

Утверждаю  
директор МБОУ  
Новоназимовская СОШ № 4  
\_\_\_\_\_ С.В.Мельникова  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2017 г

# ПРОГРАММА ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

«Правильное питание - залог здоровья!»



п.Новоназимово

Содержание:

1. Паспорт программы «Правильное питание - залог здоровья!» .....	стр.3-4
2. Пояснительная записка.....	стр.6-7
3. Содержание программы .....	стр.8-11
4. План мероприятий по формированию культуры здорового питания.....	стр.12- 14
5. План работы Управляющего Совета по питанию по контролю за качеством питания школы.....	стр.14
6. Мониторинг организации здорового питания обучающихся.....	стр.14
7. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.....	стр.15
8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания.....	стр.15
9. Ожидаемые конечные результаты программы.....	стр. 16
10. Заключение.....	стр. 16
11. Приложение № 1 Игры, дидактические задания.....	стр. 17-18
12. Приложение № 2 Анкеты для родителей и учащихся.....	стр.19-22



Наименование Программы	<b>Программа «Правильное питание - залог здоровья» . на период с 2017 по 2022 учебные годы</b>
Основание для разработки Программы	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» Постановление № 45, от 23.07.2008г . СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
Разработчики Программы	Администрация ГБОУ СОШ № 96
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>* обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>* обеспечение доступности школьного питания;</li> <li>* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>* предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;</li> <li>* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</li> <li>* оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;</li> <li>* организация системы мониторинга питания обучающихся;</li> <li>* организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.</li> </ul>
Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.</li> <li>2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом.</li> <li>3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся</li> <li>4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.</li> </ol>

	5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся, родителей, работников школы.
Этапы реализации Программы	<p><b>I. этап - организационный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы;</li> <li>* разработка и написание программы;</li> <li>* организационные мероприятия.</li> </ul> <p><b>II. этап - основной</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* реализация программы;</li> <li>* промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>* корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><b>III. этап - обобщающий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* мониторинг эффективности;</li> <li>* анализ проблем;</li> <li>* подведение итогов и анализ реализации программы;</li> <li>* систематизация накопительного опыта;</li> <li>* перспективное планирование на предстоящий период.</li> </ul>
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>* наличие пакета документов по организации школьного питания</li> <li>* увеличение охвата обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>* обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>* отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>* высокий уровень культуры приема пищи школьниками;</li> <li>* улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.</li> </ul>
Организация контроля за исполнением Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Управляющего совета школы.</li> <li>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стенд в столовой и сайт школы.</li> <li>3. Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ol>

Ненужно питаться, чем попало,  
 Котлетой жирной и картошкой фри,  
 Всё кока-колой это запивая,

И разрушая организм внутри!  
Еда должна быть правильной, полезной,  
С питанием здоровым, день за днем,  
С здоровой пищей, что дана природой,  
Намного дольше мы все проживём!  
И этот стих пусть вам друзья напомним,  
Что правильно питаться нужно нам,  
Здоровая еда она лекарство,  
Поверьте нашим искренним словам!



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одной из важных задач школы сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Здоровье и развитие школьников во многом зависят от полноценного сбалансированного питания и эффективности его организации в школе, так как именно в школьном возрасте, когда активно формируются привычки, наибольшее значение имеет воспитание навыков рационального питания.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, 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. В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания. В школе существуют возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами.

Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей.

Нужно объяснить ребенку, как питание важно для него и его организма. Чтобы учиться хорошо, надо хорошо кушать. А организация полноценного питания во всех школах должна стать приоритетным направлением деятельности школы.

Остается актуальной задача обеспечения горячим питанием всех обучающихся школы, улучшения качества, разнообразия блюд и безопасности питания детей школьного возраста.

Программа разработана в соответствии с

\* Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 - ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора;

\* Постановлением № 45, от 23.07.2008г . СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

\* Постановлением главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»

Программа **Школы здорового питания «Правильное питание - залог здоровья!»**, обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

### **Цель программы Школы здорового питания «Правильное питание - залог здоровья»**

Обеспечение школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

### **Задачи программы Школы здорового питания «Правильное питание - залог здоровья»**

- \* обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- \* обеспечение доступности школьного питания;
- \* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- \* предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
- \* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;
- \* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;
- \* оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- \* организация системы мониторинга питания обучающихся;
- \* организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.

