

**Образовательная программа  
для учащихся 1-6 классов  
«Разговор о правильном питании»**

Чита, 2011год

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

## **1. Пояснительная записка**

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. На ухудшение здоровья детей оказывают влияние многие факторы, одним из которых является проблема правильного рационального питания. Поскольку вопросы правильного питания в курсе учебных предметов освещены недостаточно, потребность в этих знаниях очевидна.

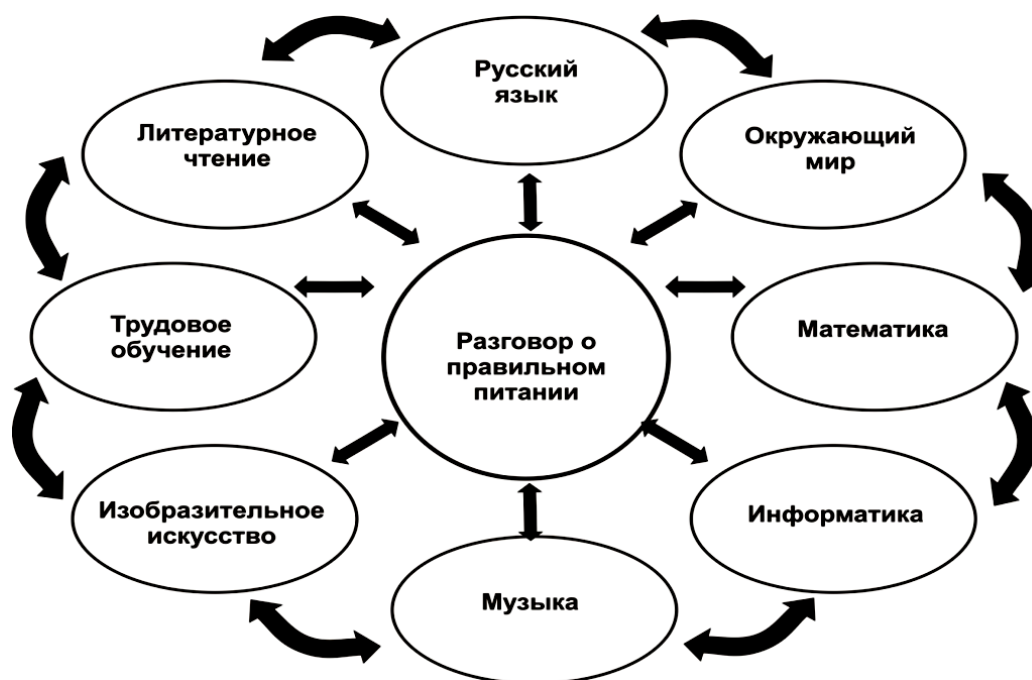
Проблему оздоровления населения в настоящее время, пытаются решить на разных уровнях государственной власти, общественных организаций и образовательных учреждений. В современном образовании в последние годы стали четко проявляться негативные тенденции, среди которых наиболее тревожными являются состояние физического, психического и нравственного здоровья детей в общеобразовательных учебных заведениях. Это выражается в увеличении заболеваний желудочно-кишечного тракта, нервно-психической сферы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, возникновения стрессовых состояний, существенно снижающих эффективность учебной деятельности и адаптацию к образовательному процессу.

Школьные программы, стремятся дать максимум для развития интеллекта ребёнка, а уже попутно реализуют цель сохранения здоровья ребёнка. Перед педагогами встала проблема по поиску наиболее эффективных методов и форм «оздоровления» учебно-воспитательного процесса в школе.

Учителями МОУ «СОШ №11» для оздоровления учащихся используются эффективные, не сложные в осуществлении, направления, обеспечивающие максимально полный охват и в то же время не нарушающие учебного процесса в школе.



Большой эффект для закрепления полученных знаний даёт интеграция тем программы с темами других предметов на уроках и во внеклассной работе. Содержание программы «Разговор о правильном питании» становится ярче, другие предметы его расширяют и дополняют.



