

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Гурьевска»**

**ПРОГРАММА  
по формированию культуры  
здорового питания  
учащихся МБОУ «СОШ № 5 г. Гурьевска»**

**2022 г.**

## Содержание Программы

1. Паспорт Программы	Стр. 3 – 4
2. Обоснование актуальности программы по формированию культуры здорового питания	Стр. 5
3. Характеристика Программы: цель; задачи; принципы	Стр. 5
4. Основные направления реализации Программы и ожидаемые результаты	Стр. 6 - 9
5. Характеристика ресурсов Программы:	Стр. 9
6. Механизм реализации Программы	Стр. 9-10
7. Мониторинг результативности реализации программы	Стр. 11-12
Приложение № 1. Анкеты для родителей и учащихся	Стр. 13 - 16

## Паспорт программы

Наименование Программы	Программа по формированию культуры здорового питания учащихся МБОУ «СОШ № 5 г. Гурьевска»
Основание для разработки Программы	<p>Конвенция о правах ребенка.          Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».          Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012          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»          Постановление Правительства Российской Федерации от 20 июня 2021года « О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации « Развитие образования» для всех обучающихся начальной школы организовать бесплатное горячее питание.</p>
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители,
Цель Программы	Формирование у учащихся культуры здорового питания, в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
Основные задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование организации питания, повышение качества, сбалансированности и обеспечение рациональным и сбалансированным горячим питанием всех учащихся образовательного учреждения.</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 блюд.</li> <li>4. Совершенствование организации питьевого режима.</li> <li>5. Формирование у учащихся рационального безопасного поведения и знаний об основах здорового питания.</li> <li>6. Организация системы мониторинга питания учащихся.</li> <li>7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания учащихся школьного возраста.</li> </ol>

<p>Основные направления Программы</p>	<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 учащихся</li> <li>4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и 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>
<p>Источники финансирования</p>	<p>Федеральный бюджет, родительская оплата На основании Закона Кемеровской области от 14.11.2005г №123-03 « О мерах социальной поддержки многодетных семей в Кемеровской области» стоимость питания 50 руб в день. Местный бюджет</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение охвата учащихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>2. Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых для приготовления пищи;</li> <li>3. Отсутствие у учащихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>4. Высокий уровень культуры приема пищи учащимися;</li> <li>5. Улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.</li> </ol>
<p>Организация контроля за исполнением Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания учащихся со стороны родителей (родительский контроль)</li> <li>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт, информационный стенд школы.</li> <li>3. Информирование родителей на родительских собраниях, в родительских группах, через школьный сайт</li> </ol>

## **II. Обоснование актуальности программы по развитию и совершенствованию организации социального 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, сердечнососудистой 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 ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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 ребёнком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание учащихся – 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:** Формирование у учащихся культуры здорового питания, в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

### **Основные задачи Программы:**

1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания учащихся.
2. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.
3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых блюд.
4. Совершенствование организации питьевого режима.
5. Увеличение охвата учащихся рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний
6. Организация системы мониторинга питания учащихся.
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 всех участников образовательного процесса (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению учащихся знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.  
Выше перечисленные 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, родителей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.
4. Основные правила школьного питания предполагают:
  1. Калорийность блюд должна соответствовать потребностям школьника. Согласно стандартам, на завтрак должно приходиться 20-25% суточного потребления калорий, а на обед -3—35%.
  2. Блюда должны быть приготовлены согласно обновлённым нормам и стандартам. Горячие блюда и напитки должны подаваться к столу не ниже 65-76 градусов.
  3. Пища должна иметь высокие вкусовые качества и презентабельный вид. Обязательно присутствие в рационе белковой пищи, блюда должны содержать достаточно витаминов и микроэлементов.

**IV. 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 и льготное питание; - график питания учащихся по классам - информирование родителей по организации питания учащихся	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля. Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.
2. Осуществление контроля явочной численности учащихся, подтверждение питания или отмена питания через Электронную школу 2.0.	Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
3. Административное совещание по	

вопросам организации, контроля и развития школьного питания	
4. Совещание классных руководителей 1 – 11-х классов образовательного учреждения по организации питания учащихся в классе по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	
5. Организация работы бракеражной комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета проведение целевых тематических проверок	
7.Совещание педагогического коллектива (вопрос педагогического совета) «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»	
8. Родительские собрания «Правильное питание – здоровое питание»	

➤ **Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -11 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 через Электронную Школу 2.0	Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания через Электронную Школу 2.0
3. Информационное информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы	Участие родителей в родительском контроле, мероприятиях , посвященных здоровому питанию.

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

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.	Сформированность позиции 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» Праздник Хлеба	
3. Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Здоровое питание – это здорово». Выставка тематических рисунков	
5. Реализация программы «Разговор о правильном питании», «Формула правильного питания»	
6. Конкурс проектов «Кулинарные шедевры» в рамках уроков технологии.	

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

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1.Проведение классных родительских собраний по темам: - Заказ или отмена питания через Электронную Школу 2.0 - 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 учащихся, питающихся за счет средств родителей. Вовлечение родителей к участию в школьных праздниках.
2. Индивидуальные консультации медицинского работника «Рациональное питание школьника»	
3. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	

- **Укрепление и модернизация материальной базы школьной столовой 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

## V. Характеристика ресурсов Программы

### *Материальные ресурсы*

В школе имеется укомплектованная технологическим оборудованием и мебелью школьная столовая.

### *Кадровые ресурсы:*

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой: шеф-повар (1), повар (2), кухонный работник (3);
- медицинский работник;
- ответственный за организацию питания в школе;
- члены бракеражной комиссии
- классные руководители;
- председатель общешкольного родительского комитета;
- администрация школы.

## VI. 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:

Соблюдать порядок десятидневного меню, составленными организаторами МАУ «Детское питание Гурьевского Муниципального округа»

- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.
- 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.
- своевременно делать заказ или отмену питания школьников
- отмечать явочную численность.
- выявлять учащихся льготной категории для предоставления питания

#### 4. Обязанности родителей:

- привитие навыков культуры питания в семье;
- выполнение рекомендаций классных руководителей и медицинского работника по питанию в семье.
- вносить денежные средства на счёт своего ребёнка для питания

#### 5. Обязанности учащихся:

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- бережное отношение к кухонной посуде;
- участие в конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

## **VII. 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 учащихся, 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 учащихся, 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 учащихся, 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).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программу 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:	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
Продукты				

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/бургеры				
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?

## **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) 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?