### **Содержание программы:**

#### 1. Организация и регулирование школьного питания

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
---	-------------	------	---------------

1.	Проверка готовности школьной столовой к новому учебному году	Ежегодно август	Директор, зам директора по АХЧ
	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания		Бракеражная комиссия
2.	Ознакомление классных руководителей, работников школьной столовой с нормативными документами, регулируемыми школьное питание.	Сентябрь ежегодно	Директор
3.	Совещание при директоре: утверждение списка обучающихся на льготное питание.	сентябрь	Ответственный за организацию горячего питания;
4.	Руководство организации питания на основе - СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	В течение года	Директор, зам директора по АХЧ
5.	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школе	сентябрь	Директор, зам директора по АХЧ
5.1	Проверка должностных обязанностей работников пищеблока.	сентябрь	Директор, зам директора по АХЧ
5.2	Издание приказа по школе об организации питания на 01 сентября каждого учебного года	Сентябрь,	Директор школы
5.3	Согласование примерного 10-и дневного меню в осенне - зимний период, зимне - весенний период , в соответствии с санитарными нормами.	Август, февраль, по мере необходи мости	Зав производством
5.4	Контроль за наличием инструкции по эксплуатации технологического оборудования на пищеблоке, по технике безопасности.	В течение года	Директор, зам директора по АХЧ
5.5	Организация контроля за ведением документации: Журнал бракеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищеблок); Журнал бракеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищеблок;	В течение года	Директор, зам директора по АХЧ



	Журнал витаминизации третьих блюд;		
6.	Заключение договоров с поставщиками продуктов.		Контрактный управляющий
7.	Контроль за организацией питания в школе, выполнение мероприятий по его улучшению.	В течение года	Директор, Управляющий совет школы
8.	Контроль за выполнением требований СанПиН 2.4.2. 2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».	В течение года	Директор школы, Мед сестра Управляющий совет школы
9.	Контроль за выполнением программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических мероприятий	В течение года	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания

## 2. Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей.

Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Планирование работы по охвату горячим питанием обучающихся школы, по формированию навыков здорового питания	Сентябрь ежегодно	Директор, Ответственный за организацию горячего питания;
Заседание общешкольного родительского комитета «Организация питания в школе»	Сентябрь, ежегодно	председатель родит.комитета
Акция «Здоровое питание»	декабрь-январь 2013-2014	Зам.директора по УВР, педагог-организатор
Размещение информации об организации питания на школьном сайте	в течение года	Зам.директора по УВР
Оформление информационного уголка «Здоровье на тарелке»	Сентябрь 2012-2013	Зам.директора по УВР, педагог-организатор
Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований,	ежегодно	Зам.директора по УВР, педагог-организатор

- организация горячего питания – залог сохранения здоровья.		
---	--	--

### 3. Укрепление материально-технической базы школьной столовой

Своевременное приобретение посуды и столовых приборов	В течение года	Зам директора по АХЧ
Поддержание эстетического состояния зала столовой	В течение года	Зам директора по АХЧ
Приобретение и эксплуатация нового технологического оборудования	В течение года	Директор

### 4. Повышение квалификации работников столовой

Обучение на курсах повышения квалификации	По мере необходимости	Директор
Участие в профессиональных конкурсах	В течение года	Повара

### 5. Мониторинг реализации программы.

Направление мониторинга	Диагностика	Сроки	Ответственный
Охват учащихся горячим питанием	Анализ результатов посещаемости	ежедневно ежемесячно ежегодно	классные руководители,
Сохранение и укрепление здоровья учащихся	Анализ состояния здоровья школьников по результатам медицинских осмотров Анализ заболеваемости детей	ежегодно	Зам.директора по УВР, мед сестра
Уровень удовлетворенности учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе	Анкетирование		заместитель директора по УВР, педагог-организатор
Материально-техническая база столовой	Смотр помещения (оборудование, оснащение) Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года Оснащение пищеблока необходимым	ежегодно	Зам директора по АХЧ

	оборудованием		
Формирование у школьников навыков здорового питания	Собеседование Наблюдение	ежегодно	заместитель директора по УВР, педагог-организатор
Качество организации питания	Наблюдение, Анкетирование, опросы, посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала	ежедневно	Директор Управляющий совет школы
Формирование нового имиджа школьной столовой	Опрос, анкетирование и другие практики по выявлению общественного мнения	ежегодно	директор школы, заместитель директора по УВР, педагог-организатор