Таким образом, разработка программы «Разговор о правильном питании» продиктована объективной необходимостью повышения роли правильного питания в образовании и воспитании детей и подростков, укреплении их здоровья.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей: "Разговор о правильном питании" - для младших школьников 6-8 лет; "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет; "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

**Цель программы:** формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся, формирование у детей основ правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Принципы:**

- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ научная обоснованность и достоверность;
- ✓ практическая целесообразность;
- ✓ необходимость и достаточность информации;
- ✓ динамическое развитие и системность;
- ✓ вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- ✓ культурологическая сообразность.

***Принципы, на которых строится программа  
«Разговор о правильном питании».***

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

**Принцип сознательности** - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

**Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся,

педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

**Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей** учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

**Принцип активности** - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

**Принцип формирования ответственности** у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

**Принцип связи теории с практикой** - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Основные методы обучения:

- О фронтальный метод;
- О групповой метод;
- О практический метод;
- О познавательная игра;
- О ситуационный метод;
- О игровой метод;
- О соревновательный метод;
- О активные методы обучения.

***Основное направление программы*** - оздоровительное, которое ориентируется на:

- формирование элементарных знаний о правильном питании;
- практическое применение полученных знаний в повседневной жизни;
- целенаправленное укрепление здоровья школьников.

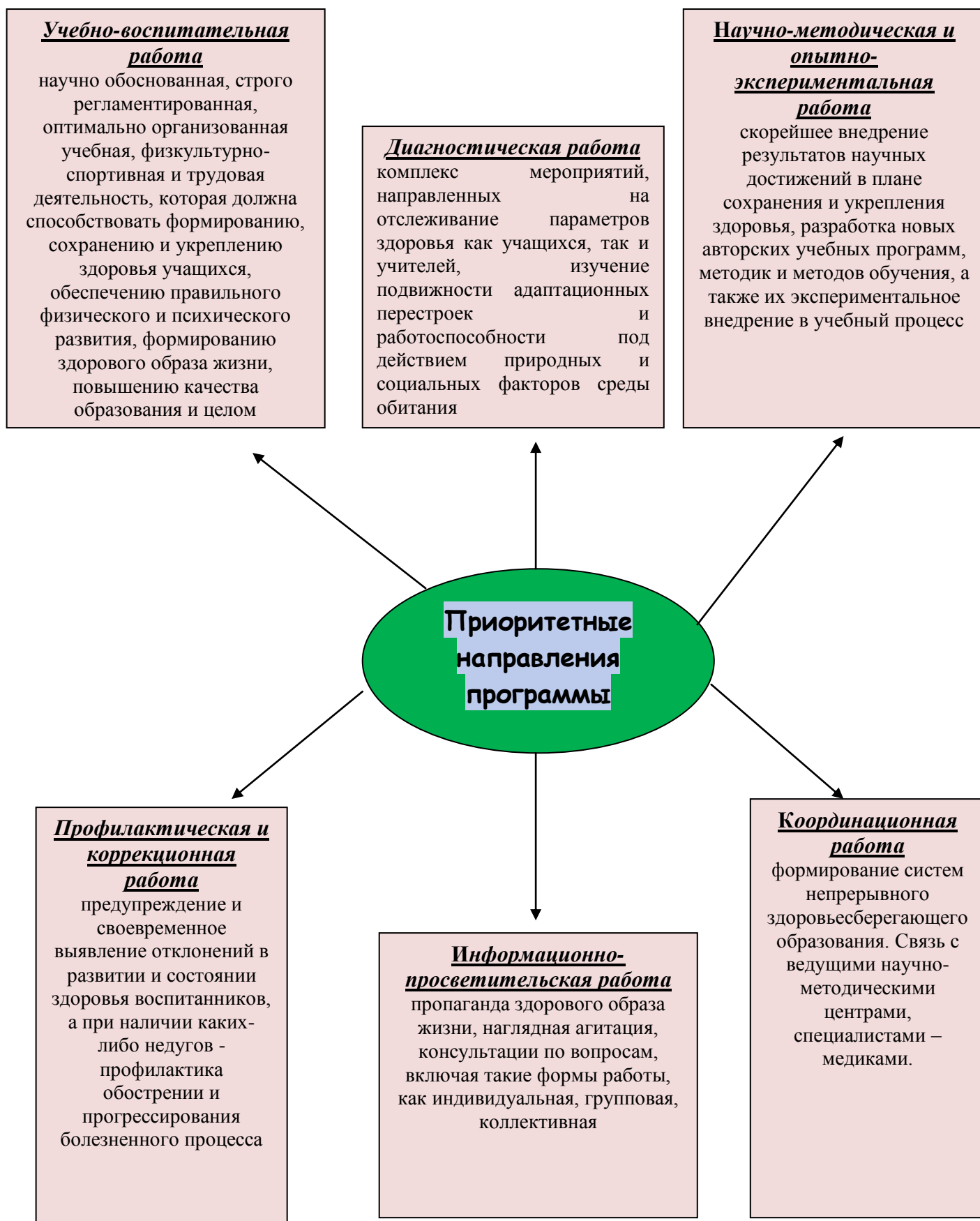
Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, технология);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;

- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.



*Приоритетные направления программы*



**Ожидаемые конечные результаты программы:**

Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Повышение приоритета здорового образа жизни.

Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.

Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников

Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

На этапе реализации сотрудники школы имеют возможность корректирования деятельности по здоровьесбережению, с целью повышения меры ее соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на предыдущих этапах: целеполагания и проектирования.

Наиболее часто употребляемым является определение здоровья, данное экспертами ВОЗ: *«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».*

Главное условие для успешного обучения здоровью - воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика по отношению к своему здоровью:

- ✓ культуры физической - управление движением;
- ✓ культуры физиологической - управление процессами в теле;
- ✓ культуры психологической - управление своими ощущениями и внутренним состоянием;
- ✓ культуры интеллектуальной - управление мыслью и размышлениями.

Для этого нами создана прогнозируемая **модель личности ученика:**

- Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
- Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
- Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

- Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
- Правильная организация своей жизнедеятельности.
- Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
- Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Самоконтроль, личностное саморазвитие.
- Творческая продуктивность.

## **ЗДОРОВЬЕ**

### **Духовно-нравственное**

это сила духа человека и иерархия его жизненных ценностей, на основе которой формируется индивидуальная программа жизнедеятельности.

### **Социальное**

умение адаптироваться в жизни и социуме обладать социально-ролевой саморегуляцией.

### **Репродуктивное**

это способность к продлению рода, к рождению здоровых детей.

### **Эмоциональное**

это эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессам, адекватно оценивать эмоции окружающих, проявлять свои эмоции и управлять ими.

### **Физическое (соматическое)**

естественное состояние организма, когда все показатели деятельности органов и систем соответствуют возрастно-половой норме, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов и систем и динамическим равновесием с окружающей средой.

## 2.Содержание программы «Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на шестилетний срок обучения, 1 занятие (35-40 мин.) 1 раз в 2 недели.

Программа каждого года обучения состоит из 4-х разделов:

Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс
Разнообразие питания	4	3	6	6	6	6
Гигиена питания и приготовление пищи	4	5	3	2	3	2
Этикет	4	3	3	4	3	4
Рацион питания	4	5	4	4	4	4

### Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

### Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и

полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Этикет**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### **3. Ожидаемые результаты:**

- сформированность у детей полезных навыков и привычек в области рационального питания;
- готовность выполнять правила здорового питания;
- самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона;
- применение позитивного опыта по решению проблем рационального здорового питания, через совместную общественно значимую деятельность родителей и учащихся.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

*Примерная тематика родительских собраний:*

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

*Основные направления работы с родителями:*

Психолого-педагогическое просвещение родителей (вопросы правильного и рационального питания детей)

Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (Дни творчества детей и их родителей, открытые уроки и внеклассные мероприятия, дни открытых дверей, дни здоровья, походы, экскурсии)

Участие семей учащихся в управлении учебно-воспитательным процессом в школе (Родители принимают активное участие в работе попечительского совета. Родительские комитеты классов организуют мероприятия для учащихся).

