


Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №4 г. Сердобска
«Основная школа ст. Балтинка»

Согласовано
на педагогическом
совете
ФМОУ СОШ №4 г.
Сердобска
«ОШ ст. Балтинка»
Протокол №1 от
30.08.2021

Утверждаю
Руководитель ФМОУ
СОШ №4 г. Сердобска
«ОШ ст. Балтинка»
А. М. Лазарев
Приказ №98 от 30.08.2021



Программа реализации проекта
«Здоровое питание»
в ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска
«Основная школа ст. Балтинка»

Содержание

Введение.....	3
Актуальность.....	7
Цель и задачи проекта.....	8
Кадровое обеспечение проекта.....	8
Основные мероприятия по реализации программы.....	9
План работы школьной комиссии по контролю за качеством питания.....	12
Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.....	13
Ожидаемые конечные результаты программы.....	14
Критерии и показатели эффективности реализации проекта	14
Формы и методы реализации программы.....	15
Анкетирование.....	19
Анализ здоровья школьников медицинским работником.....	21
Заключение.....	23
Список литературы.....	24
Приложение 1.....	25
Приложение 2	26
Приложение 3.....	27
Приложение 4.....	29
Приложение 5.....	33

Введение

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма наряду, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы – 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии которые, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени. Регулярный приём пищи (примерно через каждые 4-5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует её наилучшему усвоению. Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенных часы.

Питание детей **подросткового возраста** имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует препубертатный скачок роста. При организации рациона питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо

учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты), отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты – мясо, гречка, гранаты и т. д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия; болезни органов пищеварения; желчного пузыря и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; эндокринной системы тиреотоксикоз (гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

Организация питания **старшекласников** должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки в юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин (разница составляет около 15 %). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшекласникам, – увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей – увлечение анаболиками, способствующим неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности;
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха;
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания;
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски;
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда;
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Значение хорошего питания для развития здоровья, защиты от инфекций и заболеваний приобретает понимание на государственном и международном уровне. 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 Госсанэпидемнадзором:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие СанПиН 2.3.2. 1940-05 (вместе с Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания» СанПин 2.3.2. 1940-05)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»
- Письмо Роспотребнадзора «О согласовании рационов питания» (№ 0100/2717-07-032 от 19.03.2007 г.)
- СанПин 2.3.2.560-96 «Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы»
- СанПин 2.4.2.011-98 «Гигиенические требования к организации питания детей и подростков школьного возраста в общеобразовательных учреждениях».

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека – важнейший приоритет государства;
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;
- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;
- рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства;
- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Анализ проведенных мероприятий по организации горячего питания в ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска «Основная школа ст. Балтинка» свидетельствует о достаточном уровне просветительской работы с учащимися и родителями по вопросу горячего питания.

Исполнение письма УО №1269 от 16.08.2011 г. по выполнению поручения президента по созданию условий для 100% охвата горячим питанием обучающихся выполнено на 89 %.

Питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы «Здоровое питание – здоровое поколение!», которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа «Здоровое питание – здоровое поколение!» 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 ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска «Основная школа ст. Балтинка»

Актуальность.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

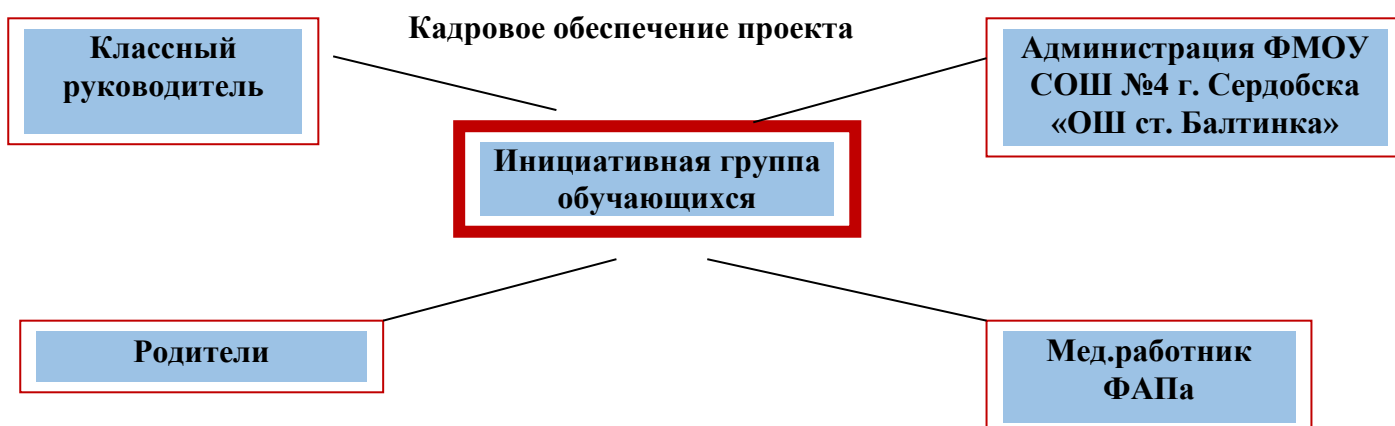
Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания моего проекта.

