

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ №7

---



УТВЕРЖДАЮ:  
И.о.директора  
Н.Ю.Автандилян

ПРОГРАММА  
«Здоровое питание»

2024-2025 год

## Содержание Программы

1. Паспорт Программы «Здоровое питание – это здорово» Стр. 3 – 4
  2. Обоснование актуальности программы по развитию и совершенствованию организации социального питания Стр. 5
  3. Характеристика Программы: цель; задачи; принципы Стр. 6
  4. Основные направления реализации Программы и ожидаемые результаты реализации Стр. 7 - 9
  5. Характеристика ресурсов Программы: Стр. 10 – 11
  6. Механизм реализации Программы Стр. 12
  7. Мониторинг результативности реализации программы Стр. 13-14
- Приложение № 1. Анкеты для родителей и учащихся

Наименование Программы	Программа «Здоровое питание» на 2024 – 2025г.г.
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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к 10 организации общественного питания населения».</li> <li>- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</li> <li>- СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».</li> <li>СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</li> <li>МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».</li> <li>- МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».</li> <li>МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».</li> <li>МР 2.4.0180-20 "Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях"</li> </ul>
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
Цель Программы	Обеспечение школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Основные задачи Программы	<p>Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.</p> <p>Развитие материально – технической базы.</p> <p>Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.</p> <p>Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.</p> <p>Совершенствование организации питьевого режима.</p> <p>Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний основах здорового питания.</p> <p>Организация системы мониторинга питания обучающихся.</p> <p>Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.</p>
---------------------------	--

### Паспорт программы

Основные направления Программы	<p>Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.</p> <p>Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом.</p> <p>Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</p> <p>Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.</p> <p>Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.</p>
Этапы реализации Программы	<p>2023-2024 годы – реализация основных мероприятий направлений программы</p> <p>2024 – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.</p>
Источники финансирования	<p>Средства бюджета.</p>

Ожидаемые результаты реализации Программы	увеличение охвата 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.
Организация контроля за исполнением Программы	Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета по питанию, родительского комитета школы. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стенд в холле школы и сайт школы. Информирование родителей на родительских собраниях.
<p>6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета</p> <p>проведение целевых тематических проверок</p> <p>7. Совещание педагогического коллектива (вопрос педагогического совета) «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»</p> <p>8. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»</p>	<p>мероприятий по формированию навыков здорового питания</p> <p>Проведение мероприятий по развитию культуры питания.</p>

### Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
<p>1. Организация консультаций для классных руководителей 1-4 классов:</p> <p>работа по выявлению малообеспеченных и социально незащищенных учащихся, подготовке документации, подтверждающей указанный статус.</p> <p>культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований;</p> <p>организация горячего питания – залог сохранения здоровья.</p>	<p>Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников.</p>

2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания
3. Информационное информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы	Участие родителей в праздниках, посвященных здоровому питанию.

### Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» «Режим дня и его значение»; «Культура приема пищи»; «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.	Сформированная позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания. Сокращение заболеваемости учащихся.
2. Школьные праздники и мероприятия: Праздник-ярмарка «Дары осени» Праздник «Здоровое питание – это здорово» Праздник Хлеба	Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием.
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: «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 «Рациональное питание школьника»	Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей. Вовлечение родителей к участию в школьных праздниках.
3. Родительская конференция «Правильное питание – здоровое питание»	

### Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока

## образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

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

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 ведёт к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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

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

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

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

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

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно

организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

### Характеристика Программы

Цель: Увеличение охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Основные задачи Программы:

Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.

Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.  
Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.  
Совершенствование организации питьевого режима.  
Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.  
Организация системы мониторинга питания обучающихся.  
Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:

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.

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

Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребёнка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, воспитателей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы

### **Характеристика ресурсов Программы**

**Материальные ресурсы**

В школе имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью кухня - столовая; буфет.

**Кадровые ресурсы:**

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

работники школьной столовой;

медицинская сестра;(медпункт)

организатор питания

классные руководители

уборщица;

председатель школьной комиссии по организации питания (представитель администрации)

### **Нормативно- методические ресурсы**

*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.