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

**Тематическое планирование**

**1-2 классы**

№ п\п	Тема урока	Форма проведения	Кол-во часов	Содержание занятия	Характеристика деятельности
	Разнообразие питания		9		
1	Если хочешь быть здоров. (физкультура)	Занятие в классе	1	Важность правильного питания для здоровья человека.	Знакомство с героями программы.
2	Самые полезные продукты. (окружающий мир)	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	1	Правильный выбор продуктов питания, обоснование выбора.	Складывать стоимость нескольких «товаров», рассчитываться с кассиром, получать сдачу.
3	Самые полезные продукты. (изобразительное искусство)	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	1	Правильный выбор продуктов питания, обоснование выбора.	Выбрать продукты, которые можно употреблять изредка, которые не следует есть

					каждый день, полезные продукты.
4	Удивительные превращения пирожка. (окружающий мир)	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»	1	Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания.	Путешествие пирожка по пищеварительной системе, превращение продуктов в жиры, белки, углеводы.
5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (технология)	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1	Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака.	«Придумать» свою кашу и дать ей интересное название.
6	Где найти витамины весной? (технология)	Игра «Отгадай название»	1	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Практическое задание. Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.
7	На вкус и цвет товарищей нет. (технология)	Игра «Приготовь блюдо»	1	Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов.	Выбрать продукты необходимые для приготовления



				Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	традиционных русских блюд.
8	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Социальная практика «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	1	Знакомство детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	Различать овощи и фрукты; группировать (классифицировать) их с использованием цветных фишек
9	Всякому овощу своё время. (литературное чтение)	Игровое соревнование «Вершки и корешки»	1	Знакомство детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Запомнить правила гигиены при употреблении овощей и фруктов
	Гигиена питания и приготовление пищи		8		
10	Как правильно есть. (окружающий мир)	Игровое обсуждение «Законы питания»	1	Представление об основных принципах гигиены питания.	Рассказывать об основных правилах питания.

11	Гигиена школьника.	Анкетирование детей	1	Выявление уровня знаний детей о правилах гигиены.	Заполнение анкет.
12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Экскурсия в школьную столовую	1	Знакомство с блюдами для приготовления, которых необходим минимальный набор продуктов.	Приготовление простого блюда.
13	Продукты быстрого приготовления. (технология)	Урок с использованием ИКТ	1	Вред употребления продуктов быстрого приготовления.	Обсуждение презентации.
14	Вредные и полезные привычки в питании. (окружающий мир)	Инсценировка «Вредные привычки в питании»	1	Влияние вредных и полезных привычек в питании на здоровье человека.	Дискуссия по теме.
15	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. (изобразительн	Конкурс рисунков	1	Вред употребления быстро усваиваемых углеводов.	Находить на рисунке предметы определённых групп продуктов питания.

	ое искусство)				
16	Полезные напитки. (русский язык)	Картинный диктант	1	Питательная ценность напитков.	Разгадывание загадок, ребусов.
17	Ты – покупатель. (математика)	Игра «Магазин»	1	Правила поведения в магазине.	Решение задач с величинами измерения массы.
	Этикет		7		
18	Правила поведения в столовой. (окружающий мир)	Театрализация «Знаешь ли ты правила этикета за столом?»	1	Правила поведения в столовой.	Практическое занятие.
19	Как правильно накрыть стол.	Игра «Накрой стол»	1	Правила сервировки стола.	Сервировка стола.
20	Как правильно вести себя за столом.	Игра «Советы хозяйюшки»	1	Правила этикета.	Практическое занятие.
21	Как питались на Руси и в России? (литературное чтение)	Игра «Кладовая народной мудрости»	1	Исконно русские блюда и продукты питания: щи, каша, капуста, репа. Картофель – «второй хлеб».	Подбор пословиц и поговорок о русской кухне.

