

Сводный информационно – аналитический отчет
по проведению анкетирования
«Какое место занимает здоровое питание в вашей жизни?»
среди лиц старшего возраста.

В анкетировании приняли участие граждане пожилого возраста в количестве 10 респондентов (посетители социальной гостиной «Вдохновение»). Анкета состояла из 15 вопросов.

Анализ анкетирования граждан пожилого возраста показывает, что 6 человек, из общего количества опрошенных респондентов набрали от 15 до 21 баллов, что означает сознательное отношение к собственному здоровью, потому что их организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. Это означает, что с режимом питания у этих людей всё в порядке. Остальные 4 человека набрали от 22 до 28 баллов. Питание данных респондентов полноценным назвать нельзя по нескольким причинам, но если они прислушаются к рекомендациям, то их рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

По результатам анкетирования было выявлено, что большая часть опрошиваемых респондентов завтракают каждый день перед уходом из дома, остальные граждане иногда принимают пищу по утрам или вовсе не завтракают. Меню завтрака этих людей в основном составляет овсяная каша и какой-нибудь напиток, несколько человек предпочитают на завтрак только один напиток, а всего лишь один человек выбрал вариант на завтрак - жареную пищу. При этом 50% респондентов на ночь выпивают стакан кефира или молока и 50% опрошиваемых людей едят перед сном молочную кашу или пьют чай с печеньем или бутербродом.

Среди опрошиваемых граждан большая часть постоянно употребляет в пищу свежие овощи. Фрукты также употребляются опрошиваемыми респондентами каждый день или несколько раз в неделю. Что же касается вопроса о приеме в пищу лука, чеснока, петрушки и укропа, граждане пожилого возраста ответили положительно, половина респондентов употребляют зелень ежедневно в небольшом количестве, а другая половина иногда принимают в пищу.

8 человек, из всего количества опрошиваемых ежедневно употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты, а 2 человека всего 1-2 раза в неделю. Хлеб ржаной или с отрубями предпочитают в рационе питания 50% респондентов, серый хлеб едят 30% человек и все виды хлебобулочных изделий из муки употребляют 20%.

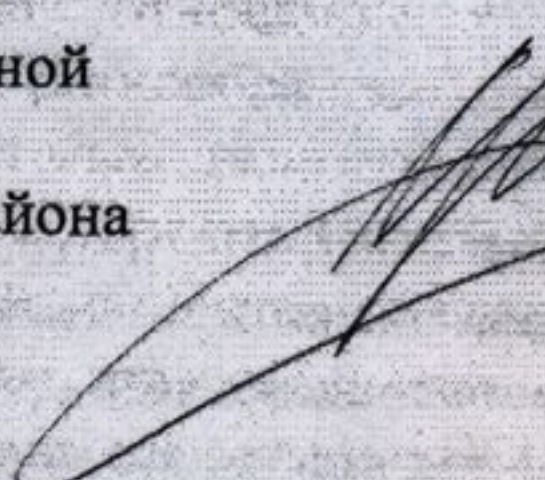
Рыбные блюда в рацион питания входят у большинства опрошиваемых респондентов. Из напитков граждане пожилого возраста больше всего предпочитают сок, компот, кисель, чай, кофе.

В рацион питания из гарниров, у большинства респондентов входят различные крупы и изредка картофельное пюре. 8 человек из 10 считают, что все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляют их умеренно, всего лишь 2 человека едят пирожные, печенье, мороженое

намного чаще, чем другие. 60% респондентов отдают предпочтение постной, вареной или паровой пище, а оставшиеся 40% едят жареную и жирную пищу.

Подводя итоги анкетирования можно сказать, что у большей части опрошиваемых граждан с режимом питания все в порядке. Респонденты больше узнали о себе и о своем питании, выполнив задания анкеты.

Ответственный исполнитель
начальник управления социальной
защиты населения
администрации Алексеевского района

А. Качур