

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ДЕМИДОВА К.П. с ЧЕРНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
с. Черновка им. Демидова К.П.

(И.В. Милюкова)

от « ____ » _____ 2022 г.

Программа

«Правильное питание – путь к здоровью
и успешному обучению»

на 2022 – 2027 годы

С.Черновка

1. Паспорт программы

1. Наименование Программы	Программа «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» на период с 2022 по 2027 гг.
2. Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка. • СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ» • СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
3. Разработчики Программы	И.В.Милюкова, И.И. Олейник с использованием программы «Разговор о правильном питании», 1998г., Институт возрастной физиологии РАО, под руководством М.М.Безруких
4. Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники столовой, родители.
5. Цель Программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
6. Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • Обеспечение доступности школьного питания; • гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • Пропаганда принципов здорового и полноценного питания. • Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
7. Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Организация рационального питания обучающихся; <input type="checkbox"/> Обеспечение высокого качества и безопасности питания; <input type="checkbox"/> Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100 %; <input type="checkbox"/> Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. <input type="checkbox"/> Обучение кадрового состава работников пищеблока .
8. Этапы реализации Программы	2022 -2027гг.(5 лет)
9. Ожидаемые результаты реализации	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим

Программы	<p>потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение доступности школьного питания • Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • Сохранение и укрепление здоровья учащихся; • Улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;
10. Организация контроля за исполнением Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы; • Информирование родителей на родительских собраниях.
11. Содержание Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Паспорт программы «Правильное питание – путь к здоровью и успешному обучению» 2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. 3. Принципы здорового питания 4. Характеристика программы: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Цель программы; <input type="checkbox"/> Задачи; <input type="checkbox"/> Ожидаемые результаты реализации; <input type="checkbox"/> Направления программы; <input type="checkbox"/> Характерные черты программы 5. Характеристика ресурсов программы: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Нормативно-правовые ресурсы; 6. Механизм реализации программы: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Производственный контроль за организацией питания; <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Комплекс мероприятий, направленных на реализацию программы. 8. Мероприятия по формированию культуры здоровья у детей и подростков (о правильном питании).

2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает

тревогу по целому ряду причин. Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Хотя доля таких детей сравнительно невелика, каждый подобный случай требует пристального внимания со стороны органов образования, здравоохранения и социальной защиты. Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания – верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. В-третьих, многие дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 6-7 часов ежедневно. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

3. Принципы здорового питания

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и

углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание ученика должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-15 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Понятие качественного питания предполагает прежде всего его рациональность, возможность восполнения энергетических затрат подрастающего организма при увеличении умственных и физических нагрузок.

В последнее время проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой.

Результаты социологических исследований показывают, что в системе ценностей российских школьников здоровье не поднимается выше девятого места. Таким образом, одной из приоритетных задач в своей школе мы видим в воспитании у детей навыков здорового образа жизни. Задача педагогов - обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно-обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Данная программа предусматривает решение двух задач:

- а) сохранение и укрепление физического здоровья школьников и
- б) воспитание нравственно здоровой личности с активной жизненной позицией.

Программа включает в себя три составные части:

- Здоровое питание;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Организация досуга обучающихся.

Основные принципы здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых - растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).

4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.

5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.

6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.

9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.

10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.

4. Характеристика программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания учащихся в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Развитие культуры питания. Изучение функций питания и формирование определяющих знаний о питании – основе основ жизни человека.

Задачи программы:

- Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- Обеспечение доступности питания;
- Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- Обеспечение доступности школьного питания;
- Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- Улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;
- Увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 100%

Направления программы:

- Организация рационального питания обучающихся;
- Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания; развитие культуры питания.
- Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
- Обучение кадрового состава работников пищеблока современных технологиям.

Характерные черты программы:

Программа «Правильное питание - путь к здоровью и успешному обучению» – стратегический документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

Задачи	Содержание работы
1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания	<input type="checkbox"/> Создание системы производственного контроля; <input type="checkbox"/> Разработка десятидневного меню. - Организация работы по С-витаминизации;
2. Обеспечение доступности школьного питания	<input type="checkbox"/> Контроль за ценообразованием на школьное питание; <input type="checkbox"/> Дотации на питание различным группам обучающихся;
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;	<input type="checkbox"/> Жесткий контроль за соблюдением законодательства РФ в области прав потребителей; <input type="checkbox"/> Использование современных технологий приготовления.
4. Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания	<input type="checkbox"/> Просветительская работа о соблюдении санитарных норм и личной гигиены; <input type="checkbox"/> Воспитание правильного отношения к питанию (отличие «хочу» и «можно» при выборе продуктов)
5. Пропаганда принципов здорового и	<input type="checkbox"/> Использование форм, обеспечивающих

<p>полноценного питания.</p> <p>Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания</p>	<p>открытость информации об организации школьного питания;</p> <p><input type="checkbox"/> Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания.</p> <p><input type="checkbox"/> Проведение мероприятий по развитию культуры питания.</p>
<p>6. Повысить кадровый потенциал работников пищеблоков и других специалистов, ответственных за организацию питания</p>	<p><input type="checkbox"/> Обучение персонала санитарному минимуму и работе на современном оборудовании;</p> <p><input type="checkbox"/> Просветительская работа среди классных руководителей по вопросам питания</p>

