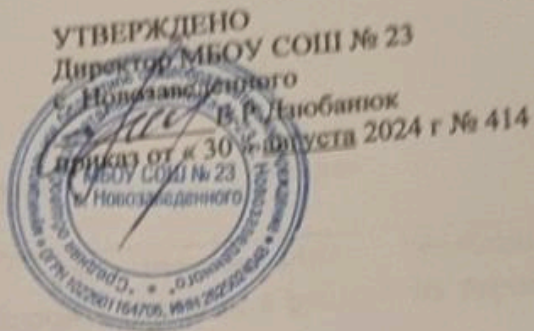


СОГЛАСОВАНО  
на заседании Управляющего совета  
протокол от «30» августа 2024 № 1  
Председатель Управляющего совета  
Оседа /Оселедько Ю.В.

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
протокол от 30 августа 2024 №1



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
МБОУ СОШ № 23 с. Новозаведенного**

**«Здоровое питание в школе»**

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы  
заместитель директора по воспитательной работе

Осипова Н.М.

**I. Паспорт программы «Здоровое питание в школе»**

Наименование Программы	Программа совершенствования организации питания «Здоровое питание в школе» на период с 2023 года по 2026 год
Основание разработки Программы	<p>для</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)</li> <li>2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);</li> <li>3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: Nestle, 2016.</li> <li>4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ №23 с. Новозаведенного</li> </ol>
Разработчики Программы	Администрация МБОУ СОШ № 23 с. Новозаведенного
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
Цель Программы	Обеспечение 100% охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим



	питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.</li> <li>2. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.</li> <li>3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.</li> <li>4. Совершенствование организации питьевого режима.</li> <li>5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.</li> <li>6. Организация системы мониторинга питания обучающихся. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.</li> <li>7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.</li> </ol>
Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.</li> <li>2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом.</li> <li>3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</li> <li>4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.</li> <li>5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.</li> </ol>
Этапы реализации Программы	<p>2024 – 2025 год – постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы.</p> <p>2025 - 2026 год – реализация основных направлений деятельности по программе</p>



	2026 - 2027 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.
Источники финансирования	Средства Федерального бюджета. Средства бюджета муниципального образования. Другие источники.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100% охват обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- высокий уровень культуры приема пищи школьниками;</li> <li>- улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.</li> </ul>
Организация контроля за исполнением Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы.</li> <li>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стендовую газету и сайт школы.</li> <li>3. Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ol>
Содержание Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Паспорт Программы «Школьное здоровое питание».</li> <li>2. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации питания/</li> <li>3. Характеристика Программы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель Программы;</li> <li>- задачи;</li> <li>- принципы,</li> <li>- направления реализации Программы и ожидаемые результаты реализации;</li> </ul> </li> </ol>



- характеристика ресурсов Программы:  
нормативно-правовые ресурсы;•  
кадровое обеспечение•

материально-техническое обеспечение.•

4. Механизм реализации Программы:

- производственный контроль за организацией питания;

- выполнение задач и обязанности участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

5. Мониторинг результативности реализации программы.

## **II. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации питания**

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно – двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведёт к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Уровень распространённости хронической патологии среди учащихся 1 – 9 классов составляет 62%, но уже к 10 – 11 классу он составляет 65%. При этом на заболевания органов пищеварения приходится 9,5% процентов. Одновременно отмечается рост числа заболеваний, связанных с недостаточным питанием: ожирения на 5%», гастрит и дуоденит на 10%, функциональные расстройства желудка в 12%.

Необходимость серьёзно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;



- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально проектируемой деятельности;

- школьный период в развитии наиболее чувствителен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

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.

### **III. Характеристика Программы**

**Цель Программы:** Обеспечение 100% охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

#### **Основные задачи Программы:**

1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.
2. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.
3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.
4. Совершенствование организации питьевого режима.
5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.
6. Организация системы мониторинга питания обучающихся. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания.
7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

#### **Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:**

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.



2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.

3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни. Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребёнка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, воспитателей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

### Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:

**1-е направление:** Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные совещания: – порядок приема учащимися завтраков и обедов; – оформление документов по контролю за питанием; – график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля.
2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»	Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания	Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания
4. Заседание бракеражной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: – охват учащихся горячим питанием – соблюдение санитарно-гигиенических требований; – профилактика инфекционных заболеваний	Проведение мероприятий по развитию культуры питания.



