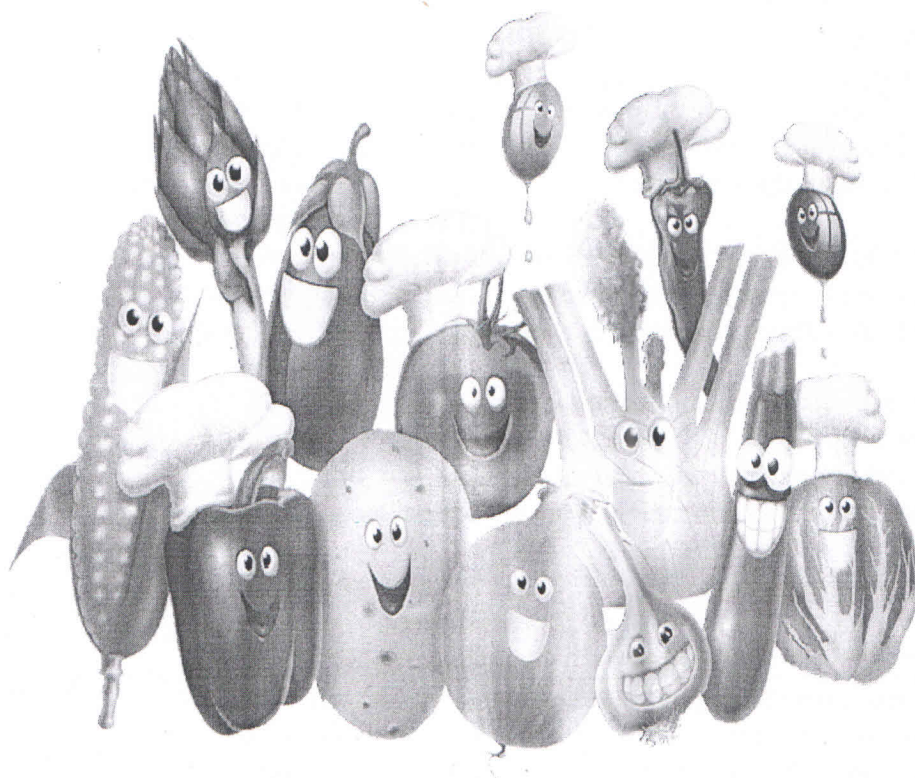


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кривецкая средняя общеобразовательная школа»  
Мантуровского района Курской области

«Рассмотрено»  
на педагогическом совете  
Председатель педагогического совета  
С.И. Пшеничных  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023г.

«Утверждено»  
Директор школы С.И. Пшеничных  
Приказ № 31  
от « 31 » августа 2023г.



## Программа

по формированию культуры здорового питания

«Правильное питание – залог здоровья»

2023г.

## Паспорт программы

<p><b>Наименование программы</b></p>	<p>Программа «Правильное питание – залог здоровья» на период с 2023 по 2026 гг.</p>
<p><b>Основание для разработки программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (вместе с "СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)</li> <li>3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)</li> <li>4. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2020 г.)</li> <li>5. Рекомендации по организации родительского контроля питания обучающихся общеобразовательных организаций (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2020 г.)</li> <li>6. Приказ от 01.09.2023 «Об организации горячего питания обучающихся в 2023-2024 учебном году»</li> <li>7. Устав Образовательного учреждения.</li> </ol>
<p><b>Цель программы</b></p>	<p>создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата обучающихся горячим питанием.</p>
<p><b>Основные задачи программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) формировать и развивать представления, навыки у детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,</li> <li>2) формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>3) формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>4) предупреждать поведенческие риски здоровья, связанные с нерациональным питанием детей и подростков;</li> <li>5) информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширять знания об истории и традициях питания своего народа, формировать</li> </ol>

	<p>чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;</p> <p>6) развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;</p> <p>7) повышать гигиеническую грамотность детей и родителей в вопросах питания;</p> <p>8) организовать просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.</p>
<b>Этапы и сроки реализации программы</b>	<p>Программа реализуется в период 2023 - 2026 гг. в три этапа:</p> <p>I этап – организационный: *организационные мероприятия; *разработка и написание программы.</p> <p>II этап – 2023 – 2026 г: реализация программы</p> <p>III этап – 2026 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p>1) наличие пакета документов по организации школьного питания;</p> <p>2) улучшено качество питания и обеспечена его безопасность,</p> <p>3) сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей,</p> <p>4) разработана и действует система мониторинга состояния здоровья обучающихся,</p> <p>5) постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям обучающихся,</p> <p>6) повышена эффективность системы организации питания за счёт увеличения охвата обучающихся горячим питанием до 100%, укрепления материально-технической базы школьной столовой, внедрения новых форм организации питания обучающихся школы,</p> <p>6) улучшено состояние здоровья обучающихся за счёт организации качественного и сбалансированного питания с учетом возрастных особенностей обучающихся,</p> <p>7) отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания обучающихся, привлечения к профилактической работе и к формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.</p>
<b>Организация контроля за исполнением Программы</b>	<p>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета по питанию, родительского комитета школы.</p> <p>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стенд в столовой школы и сайт школы.</p> <p>3. Информирование родителей на родительских собраниях.</p>

## Введение

Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", администрацией МОУ «Кривецкая средняя общеобразовательная школа» была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером правильного питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры правильного и здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации правильного и здорового питания.

Программа затрагивает всех участников образовательных отношений (обучающихся 1-11 классов, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в образовательной области, так и в воспитательной деятельности.

## Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:

### ➤ Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные совещания: – порядок приема учащимися завтраков и обедов; - оформление документов и постановка на бесплатное на питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой.	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля. Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания. Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания».	
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания.	
4. Заседание Совета классных руководителей 1 – 11-х классов образовательного учреждения по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием, - соблюдение санитарно- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.	
5. Организация работы школьной комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	
7. Совещание педагогического коллектива (вопрос педагогического совета) «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»	
8. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	

### ➤ Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4 классов: - работа по выявлению малообеспеченных и социально незащищенных учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус, - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания
3. Информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы	Участие родителей в праздниках, посвященных здоровому питанию.

➤ **Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием.
2. Школьные праздники и мероприятия: Праздник-ярмарка «Дары осени» Праздник «Здоровое питание – это здорово»	
3. Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Здоровое питание – это здорово». Выставка тематических рисунков	

➤ **Работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных родительских собраний по темам: - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»; - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей. Вовлечение родителей к участию в школьных праздниках.
2. Индивидуальные консультации медсестры «Рациональное питание школьника»	
3. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	

➤ **Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой	1. Замена технологического оборудования 2. Приобретение посуды и столовых приборов 3. Продолжение создания эстетической среды школьной столовой
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	1. Расширение ассортиментного перечня блюд 2. Использование современных технологий приготовления пищи

**Интеграция отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков с учебными предметами имеет большое значение.**

**Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов**

Учебный предмет	Тема, содержание занятия
<b>Биология</b>	Питание. Пищевые продукты и питательные вещества, их роль в обмене веществ. Физиология пищеварения. Заболевания органов пищеварения, их профилактика. Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций и гельминтозов. Доврачебная помощь при пищевых отравлениях. Витамины. Проявление гиповитаминозов и авитаминозов, меры их предупреждения. Энергозатраты человека и пищевой рацион. Нормы и режим питания
<b>География</b>	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания. Продовольственная проблема мира. АПК и пищевая промышленность. Национальные кухни народов России.
<b>ИЗО</b>	Рисунок «Мое меню». «Витамины в жизни человека»
<b>Иностранный язык</b>	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
<b>История</b>	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
<b>Технология</b>	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи Обучение правилам этикета. Кулинария. Блюда из молока и кисломолочных продуктов, изделия из жидкого теста, виды теста и выпечки, сладости, десерты, напитки, сервировки сладкого стола, праздничный этикет.
<b>Литература</b>	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" , "Мертвые души" - "Еда как неотъемлемая часть культуры в дворянско-помещичьей среде начала 19 века")
<b>ОБЖ</b>	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
<b>Обществознание</b>	Обсуждения проблемы питания в обществе.
<b>Русский язык</b>	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
<b>Физика</b>	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
<b>Химия</b>	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
<b>Окружающий мир</b>	"Почему нужно правильно питаться", "О витаминах",

	"Умеем ли мы есть?" "Твоё здоровье. Правила здоровой жизни. О правильном питании". "Русская трапеза".
<b>Информатика</b>	Чертеж пирамиды рационального питания.

### **Характеристика ресурсов Программы**

#### ***Материальные ресурсы***

В школе имеются комплектованные технологическим оборудованием и мебелью

- кухня - столовая.

#### ***Кадровые ресурсы***

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой: повар (1 ед.);
- медицинская сестра,
- организатор питания,
- классные руководители
- уборщица;
- председатель школьной комиссии по организации питания (представитель администрации)

### **Нормативно- методические ресурсы**

#### ***1. Нормативно-методические документы:***

- действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);
- технические регламенты на закупаемые, реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;
- нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
- локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

#### ***2. Технические документы:***

- техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты, технические условия, сборники технологических нормативов) на изготавливаемую кулинарную продукцию – готовые блюда и кулинарные изделия и их полуфабрикаты;
- прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

3. Рацион питания обучающихся, согласованный в установленном порядке с органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

4. *Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность работников (приказы, положения, должностные инструкции).*

5. *Договоры или контракты (государственные контракты) с поставщиками товаров и услуг:*

- с поставщиками продовольственных товаров,
- на поставку моющих и дезинфицирующих средств;
- на проведение дезинсекции и дератизации;
- на сервисное обслуживание холодильного, торгово-технологического, санитарно-технического (в т.ч. вентиляционного) оборудования, стоящего на балансе;
- на вывоз твердых бытовых отходов;
- на вывоз и утилизацию пищевых отходов;



- на проведение поверки весоизмерительного оборудования;
  - на осуществление работ по производственному контролю со сторонними организациями (включая лабораторно-инструментальный производственный контроль).
6. *Документы количественного учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).*
7. *Документы (заверенные копии), подтверждающие качество и безопасность на получаемые (закупаемые) пищевые продукты: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).*
8. *Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия); инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.*
9. *Документы с информацией для потребителей:*
- ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи);
  - информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.
10. *Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации*

### **Механизм реализации Программы**

Функциональные обязанности участников программы:

*1. Задачи администрации школы:*

- составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания,
- организация питания школьников,
- обеспечение порядка в столовой,
- контроль культуры принятия пищи,
- контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

*2. Обязанности работников столовой:*

- составление меню 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 технологий 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:*

- привитие навыков культуры питания в семье;
- выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

*5. Обязанности обучающихся:*

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- участие в конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание».

## Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний. Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагаем рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам:

- системность педагогического воздействия,
- комплексность педагогического воздействия,
- возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),
- участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- 1) регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- 2) целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком

короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);

3) объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование (Приложение 1).

## Анкеты для родителей

## Анкета для родителей №1

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды.
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки: Продукты	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
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/бутерброды				
15. Леденцы				
16. Шоколад, конфеты				
17. Пирожные/торт				
НАПИТКИ				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

#### *Анкета для родителей №2*

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?
5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

Анкета для родителей №3.

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?

#### **Анкететы для учащихся**

##### *Анкета для учащихся №1*

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 №2*

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