***ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ к АНКЕТЕ для родителей***

***по питанию ребенка дома***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Продукты:*** | ***Каждый или почти каждый день*** | ***Несколько раз в неделю*** | ***Реже одного раза в неделю*** | ***Не ест совсем*** |
| ***1*** | ***Каши (любые каши, в том числе в виде гарниров.)*** |  |  |  |  |
| ***2*** | ***Супы (любые)*** |  |  |  |  |
| ***3*** | ***Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)*** |  |  |  |  |
| ***4*** | ***Творог/творожки, блюда из творога*** |  |  |  |  |
| ***5*** | ***Свежие фрукты*** |  |  |  |  |
| ***6*** | ***Свежие овощи и салаты из свежих овощей*** |  |  |  |  |
| ***7*** | ***Хлеб, булка*** |  |  |  |  |
| ***8*** | ***Мясные блюда*** |  |  |  |  |
| ***9*** | ***Рыбные блюда*** |  |  |  |  |
| ***10*** | ***Яйца и блюда из яиц*** |  |  |  |  |
| ***11***  | ***Колбаса/ сосиски*** |  |  |  |  |
| ***12*** | ***Чипсы*** |  |  |  |  |
| ***13*** | ***Сухарики в пакетиках*** |  |  |  |  |
| ***14*** | ***Чизбургеры/ пицца*** |  |  |  |  |
| ***15*** | ***Курица фри (наггетсы и др)*** |  |  |  |  |
| ***16*** | ***Шоколад, конфеты*** |  |  |  |  |
| ***17*** | ***Пирожные/ торты*** |  |  |  |  |
| ***18*** | ***Картошка фри*** |  |  |  |  |
| ***19*** | ***Молоко*** |  |  |  |  |
| ***20*** | ***Какао*** |  |  |  |  |
| ***21*** | ***Компот, кисель*** |  |  |  |  |
| ***22*** | ***Сок/ морс*** |  |  |  |  |
| ***23*** | ***Сладкая газированная вода (пепси кола и т.д.)*** |  |  |  |  |
| ***24*** | ***Суши, роллы*** |  |  |  |  |

***Обратите внимание на ответы, совпавшие с красными ячейками!***

***По этим позициям необходимо пересмотреть ваш подход к домашнему питанию***