*Технические документы:*

техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты, технические условия, сборники технологических нормативов) на изготавливаемую кулинарную продукцию – готовые блюда и кулинарные изделия и их полуфабрикаты;

прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

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

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

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

с поставщиками продовольственных товаров,

на поставку воды питьевой, расфасованной в емкости, для организации питьевого режима обучающихся и воспитанников;

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

на поставку моющих и дезинфицирующих средств;

на проведение дезинсекции и дератизации;

на сервисное обслуживание холодильного, торгово-технологического, санитарно-технического (в т.ч. вентиляционного) оборудования, стоящего на балансе;

на вывоз твердых бытовых отходов;

на вывоз и утилизацию пищевых отходов;

на проведение поверки весоизмерительного оборудования;

на осуществление работ по производственному контролю со сторонними организациями (включая лабораторно-инструментальный производственный контроль).

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

*Документы (заверенные копии), подтверждающие качество и безопасность на получаемые (закупаемые) пищевые продукты: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).*

*Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия); инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.*

*Документы с информацией для потребителей:*

ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи);

информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.

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

## Механизм реализации Программы

Функциональные обязанности участников программы:

### 1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания.

Организация питания школьников.

Обеспечение порядка в столовой.

Контроль культуры принятия пищи.

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

### 2. Обязанности работников столовой:

составление меню рационального питания на день и перспективного меню.

включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.

обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.

использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

### 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.

### Обязанности родителей:

привитие навыков культуры питания в семье;

выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

### Обязанности обучающихся:

соблюдение правил культуры приема пищи;

дежурство по столовой;

участие в конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медсестра школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХР
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

## План деятельности по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение
<b>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				10
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей	октябрь	зам.	протокол

	- оформление обеденного зала столовой(7-8 классы) - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	декабрь 2022		
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника
4.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по ВР	аналитическая информация
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР	результаты анкетирования
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор	план работы ДОЛ
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
9	Проведение классных часов		классные руководител и	планы классных часов
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	октябрь 2022	зам. директора по ВР	материалы викторины
11	Конкурс на самый интересный проект оформления школьной столовой	октябрь, 2023	зам. директора по ВР	материалы конкурса
12	Конкурс «Хозяюшка»	март, 2023	зам. директора по ВР, учитель технологии	отчёт о проведении конкурса
13.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники	
14.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультур ы	отчёт о проведении Дня здоровья
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных	ежегодно	директор школы	протоколы

	руководителей			
2	Организация консультаций для классных руководителей: культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт за год
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
3	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директор школы	протоколы заседаний
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских

	мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.		и	собраний
	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	зам. директора по ВР	протоколы родительских собраний

#### **5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой**

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за горячее питание	отчёт
3.	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	повар	меню
4	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители	
5	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители	
6	Организация питания в ГПД	1 раз в триместр	ответственный за организацию питания	справка

#### **6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей**

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	заместитель директора по АХР	акт проверки
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХР	материалы о закупках, сметы
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХР	материалы о закупках, сметы
5	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	директор, заместитель директора по АХР	сметы

Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры здорового питания у детей и подростков имеет большое значение.

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

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Жевание. Роль правильного измельчения пищи во рту для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
География	Национальные кухни и блюда. Подход с точки зрения рационального питания.
ИЗО	Рисунок «Мое меню», «Витамины в жизни человека»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста по рациональному питанию или проблемам со здоровьем, вызванным нерациональным питанием.
История	Рассмотрение эпидемий голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи. Обучение правилам этикета.
Литература	Обсуждение меню персонажей литературного произведения (А.Пушкин "Евгений Онегин", А.Толстой "Война и мир", Н.Гоголь "Вечера на хуторе близ Диканьки" и т.д.).
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья.
Обществознание	Обсуждения проблемы питания в обществе.
Русский язык	Диктант, изложение или сочинение на тему рационального питания, компонентов пищи или заболеваний, связанных с питанием.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма.
Информатика	Чертеж пирамиды рационального питания

ПРОГРАММА по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: «Разговор о правильном питании».

Целью подпрограммы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Она рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

«Организация летних оздоровительных лагерей» - для школьников 7-15 лет;

«Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

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

формирование у дошкольников и 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.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

«Разговор о правильном питании»

*разнообразии питания:*

«Самые полезные продукты»,

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

«Где найти витамины весной»,

«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

«Каждому овощу свое время»;

*гигиена питания:* «Как правильно есть»;

*режим питания:* «Удивительные превращения пирожка»;

*рацион питания:*

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

«Плох обед, если хлеба нет»,

«Полдник. Время есть булочки»,

«Пора ужинать»,

«Если хочется пить»;

*культура питания:*

«На вкус и цвет товарищей нет»,

«День рождения .

