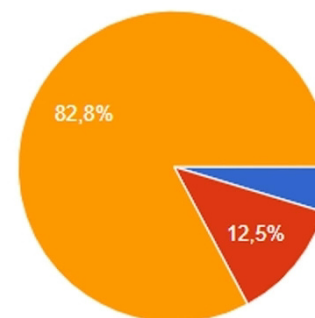
- Говядина, птица, рыба, морепродукты
- Чечевица, горох, брокколи, грибы
- Морковь, кукуруза, свекла, картофель

7. Какое количество соли является дневной физиологической нормой для взрослого человека?



- 3 грамма
- 5 граммов
- 4 грамма
- 2 грамма

8. Выберите верное утверждение о сахаре:



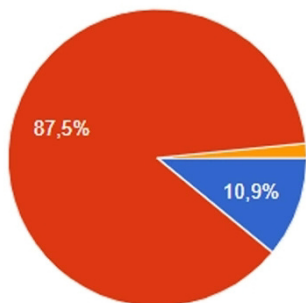
- Сахара можно есть сколько угодно, если это вписывается в дневную норму калорий
- Сахар – белый яд. Его необходимо полностью исключить из рациона
- Употребление сахара не нанесет организму вреда, если знать меру и не злоупотреблять сладостями



Результаты опроса по питанию

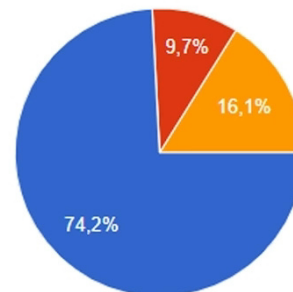


9. Какой жирности творог лучше употреблять?



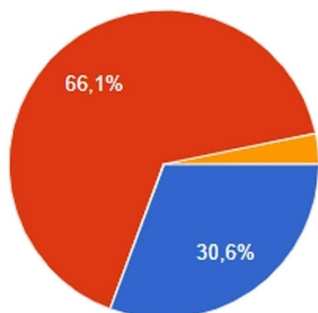
- Конечно, обезжиренный. Чем меньше жира, тем больше пользы
- Средней жирности, 5-9%. Жиры нужны для лучшего усвоения кальция из творога
- 18%. Чем творог жирнее, тем полезнее

10. Какие макаронные изделия наиболее полезны?



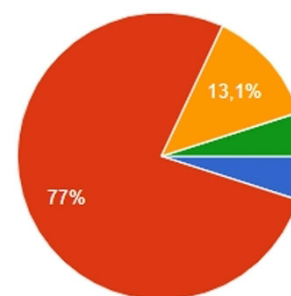
- Из твердых сортов пшеницы, чуть-чуть недоваренные
- Из белой муки. И варить лучше подольше, чтобы в воде остался весь крахмал
- Макароны не относятся к здоровому питанию и не могут быть полезны

11. Какие признаки указывают на отсутствие железа в организме?



- Желтоватый оттенок кожи и ногтей, отечность век
- Выпадение волос, ломкие ногти, нездоровый вид кожи
- Лишний вес, отеки конечностей

12. Какой микроэлемент играет большую роль в работе щитовидной железы?



- Цинк
- Йод
- Калий
- Селен