## **План мероприятий по формированию культуры здорового питания**

**Цель:** формирование культуры здорового питания всех участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

<b>1. Создание условий, необходимых для организации здорового питания</b>			
Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	август, сентябрь		Администрация школы
Осуществление контроля качества и безопасности питания.	Ежедневно		Медицинский работник Бракеражная комиссия
<b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>			
Опрос родителей по совершенствованию организации школьного питания.	Октябрь, апрель		Зам. директора по УВР, педагог-организатор
Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Октябрь, апрель		Медсестра
Анкетирование учащихся и родителей по культуре питания.	октябрь		Медсестра
<b>3. Организация и проведение мероприятий по здоровому питанию</b>			
Классный час «Твоё здоровье в твоих руках»	Ноябрь	1 – 3 кл.	Классные руководители
Классный час «Как следует питаться»	Ноябрь	4 – 8 кл.	Классные руководители
Классный час «О чём может рассказать упаковка»	Ноябрь	4 – 8 кл.	Классные руководители
Классный час «Основы правильного питания»	Ноябрь	9 – 11 кл.	Классные руководители
Лекция «Режим питания. Правила поведения за столом»	Декабрь, февраль	7 – 11 кл.	Учителя биологии и ОБЖ
Выставка книг по темам:	В течение года	1 – 11 кл.	Зав. библиотекой
- «О вкусной и здоровой пище»;			
- «Традиции питания»			
- «Правильное питание – основа			

здоровья»;			
«День русской кухни». Масленица.	Март	1 – 8 кл.	Классные руководители
Конкурс газет, плакатов на тему правильного питания	апрель	5 – 10 кл.	Зам. директора по УВР, педагог-организатор
Внеклассное мероприятие «Арбузник»	Сентябрь-октябрь	1 - 4 кл.	Классные руководители
Фестиваль –конкурс тематических проектов «Питание, здоровье, спорт» (самостоятельные и групповые проекты)	март	5 - 11 кл.	Классные руководители
Всемирный день здоровья.	апрель	1 – 11 кл.	Классные руководители
Оформление информационных стендов и плакатов по темам: - «Мы – здоровое поколение»; - «Мы – за здоровую пищу».	В течение года	1 – 11 кл	Зам. директора по УВР, педагог-организатор
Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».	В течение года	5 – 8 кл.	Учитель технологии
<b>4. Работа с родителями</b>			
Индивидуальное консультирование родителей по вопросам здорового питания.	В течение года		Медсестра, классные руководители
Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов.	В течение года		Администрация, классные руководители
Общешкольное родительское собрание «Школьное питание. Каким ему быть?»	февраль		Администрация школы
Лекторий для родителей «Правильное питание - залог здоровья».	В течение года		Медсестра, классные руководители
Классные родительские собрания по теме: «Как сберечь здоровье школьника».	Сентябрь	1 – 11 кл.	Классные руководители
<b>5. Работа с педагогами</b>			
Совещание «О порядке организации питания школьников в 2015- 2016 учебном году»	август		Директор школы, ответственный за питание
Совещание классных руководителей «Организация работы с классом по пропаганде правильного питания»	март		Зам. директора по УВР Руководитель МО
<b>6. Работа со СМИ</b>			

Работа школьного сайта:	В течение года		Зам. директора по УВР, педагог-организатор
- фотографии с мероприятий и отчёты;			

**План работы Управляющего Совета по питанию  
по контролю за качеством питания школы**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
1. Проверка десятидневного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки</b>
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь Май
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Апрель-май

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.**

### **1. Задачи администрации школы:**

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

### **2. Обязанности работников столовой:**

- Составление 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.

### **3. Обязанности классных руководителей:**

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
  - Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
  - Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

### **4. Обязанности родителей:**

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

### **5. Обязанности учащихся:**

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Дежурить по столовой;
- Принимать участие в выпуске тематических газет

### **Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания**

1. директор школы
2. Заведующий производством школьной столовой
3. медицинский работник
4. ответственный по питанию
5. представитель Управляющего совета школы

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

### **Заключение**

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**Приложение № 1**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**  
**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**



2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

v зеленой (продукты ежедневного рациона);

v желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

v красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

### **Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### **«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

#### **Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

#### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

## Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко - пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол - и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

*Хлеб - всему голова.*

*Все приедается, а хлеб - нет.*

## Анкета для родителей №1.

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды..
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки: Продукты	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				

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

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

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

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

- Это нужно
- Это скорее 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 лишним 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?