«Две недели в лагере с дневным пребыванием»

*разнообразие питания:*

«Из чего состоит наша пища»,  
«Что нужно есть в разное время года»,  
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

*гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как готовят пищу»,  
«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

*этикет:*

«Как правильно накрыть стол»,  
«Как правильно вести себя за столом»;

*рацион питания:*

«Молоко и молочные продукты»,  
«Блюда из зерна»,  
«Какую пищу можно найти в лесу»,  
«Что и как приготовить из рыбы»,  
«Дары моря»;

*традиции и культура питания:* «Кулинарное путешествие по России».

«Формула правильного питания»

*рациональное питание как часть здорового образа жизни:*

«Здоровье - это здорово»;  
«Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

*режим питания:* «Режим питания», *адекватность питания:* «Энергия пищи», *гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как мы едим»,

«Ты готовишь себе и друзьям»; *потребительская культура:* «Ты - покупатель»; *традиции и культура питания:*

«Кухни разных народов»,  
«Кулинарное путешествие»,  
«Как питались на Руси и в России»,  
«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании» может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также



элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

### Календарный план реализации программы на 2024 - 2025 учебный год

№	мероприятие	ответственные
<b>сентябрь</b>		
1	Назначение ответственного за организацию питания в школе	директор школы
2	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор школы
3	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	директор школы, ответственный за питание
4	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
5	Проведение уроков-здоровья: 1-2 класс: «Если хочешь быть здоров» 3-4 класс: «Из чего состоит наша пища» 5-6 класс: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
6	Проведение классных часов: 2 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 3 класс: «Цена ломтика»	классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	ответственный за питание, классные руководители
9	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	ответственный за питание
10	Организация питания в ГПД	ответственный за питание
11	Родительские собрания: «Режим и гигиена питания младших школьников» «Организация рационального питания подростков» «Организация рационального питания старшеклассников»	классные руководители
<b>октябрь</b>		
1	Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	заместитель директора по ВР, ответственный за питание

2	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: охват учащихся горячим питанием, соблюдение санитарно – гигиенических требований	директор школы, ответственный за питание, заместитель директора по ВР
3	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
4	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Самые полезные продукты» 3-4 класс: «Что нужно есть в разное время года» 5-6 класс: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»	классные руководители
5	Проведение классных часов 3 класс: «Правила поведения в столовой» (занятие – практикум) 5 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 6 класс: «Здоровое питание»	классные руководители
6	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	заместитель директора по ВР, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания»	библиотекарь
<b>ноябрь</b>		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как правильно есть» 3-4 класс: «Где и как готовят пищу» 5-6 класс: «Режим питания»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование) 4 класс: «Кулинарные обычаи» ( игра – путешествие)	классные руководители
4	Конкурс: оформление обеденного зала столовой (7-8 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
6	Родительские собрания: «Питание подростков вне дома»	классные руководители
<b>декабрь</b>		
1	Работа бракеражной комиссии по питанию	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Как сделать кашу вкусной» 3-4 класс: «Молоко и молочные продукты» 5-6 класс: «Энергия пищи»	классные руководители

3	Проведение классных часов 3 класс: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков» (игра) 4 класс: «Питание и красота (практикум)» 6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья» 9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
4	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	заместитель директора по

		ВР, классные руководители
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
<b>январь</b>		
1	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы)	заместитель директора по ВР, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Плох обед, если хлеба нет» 3-4 класс: «Блюда из зерна» 5-6 класс: «Где и как мы едим»	классные руководители
3	Проведение классных часов 3 класс: «Самые полезные продукты» 5 класс: «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
6	Родительские собрания: «Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности» «Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников»	классные руководители
<b>февраль</b>		
1	Целевая проверка организации питания учащихся на основе наблюдений	ответственный за питание
2	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «На вкус и цвет товарищей нет» 3-4 класс: « Дары моря» 5-6 класс: «Ты – покупатель»	классные руководители
3	Проведение классных часов класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 4 класс: «Удивительные превращения колоска» 8 класс: «Правильное питание – залог здоровья»	классные руководители
5	Заседание школьной комиссии по вопросам: охват учащихся горячим питанием, профилактика инфекционных заболеваний	директор школы, ответственный за питание, заместитель