В современном мире очень остро обозначилась проблема сохранения и укрепления здоровья детей. По данным научного центра здоровья РАМН 80 % школьников имеют проблемы со здоровьем. Проблемы со здоровьем возникают, в том числе, из-за отсутствия правильных пищевых привычек. Дети ведут малоактивный образ жизни, не соблюдают режим питания, устраивают себе частые перекусы «нездоровой» пищей. Часто не только дети, но и взрослые заменяют полноценный прием пищи быстрыми углеводами – шоколадом, булочками, фастфудом. Отсутствие культуры питания у детей и взрослых приводит к росту числа детей с избыточным весом и ожирением. Именно поэтому родилась идея создания проекта, в рамках которого дети в большей степени учатся осознанно относиться к своему организму и понимать последствия того или иного выбора, того, как правильно питаться

Целью проекта является обучение взрослых и детей управлять своим здоровьем и телом, осознанно подходить к выбору продуктов питания и соблюдать режим питания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

1. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания через проведение внеклассных мероприятий.
2. Прививать здоровые пищевые привычки у детей.
3. Оказать содействие родителям в организации грамотного сбалансированного пищевого рациона для детей. Повысить их ответственность за обеспечение детей питанием, соответствующим их возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии.
4. Акцентировать внимание педагогов к существующей проблеме и скоординировать их действия для ее решения.
5. Проанализировать литературу о продуктах здорового и нездорового питания.
6. Подготовить информационные материалы по принципам здорового питания.



**ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ
программы «Здоровое питание – здоровое поколение!»**

№ п/п	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
1 этап «Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение»			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, январь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь сентябрь в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2 этап «Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся» <u>2.1. Подготовительный</u>			
1.	Сбор информации, и её обработка. Банк данных по проблеме правильного питания. Анкетирование, интервьюирование детей и взрослых по вопросам питания.	Сентябрь-октябрь 2020 г.	Классные руководители, родители
<u>2.2. Практический</u>			
2.	Консультация у медицинского работника ФАПа	Ноябрь 2020 года	Классные руководители, Горашко Е. А.
3.	Разработка буклетов и памяток о здоровом питании.	ноябрь 2020 года	Классные руководители
4.	Оформление информационных стендов, уголков здоровья, тематических папок и т.д.	В течение учебного года	Классные руководители
5.	Презентация проекта	Декабрь 2020 года	Классы, принявшие

	обучающимися школы		участие в проекте, классные руководители
6.	Выступление на родительском собрании	Январь, май 2021 года	Классные руководители, родители
7.	Классные часы, игровые мероприятия о здоровом образе жизни, правильном питании.	В течение учебного года	Классные руководители
8.	Организация совместных праздников с родителями и детьми, направленных на пропаганду здорового питания.	Май 2021 года	Классные руководители
1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в четверть	Классные руководители
2.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	Классные руководители
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	Классные руководители
	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	Классные руководители
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	Классные руководители
	«Здоровое питание»	апрель	Классные руководители
	- Кушать подано: бутерброд	май	Классные руководители
3.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Классные руководители
4.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Классные руководители
5.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	1 раз в четверть	Классные руководители
6.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по плану школы	Классные руководители
7.	Витаминная ярмарка	Октябрь, май	Классные

	«Витамины любят счет»		руководители
8.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Классные руководители
2.3. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома	октябрь	Классные руководители
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	январь	Классные руководители
4.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	апрель	Классные руководители
3 этап			
Аналитическое исследование эффективности проектной деятельности			
1.	Создание банка данных здоровых блюд для детей	Май 2021 года	Классные руководители
2.	Распространение изготовленной печатной продукция (буклеты, памятки).	Май 2021 года	Классные руководители
3.	Награждение лучших классов, обучающихся, принявших участие в проекте	Май 2021 года	Классные руководители

**План работы школьной комиссии
по контролю за качеством питания в ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска
«Основная школа ст. Балтинка»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Проверка двухнедельного меню.	Ежемесячно
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
8.	Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	февраль, март

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся
в ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска «Основная школа ст. Балтинка»**

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
1.	Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
2.	Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
3.	Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Сентябрь Декабрь Май
4.	«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 в
ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска
«Основная школа ст. Балтинка»**

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.