22	Правила поведения в гостях. (окружающий мир)	Игра «В гостях у друга»	1	Правила этикета.	Практическое занятие.
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	Просмотр презентации	1	История возникновения столовых приборов.	Обсуждение презентации.
24	Вкусные традиции моей семьи.	Семейная гостиня «Блюда национальной кухни»	1	Знакомство с традиционными блюдами народов России.	Дегустация блюд национальной кухни.
	Рацион питания		9		
25	Плох тот обед, если хлеба нет.	Игра «Секреты обеда»	1	Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура.	Польза хлебобулочных изделий грубого помола
26	Полдник.	Конкурс-викторина «Знатоки молока»	1	Варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов.	Разгадывание кроссворда о молочных продуктах.

27	Пора ужинать.	Игра «Что можно есть на ужин»	1	Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура.	Выбор продуктов, предпочтительных для употребления за ужином.
28	Как утолить жажду.	Игра «Праздник чая»	1	Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.	В ходе занятия дети узнают о полезных свойствах чая, традициях связанных с чаепитием.
29	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Меню спортсмена»	1	Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания.	В ходе занятия дети упражняются в подборе блюд, стимулирующих рост мышечной массы.
30	Бабушкины рецепты.	Ярмарка угощений	1	Разнообразие меню современного школьника.	Выступление учащихся с обоснованием пользы предлагаемого блюда, участие в приготовлении.

31	Вкусные и полезные угощения.	Просмотр видеоролика	1	Лакомства, полезные для здоровья человека.	Обсуждение просмотренного сюжета. Игра
32	Составляем меню на день.	Экскурсия в школьную столовую. Составление меню для школьника	1	Калорийность потребляемых продуктов, их энергетическая ценность.	Обсуждение меню.
33	Праздник урожая.	Игра «Правильно-неправильно»	1	Законы правильного питания. Блюда для праздничного стола.	Круглый стол.

Литература:

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

## **Приложение 1.**

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - каши;
  - яйца;
  - молочную пищу;
  - конфеты;
  - соленья;
  - жирную и жареную пищу;
  - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? \_\_\_\_\_
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?  
\_\_\_\_\_
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
  - газированные напитки;
  - соки;
  - молоко или кефир;
  - воду;
  - минеральную воду;
  - чай;
  - кофе;
  - компот;
  - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна



для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)



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

#### 10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств,

- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

зависит от обстоятельств

#### 11. Обычно ребенок

- завтракает с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,

без принуждения и без удовольствия,

не хочет есть зависит от обстоятельств

- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- *ужинает* с аппетитом без принуждения,

без удовольствия, не хочет есть,



20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

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

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

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

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

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

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

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

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что) \_\_\_\_\_

**24.** Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

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

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

### Приложение 3

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

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

1. Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

1) да, каждый день,

2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

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

1) булочку с компотом,

2) сосиску, запеченную в тесте,

3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
  - 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
  - 3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
- 1) всегда, постоянно,
  - 2) редко, во вкусных салатах,
  - 3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
- 1) каждый день,
  - 2) 2 – 3 раза в неделю,
  - 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
  - 2) ем иногда, когда заставляют,
  - 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
- 1) ежедневно,
  - 2) 1- 2 раза в неделю,
  - 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
  - 2) серый хлеб,
  - 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
- 1) 2 и более раз в неделю,
  - 2) 1-2 раза в месяц,
  - 3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?



- 1) сок, компот, кисель;
  - 2) чай, кофе;
  - 3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
- 1) из разных круп,
  - 2) в основном картофельное пюре,
  - 3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
  - 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
  - 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
- 1) постной, варёной или паровой пище,
  - 2) жареной и жирной пище,
  - 3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
- 1) да,
  - 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

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

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

## **Приложение 4**

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

Что ты ел на завтрак?

Считаешь ли ты завтрак необходимым?

Какие твои любимые овощи?

Какие овощи ты не ешь?

Сколько раз в день ты ешь овощи?

Любишь ли ты фрукты?

Какие фрукты твои любимые?

Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?

Что ты пьёшь чаще всего?

Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?

Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?