

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тюхтетская средняя школа №1»

Утверждена
приказом по школе № 507
от 31.08.2023г.



**ПРОГРАММА
«Школьное здоровое питание»**

с. Тюхтет 2023г.

I. Паспорт программы совершенствования организации питания «Школьное здоровое питание»

Наименование Программы	Программа совершенствования организации питания «Школьное здоровое питание» на период с 2019г. по 2022 г.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон Российской Федерации «Об образовании». СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
Разработчики Программы	Администрация МБОУ «СОШ № 1»
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"> 1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся. 2. Развитие материально – технической базы. 3.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

<p>Основные направления Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы. 2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом. 3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся 4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания. 5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.
<p>Этапы реализации Программы</p>	<p>2023 год – постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы.</p> <p>2023-2025 годы – реализация основных направлений деятельности по программе</p> <p>2026 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.</p>
<p>Источники финансирования</p>	<p>Средства Регионального бюджета.</p> <p>Средства бюджета муниципального образования.</p> <p>Родительские средства.</p> <p>Другие источники.</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 100% охват обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - высокий уровень культуры приема пищи школьниками; - улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.
<p>Организация контроля за исполнением Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы. 2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стендовую газету и сайт школы. 3. Информирование родителей на

	родительских собраниях.
Содержание Программы	<p>1. Паспорт Программы « Школьное здоровое питание».</p> <p>2. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации питания/</p> <p>3. Характеристика Программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель Программы; - задачи; - принципы, - направления реализации Программы и ожидаемые результаты реализации; - характеристика ресурсов Программы: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> нормативно-правовые ресурсы; <input type="checkbox"/> кадровое обеспечение; <input type="checkbox"/> материально-техническое обеспечение. <p>4. Механизм реализации Программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - производственный контроль за организацией питания; - выполнение задач и обязанности участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников. <p>5. Мониторинг результативности реализации программы.</p>

II. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации питания

Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым.

Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоничное развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.

Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Вместе с тем в последнее десятилетие состояние здоровья обучающихся характеризуется негативными тенденциями. Увеличение сердечно-сосудистых заболеваний, нарушение обмена веществ в определенной степени связано с питанием.

В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Для решения этой задачи и была разработана Программа по совершенствованию качества организации школьного питания в МБОУ «Тюхтетская СШ№1», которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

Необходимость серьезно 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 ребенком в специально проектируемой деятельности;

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

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, создает 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 ребенка, 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 учащихся пищи; - оформление документов и постановка на бесплатное на питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и администратора школы	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	
4. Заседание Управляющего совета по организации питания с приглашением классных руководителей 1 – 11-х классов по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно - гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Проведение мероприятий по формированию навыков здорового питания
5. Организация работы бракеражной комиссии по питанию	Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	
7. Совещание педагогического коллектива «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»	
8. Родительская конференция «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"> - 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. 	<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>
<p>3. Информационное сопровождение участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы</p>	<p>Работа школьных СМИ: выпуск информационных бюллетеней, буклетов. Оформление веб-страницы на сайте школы «Правильно питание»</p>

3-е направление: Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
<p>1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Еда и заменители»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.</p>	<p>Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания.</p> <p>Сокращение заболеваемости учащихся.</p>
<p>2. Уроки здоровья: - "Плох обед, если хлеба нет", - "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты", - "Путешествие по музеям напитков". - "Молоко – волшебный дар" и др.</p>	<p>Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.</p>
<p>3. Конкурс газет, плакатов среди учащихся 3 – 8 классов «О вкусной и здоровой пище». Выставка тематических рисунков</p>	
<p>4. Конкурс среди учащихся 5 – 7 классов «Хозяюшка»</p>	
<p>5. Анкетирование учащихся по вопросам школьного питания</p>	
<p>6. Конкурс проектов «Кулинарное путешествие»</p>	
<p>7. Работа по оздоровлению обучающихся в каникулярное время</p>	

8. Презентация исследовательских проектов «Что мы едим?», «Мы за правильное питание»	
9. Уроки химии и биологии в рамках декады предметов естественного цикла «Исследование пищевых добавок»	

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.
2. Индивидуальные консультации медсестры школы «Рациональное питание школьника»	Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.
3. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	

5-е направление: Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.

1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой	1. Замена технологического оборудования: - электрической мясорубки; - электронных весов; - варочного котла; 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

Характеристика ресурсов Программы:

Материальные ресурсы

В школе имеются укомплектованные современным технологическим оборудованием и мебелью

- медицинский кабинет;
- столовая.

Кадровые ресурсы:

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой:

- заведующая столовой;
 - медицинская сестра;
 - повар (3 ед.);
 - кухонный рабочий (3 ед.);
 - уборщик служебных помещений;
- член бракеражной комиссии;
 - дежурный учитель, дежурный администратор;
 - 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.

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 «Питаемся правильно».

2. Обязанности работников столовой:

- составление меню рационального питания на день и перспективного меню.
- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков.
- 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;
- участие в выпуске тематических газет; конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

V. Мониторинг эффективности реализации программы

Целевые индикаторы и показатели:

Индикаторы, показатели	2020 г.		2021 г.		2022 г.	
Удельный вес школьников, обеспеченных организованным горячим питанием, в процентах к общему количеству обучающихся	100%		100%		100%	
Замена технологического оборудования	един. (шт)	тыс.руб.	един. (шт)	тыс.руб.	един. (шт)	тыс.руб.
	-	-	1	60	2	40

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)

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				

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 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 столовой?

Анкета для родителей №4

№ п/	Вопрос	Да	Нет
------	--------	----	-----

п			
1.	Мой ребенок каждый день ест сырые овощи и фрукты		
2.	Ежедневно кушает 4-5 раз в день		
3.	Перерывы между едой не более 3-4 часов		
4.	Кушает в одно и то же время		
5.	В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношении : 1:1:5		
6.	Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию		
7.	Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7-10 минут после еды		
8.	Мой ребенок ужинает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр		
9.	Мой ребенок ужинает не менее за 2,5-3 часа до сна		
10.	На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда		

Анкета для родителей № 5

№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1.	Как вы думаете, зависит ли будущее вашего ребенка от его здоровья?		
2.	Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы - заниматься спортом - правильно питаться - вести активный образ жизни - вести здоровый образ жизни - следить за своим здоровьем - жить без вредных привычек		
3.	Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?		
4.	Знаете ли вы, что значит «правильное питание»?		
5.	А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?		
6.	Хотели бы Вы, чтобы ребенок побольше узнал о правильном питании на занятиях в школе?		
7.	Хотели бы Вы, быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы «Разговор о правильном питании»?		

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

трех (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. Отдаете чаще предпочтение:

1) постной, вареной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копченой.

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

1) да, 2) нет.

Проанализировать свое 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 все 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 своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займетесь, 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?