Организация управления, исполнения и контроль за ходом реализации программы

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией ФМОУ СОШ № 4 г. Сердобска «Основная школа ст. Балтинка». Совет школы. Родительский комитет школы осуществляет контроль за качеством организации питания.

Администрация школы контролирует исполнение всеми сторонами установленных обязанностей.

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.

Реализация проекта позволит обучающимся школы:

- ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- улучшить состояние своего здоровья;
- получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Критерии и показатели эффективности реализации программы

Критерии	Показатели
1. Охват учащихся горячим питанием	100% обучающихся школы
2. Соблюдение санитарно- гигиенических требований в школьной столовой. Соответствие ассортимента блюд утвержденному меню.	Акты проверок родительской общественностью, комиссией по контролю за организацией питания, предписания Роспотребнадзора.
3. Сохранность оборудования пищеблока	Своевременность заключения договоров на обслуживание технологического оборудования
4. Удовлетворенность организацией горячего питания родителей и учащихся	Результаты опросов и анкетирования
5. Хороший уровень просветительской работы среди учащихся и родителей по вопросу питания	Информация на сайте, стендах, протоколы родительских собраний, планы классных руководителей.
6. Эстетическое оформление обеденного зала , организация дежурства педагогов и учащихся	Наглядность, графики дежурства.
7. Участие в конкурсном движении по вопросам питания	Приказы, информация отдела образования

Формы и методы реализации проекта

Глава 1. Сбор информации.

1.1. Что такое здоровое питание?

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного- полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. Питание школьников должно быть сбалансированным. Питание школьников должно быть оптимальным. Питание школьников должно быть рациональным.

1.2. Витамины – залог здоровья.

Регулятором процесса жизнедеятельности организма человека являются витамины.

ВИТАМИН А – один из наиболее известных и необходимых организму витаминов.

Для чего нужен:

- Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен.
- Способствует формированию зрительного пурпура в глазах.
- Сохраняет здоровыми наружные кожные покровы. Этого витамина особенно много в сливочном и топленом масле, сыре, яичных желтках, печени, икре, рыбьем жире. В растительных продуктах: зеленом луке, зеленом горошке, салате, моркови, томатах, абрикосах.

Недостаток витамина А проявляется бледностью и сухостью кожи, склонностью ее к шелушению, сухостью и ломкостью ногтей. Основные признаки недостаточности витамина А – светобоязнь, ночная слепота, плохое заживление ран.

ВИТАМИН В – еще один известный витамин.

Необходим для:

- Роста.
- Улучшения умственных способностей.
- Переваривания пищи, особенно углеводов.
- Нормализует работу сердца, нервной системы и мышц.
- Помогает улучшить зрение.
- Заживления ран.

Потребность в этом витамине увеличивается во время болезни, стресса. Основные источники естественного происхождения: цельная пшеница, сухие дрожжи, мясо, черный хлеб, гречневая и овсяная крупа, молоко, фасоль, горох.

При недостатке витамина В появляется легкая возбудимость, утомляемость, нарушение пищеварения.

ВИТАМИН С – самый известный витамин. Он играет основную роль в процессах обмена веществ.

- Для чего он нужен:
- Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен.
- Для ускорения заживления после операций.
- Способствует снижению уровня холестерина крови.
- Помогает при лечении простудных заболеваний.

Основной источник этого витамина – плоды, ягоды, овощи, особенно капуста (в том числе квашеная), зеленый лук, томаты, картофель, цитрусовые. Наибольшее количество витамина С содержится в плодах шиповника, черной смородины, красного перца. Много его в настое хвое, облепихи. При варке овощей теряется 1/3 витамина С.

При недостатке витамина С развивается цинга.

