

Аналитическая справка
по результатам анкетирования «Правильно ли ты питаешься?»
в КГУ «Опорная школа (ресурсный центр) имени Абая»
ОО Осакаровского района УО Карагандинской области

Сроки: октябрь 2023г

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. С целью является определить правила здорового питания и понять, доказать, правильное питание – залог крепкого здоровья.

В анкетировании приняли участие 219 учащихся. Была предложена анкета, состоящая из 8 вопросов.

Данные по результатам анкетирования с целью исследования состава качества рациона питания и регулярности потребления основных пищевых продуктов представлены в таблицах:

1. Сколько раз в день вы едите?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
3-5 раз	148	67,5%
1-2 раза	41	19%
7-8 раз, сколько захочу.	30	13,5%

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
да, каждый день	149	68%
иногда не успеваю	35	16%
не завтракаю.	35	16%

3. Что Вы предпочитаете из ассортимента?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
Булочку, пирожок с компотом/чаем	112	51%
горячую пищу	77	35%
кириешки, доширак, роллтон или чипсы.	30	14%

4. Едите ли Вы на ночь?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
стакан кефира или молока	29	13%
молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом)	62	28%
блюда с мясом (колбасу)	86	39%
овощи, фрукты	42	20%

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
всегда, постоянно	208	95%
редко, во вкусных салатах	11	5%
не употребляю.	0	

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
каждый день	175	80%
2-3 раза в неделю	25	12%
редко	19	8%

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
все употребляю ежедневно в небольшом количестве	128	58%
ем иногда, когда заставляют	75	34%
лук и чеснок не ем никогда	16	8%

8. Какие напитки вы предпочитаете?

Вариант ответа	Кол-во ответов	Процент
сок, компот, кисель	112	51%
чай, кофе	51	23,5%
газированные напитки	56	25,5%

Вывод: у учащихся питание более менее рациональное. Число приемов пищи в среднем 3-5 раз в день. Большинство стараются придерживаться правильного питания, завтракать дома перед школой, хотя детей, которые не завтракают составляет 16%.

Большая часть учащихся питаются в школьной столовой, хотя горячее питание покупают меньше школьников, чем буфетную продукцию; 14% учащихся склонны к употреблению вредных продуктов, которые плохо влияют на здоровье. Большая часть школьников отдает предпочтение овощам, фруктам, хотя 39% едят на ночь тяжелую пищу, что плохо влияет на организм. Чтобы быть активными, бодрыми 23,5% предпочитают чай, кофе, что вредно влияют на здоровье. В качестве «плюсов» можно отметить, что мясные продукты, овощи и фрукты большинство употребляют часто, т.е. пищевой рацион большинства учащихся обеспечен основными нутриентами: белками и витаминами.

Рекомендации: классным руководителям совместно с медработником школы проводить беседы с учащимися о продуктах которые полезны для здоровья, предложит примерное меню здорового питания; на родительских собраниях рассматривать вопросы правильного здорового питания.