



# ОПРОСНИК

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего? Назови
3. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
4. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
5. Как ты считаешь, чем лучше перекусить между основными приемами пищи?



**Фрукты**



**Орехи**



**Бутерброды**



**Чипсы**



**Шоколад / конфеты**



**Булочки / пирожки**



**Печенье / сушки /  
пряники**



**Другие сладости**

**Другое.....**

**6. Чтобы ты посоветовал сделать своему другу после обеда:**

- побегать, попрыгать
- поиграть в подвижные игры
- поиграть в спокойные игры
- почитать
- порисовать
- позаниматься спортом
- потанцевать

**7. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду?**



**Обычная  
негазированная вода**



**Молоко**



**Кефир**



**Какао**



**Сок**



**Кисель**



**Сладкая  
газированная вода**



**Морс**



**Минеральная вода**