5. Характеристика ресурсов Программы

Нормативно-правовые ресурсы:

- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»
- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

6. Механизм реализации программы

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№п\п	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы; ответственный за горячее питание; родительский комитет;
2.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Директор школы;
3.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Управление Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе
4.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Управление Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе
5.	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала,	Медицинские осмотры ежегодно

	гигиеническими знаниями и навыками	
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный учитель; классные руководители ежедневно;

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников:

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в различных мероприятиях;

7. Комплекс мероприятий, направленных на реализацию программы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
I. Работа с обучающимися.			
1	Проведение уроков–здоровья , классных часов, внеклассных	По плану	Классные руководители

	мероприятий		
2.	«Широкая масленица» Ярмарка - презентация национальных блюд России.	Февраль - март	Классные руководители, Зам. директора по УВР
3.	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в полгода	Отв. за горячее питание.
4.	Выставка учебно-просветительской литературы «Гигиена питания».	1 раз в четверть	библиотекарь
II. Работа с педколлективом.			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Администрация школы
2.	Ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	В течение года	Мед. работники
3.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители 1 – 9 классов
4.	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители 1 – 9 классов
5.	Использование программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, составление плана мероприятий .	В течение года	Зам. директора по УВР Классные руководители 1 – 9 классов
III. Работа с родителями.			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании обучающихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Классные руководители 1 – 9 классов
2	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	1 раза в год	Отв. за горячее питание
3	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители 1– 9 классов
IV. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой			
4	Составление графика приёма пищи.	Сентябрь	Отв. за горячее питание.
5	Составление графика дежурства по школе и в столовой.	Каждую четверть	Зам. директора по УВР
6	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в лицее.	В конце года	Отв. за горячее питание

7	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Дежурный учитель
---	--	-----------	------------------

8. Мероприятия по формированию культуры здоровья у детей и подростков (о правильном питании)

№п\п	Мероприятия	Название	Ответственный
1.	Встречи с врачом (в течение года)	<ul style="list-style-type: none"> «Разговор о правильном питании. Режим питания» «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» «Рациональное питание как часть здорового образа жизни» 	Олейник И.И.
2.	Классные часы	<ul style="list-style-type: none"> «Самые полезные продукты» «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» «Пища – основа жизни человека» «Главные питательные вещества и их значение» «Молоко и молочные продукты» «Каждому овощу свое время» «Где найти витамины весной» «то надо есть, если хочешь стать сильнее» итд. «Великая сила овощей» 	Классные руководители (1-9 классов)
3.	Беседы	Гигиена питания: <ul style="list-style-type: none"> «Как правильно есть» «Как правильно накрыть стол» «Как правильно вести себя за столом» «Где и как готовят пищу» 	Классные руководители (1-9 классов)
4.	Игры; аукционы	<ul style="list-style-type: none"> «Съедобное и не съедобное» «Фруктовое лицо» (о полезной и вредной пище) «Кухни разных народов мира» «Как питались на Руси и в России» 	Классные руководители (1-9 классов)
5.	Пресс - конференции	<ul style="list-style-type: none"> «Химия в быту» «Правильное питание» 	Классные руководители (1-9 классов) Учитель химии Учитель технологии
6.	Фестиваль	<ul style="list-style-type: none"> «Кухни разных народов» 	Олейник И.И. Классные руководители
7.	Молнии	<ul style="list-style-type: none"> «Пищевые добавки» «Чипсы – польза или вред» итд 	Олейник И.И.

С использованием программы «Разговор о правильном питании», 1998г., Институт возрастной физиологии РАО, под руководством М.М.Безруких.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Приложение

1. Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

2. ВИДЫ АНКЕТ

Анкета "Питание глазами родителей"

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____
- мужской _____ - женский _____
2. _____ Укажите месяц и год рождения ребенка _____
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)
 - два человека
 - три человека
 - четыре человека
 - больше четырех
5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____
6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____
7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:
 - спортивной секции или кружке
 - танцевальном кружке
 - музыкальной школе
 - кружке «рукоделия», рисования
 - другое _____
8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные

занятия _____

9. Ваш ребенок

-завтракает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не завтракает
- обедает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не обедает
- ест полдник каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест полдник
-ужинает каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест ужин

10. Ваш ребенок

- завтракает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств
- обедает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств
- ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств,
- ужинает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- завтракает с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть,
зависит от обстоятельств
- обедает с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть зависит от обстоятельств
- ест полдник с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств
- ужинает с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- завтракает дома в школе
- обедает дома в школе
- ест полдник дома в школе
- ужинает дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены,(мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто
- да - не очень охотно
- салаты ему не нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

- да, очень охотно
- не очень охотно
- супы ему не нравятся

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

- фрукты	
- мороженое	
- чипсы	
- шоколад	
- каши	
- продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)	
- мед	
- варенье	
- пирожное	

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание

- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что)_____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима - увлекательна
- бесполезна - эффективна
- нейтральна - познавательна

Анкета "Питание глазами обучающихся"

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,

2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

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

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному

здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?