**Сауалнама**

**Сізді тиімді тамақтану деңгейін анықтау мақсатында жүргізіліп отырған сауалнамаға жауап беруге шақырамыз. Сауалнама сұрақтарына жауап бергеніңіз үшін алдын –ала рахмет!**

**1.Сіз күніне неше рет тамақтанасыз?**

1. 3-5 2. 1-2 рет 3. 7-8 рет 4. Қанша тамақтанғым келсе, сонша рет

**2. Сіз таңертең үйден шығарда таңғы ас ішесіз бе?**

1. Ия, күнде 2. Кейде үлгермеймін 3.Таңғы ас ішпеймін

**3. Сіз сабақ немесе жұмыс арасында асханадан жедел таңғы асқа қандай тағам түрлерін алып ішесіз?**

1. Шырын мен тоқаш 2.Қамырда пісірілген шұжық 3.Кириешки немесе чипсы
2. Басқа ( жазыңыз)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Сіз түнгі мезгілде тамақ ішесіз ба?**

1. Сүт немесе айран 2.Сүт көже немесе печеньемен шай (бутерброд)

3.Ет (шұжық) гарнирмен

**5. Сіз тамаққа көкөністерді пайдаланасыз ба?**

1. Әрдайым,үнемі 2.Арасында, дәмді салатқа 3.Мүлде пайдаланбаймын

**6.Сіздің ас үстеліңізде жеміс-жидектер қандай жиелікте болады?**

1. Күнде 2.Аптасына 2-3 рет 3Анда –санда

**7.Сіз тамаққа пияз, сарымсақ, аскөк қосып жейсіз бе?**

1. Күнделікті,көп мөлшерде пайдаланамын 2.Кейде пайдаланамын 3.Ешқашан жемеймін

**8.Сіз тамақтанғанда сүт өнімдерін пайдаланасыз ба?**

1. Күнде 1.Аптасына 1-2 рет 3.Пайдаланбаймын

**9. Тамақтану кезінде санитарлық-гигиенаны (тазалықты)сақтайсыз ба?**

1. Ия 2.Жоқ 3Білмеймін

**10. Асханада берілетін тамақ түрлері көңіліңізден шығама?**

1. Ия 2.Жоқ 3.Кейде

**11. Сіз қандай сусындарды қалайсыз?**

1. Шырын, компот, кисель 2.Шәй, кофе 3.Газдалған сусындар

**12. Сіздің мәзіріңізде жиі пайдаланатын гарнир:**

1. Түрлі жармадан жасалған 2. Негізінен картоп езбесі 3.Макарон өнімдері

**13. Сіз әдетте жақсы көресіз бе?**

1. Аз мөлшерде пайдаланамын 2.Печенье, торт, балмұздақ үнемі пайдаланамын

3. 0,5 кг конфетті бірден жеп коямын

**14. Сіз әдетте қандай тағамды таңдайсыз?**

1. Қайнатылған, бұқтырылған 2.Қуырылған және майлы 3.Маринадталған, ысталған

**15. Асхананың жай-күйі, эстетикалық көркемделуі сізге ұнай ма?**

1. Иә 2. Жоқ

**16. Сыныбыңыз**

**17. Аты-жөніңіз**