		директора по ВР
6	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
7	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
7	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
<b>март</b>		
1	Проведение уроков–здоровья 1-2 класс: «Где найти витамины весной» 3 -4 класс: «Кулинарное путешествие» по России. 5-6 класс: «Как питались на Руси и в России»	классные руководители
2	Проведение классных часов 2 класс: «Поешь рыбки – будут ноги прытки» (игра – конкурс) 3 класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 5 класс: «Что я – знаю о воде?»	классные руководители
4	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
5	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
6	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
<b>апрель</b>		
1	Проведение уроков–здоровья 1 -2 класс: «Как утолить жажду» 3-4 класс: «Как правильно вести себя за столом» 5-6 класс: «Кухни разных народов»	классные руководители
2	Проведение классных часов 1 класс: «Умеем ли мы правильно питаться?» 3 класс: «День рождения Зелибобы» (герой улицы Сезам – о правильном питании)	классные руководители
3	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	классные руководители
5	Работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
7	Родительские собрания: «Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников» «Воспитание культуры питания у подростков» «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»	классные руководители
<b>май</b>		
1	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ответственный за питание, классные руководители
2	Проведение уроков–здоровья:	классные

	1 -2 класс: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» 3-4 класс: «Какую пищу можно найти в лесу» 5-6 класс: «Кулинарное путешествие»	руководители
3	Проведение классных часов класс: «Кулинарные традиции моей семьи» (проект) класс: «Секреты поварёнка» (круглый стол - о последствиях неправильного питания) класс: Кафе «Здоровейка» (проекты)	классные руководители
5	Работа бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	ответственный за питание
6	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
7	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	ответственный за питание, классные руководители
<b>ИЮНЬ</b>		
1	Отчет об организации питания	ответственный за питание

## Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

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

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

диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;

коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;

прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

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

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

системность педагогического воздействия,

комплексность педагогического воздействия,

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

участие семьи.

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

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

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

## 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.

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).

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.

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.

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
<b>Продукты</b>				
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4. Творог/творожки, блюда из творога				
5. Свежие фрукты				
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7. Хлеб, булка				
8. Мясные блюда				
9. Рыбные блюда				
10. Яйца и блюда из яиц				
11. Колбаса/сосиски				
12. Чипсы				
13. Сухарики в пакетиках				
14. Чизбургеры/бутерброды				
15. Леденцы				
16 Шоколад, конфеты				
17. Пирожные/торт				
<b>НАПИТКИ</b>				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

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

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

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

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

Это нужно

Это скорее не нужно, чем нужно

Это не нужно

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*

Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?

Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?

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?

Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

Удовлетворены ли Вы работой буфета?

Анкететы для учащихся

*Анкета для учащихся №1*

Дорогие ребята!

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

Сколько раз в день Вы едите? 1) 3-5 раз,

1-2 раза,

7-8 раз, сколько захочу.

Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

да, каждый день,

иногда не успеваю,

не завтракаю.

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

булочку с компотом,  
сосиску, запеченную в тесте,  
кириешки или чипсы.

Едите ли Вы на ночь?

стакан кефира или молока,  
молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),  
мясо (колбасу) с гарниром.

Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

всегда, постоянно,  
редко, во вкусных салатах,  
не употребляю.

Как часто на вашем столе бывают фрукты?

каждый день,  
2 – 3 раза в неделю,  
редко.

Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,  
ем иногда, когда заставляют,  
лук и чеснок не ем никогда.

Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

ежедневно,  
1- 2 раза в неделю,  
не употребляю.

Какой хлеб предпочитаете?

хлеб ржаной или с отрубями,  
серый хлеб,  
хлебобулочные изделия из муки в/с.

Рыбные блюда в рацион входят:

2 и более раз в неделю,  
1-2 раза в месяц,  
не употребляю.

Какие напитки вы предпочитаете?

сок, компот, кисель;  
чай, кофе;  
газированные.

В вашем рационе гарниры бывают:

из разных круп,  
в основном картофельное пюре,  
макаронные изделия.

Любите ли сладости?

все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,  
пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,  
могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

Отдаёте чаще предпочтение:

постной, варёной или паровой пище,  
жареной и жирной пище,  
маринованной, копчёной.

Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да, 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант

ответа -1балл, 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*

Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?

Устраивает ли тебя ежедневное меню?

Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?

Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.

Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?