5. Организация работы бракеражной комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	
7. Собрание педагогического коллектива «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»	
8. Родительская собрание «Правильное питание – здоровое питание»	

**2-е направление:** Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
<p>1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа по выявлению малообеспеченных и социально незащищенных учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус.</li> <li>- культура поведения учащихся во время приема пищи,</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- организация горячего питания – залог сохранения здоровья.</li> </ul>	<p>Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников</p>
<p>2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся</p>	<p>Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания</p>



3. Информационное участие программ, общественности о реализации основных направлений Программы	Работа школьных СМИ: выпуск информационных бюллетеней, буклетов. Оформление веб-страницы на сайте школы «Организация питания»
--	--

**3-е направление:** 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.
2. Уроки здоровья: - "Плох обед, если хлеба нет", - "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты", - "Путешествие по музеям напитков". - "Молоко – волшебный дар" и др.	Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
3. Конкурс газет, плакатов среди учащихся 3 – 7 классов «О вкусной и здоровой пище». Выставка тематических рисунков	
4. Конкурс среди учащихся 5 – 7 классов «Хозяюшка»	
5. Реализация программы «Разговор о правильном питании», «Формула правильного питания», «Две недели в лагере здоровья» (1 – 6 классы)	
6. Конкурс проектов «Кулинарное путешествие»	
7. Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время	



**4-е направление:** 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.
2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Рациональное питание школьника»	
3. Родительское собрание «Правильное питание – здоровое питание»	

**5-е направление:** 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. Приобретение посуды и столовых приборов 2. 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 3. Внедрение новых форм организации питания: - «Экспресс-завтрак»; - «Щадящее питание»; - «Витаминный стол».



### **Характеристика ресурсов Программы:**

#### **Материальные ресурсы**

В школе имеются укомплектованные современным технологическим оборудованием и мебелью

- медицинский кабинет;
- столовая;
- кухня;
- обеденный зал

#### **Кадровые ресурсы:**

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой:
  - заведующая столовой;
  - медицинская сестра;
- шеф повар (1 ед.);
- кухонный рабочий (1 ед.);
- уборщик служебных помещений;
- посудомойщица (1 ед.);
- ответственный за организацию питания;
- медицинская сестра школы;
- классные руководители 1 – 11 классов.

#### **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 воды питьевой, расфасованной в емкости, для организации питьевого режима обучающихся и воспитанников;

- на транспортное обеспечение (транспортные услуги), включая предоставление охлаждаемого транспорта;

- 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. Документация по бюджетному учету.

7. Документы количественного учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).

8. 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).

9. Документы, подтверждающие качество и безопасность оборудования, посуды, упаковочных и др. материалов, контактирующих с пищей: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя,



декларация о соответствии (для материалов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации.

10. 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.

11. Эксплуатационная документация (инструкции и руководства по эксплуатации) на торгово-технологическое, холодильное, весоизмерительное и прочее оборудование.

12. Документация в системе производственного контроля за соблюдением санитарного законодательства, качеством и безопасностью пищевых продуктов, в том числе:

- документация, регламентирующая порядок структуру и функции в системе производственного контроля и ее элементов, а также порядок его осуществления (программа производственного контроля, приказы, положения и т.п.);

- документы, содержащие собственно результаты производственного контроля, то есть учетная документация – обычно это различные журналы, графики, ведомости, а при наличии технической возможности – база данных специальной автоматизированной информационной системы (АИС);

- отчетная документация, предназначенная для руководителя и стороннего пользователя, в том числе: докладные записки и аналитические отчеты.

13. 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.

4. Инструкции, извлечения из документов и рабочие экземпляры документов для размещения непосредственно на рабочих местах.

15. Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации

#### **IV. 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.
- Открытие на сайте школы веб-страницы «Организация питания».

#### 2. Обязанности работников столовой:

- 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:

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

#### 5. Обязанности обучающихся:

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- дежурство по столовой;
- участие в выпуске тематических газет; конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

### V. Мониторинг эффективности реализации программы



Целевые индикаторы и показатели: Индикаторы, показатели	2023 - 2024 г.	2024 - 2025 г.	2025 - 2026 г.
Удельный вес школьников, обеспеченных организованным горячим питанием, в процентах к общему количеству обучающихся	96%	97%	100%
Увеличение удельного веса учащихся охваченных новыми формами питания	4%	3%	0%

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:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- 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);

- 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)

### **I. 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				
<b>НАПИТКИ</b>				
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 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?

## II. Анкеты 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) все 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 избыточным 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?

Анкета для учащихся №3

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 приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?



Анкета для учащихся №4

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

- фрукты,

- орехи,

- бутерброды,

- чипсы,

- шоколад/конфеты,

- булочки/пирожки,

- печенье/сушки/пряники/вафли,

- другие сладости,

- другое.

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

- побегать, попрыгать,

- поиграть в подвижные игры,

- поиграть в спокойные игры,

- почитать,

- порисовать,

- позаниматься спортом,

- потанцевать.

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

- обычная негазированная вода

- молоко,

- кефир,

- какао,

- сок,

- кисель,

- сладкая газированная вода,

- морс,

- минеральная вода.

Анкета для учащихся №5 "Питание глазами учащихся



1. Удовлетворяет ли Вас 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?
7. Удовлетворен ли ты организацией диетического питания в школе?

### Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.