Некоторые люди, предполагая, что витамины «не повредят», принимают их в чрезмерных количествах. Состояния, при которых наблюдаются передозировки витаминов, называются гипervитаминозами. В своем большинстве витамины быстро выводятся из организма, но такие витамины, как А, В₁, Д, РР удерживаются в организме более длительное время. Поэтому использование высоких доз витаминов может привести к передозировке – вызвать головные боли, нарушения пищеварения, изменения кожи, слизистых, костей и т.д.

Вывод: необходимо заботиться о том, чтобы пища содержала необходимое количество витаминов. Однако нужно помнить, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток.

1.3. Что же надо сделать во избежание недостаточности витаминов?

Нужно разнообразно питаться, включать в меню определенное количество продуктов.

В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Поэтому только употребление разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ.

При большом разнообразии продуктов организму легче выбирать необходимые вещества. Более всего это относится к витаминам.

1.4. Вредные продукты.

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» – всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Особая статья – колбасно-сосисочное многообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % состоят из трансгенной сои.

Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Майонез. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители,

заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы». Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.

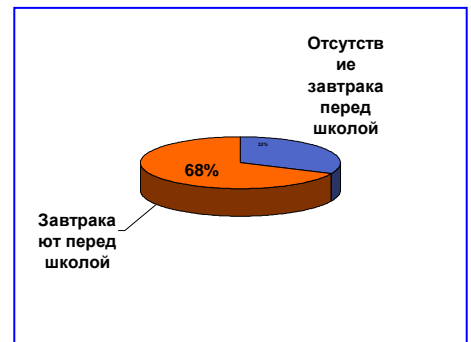
Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.

Анкетирование

Целью анкетирования было выяснить, насколько хорошо обучающиеся школы знают правила здорового питания и выполняют ли их.

Результаты анкетирования школьников.

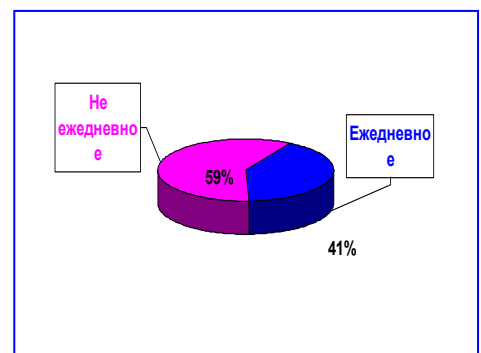
1. Отсутствие завтрака перед школой у (32% учащихся).



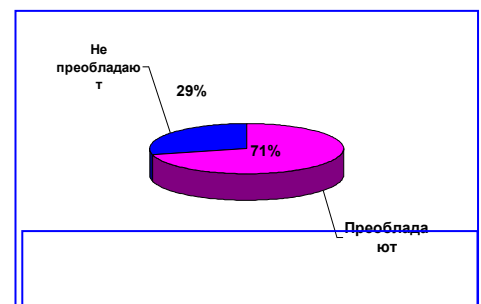
2. Не ежедневно употребляются в пищу первые блюда (27%).



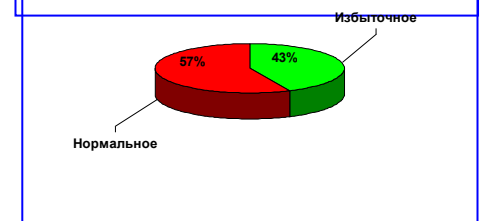
3. Частое потребление колбасных изделий: ежедневно их употребляют 41%, среди них многие несколько раз в день.



4. Преобладают в пищевом рационе углеводосодержащие продукты (71%).



5. Избыточное употребление сладостей (43% учащихся).



Анализ данных, полученных в результате анкетирования, позволил выделить следующие проблемы:

- ✓ В рационе обучающихся среди употребляемых напитков преобладают газированные (54%);

- ✓ недостаточно часто дети употребляют основные продукты питания: каши (67%); молоко (49%), овощи (34%), творог и сыр (72%), масло сливочное (59%), растительное масло (65%), фрукты (37%);
- ✓ не употребляют круп (13%);
- ✓ многие учащиеся употребляют жвачку (82%);
- ✓ совсем не употребляют сало (48%).

Вывод: не все знают правила здорового питания и не всегда их выполняют.

Анализ здоровья школьников медицинским работником

По вопросу правильного питания проведена консультация медика. Результаты исследования уровня заболеваний учащихся за 2 года:

- на первом месте – нарушения осанки;
- на втором – заболевания органов зрения;
- на третьем месте – заболевания желудочно-кишечного тракта.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность школьника, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Основной целью здорового питания – является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы питания.

Основные принципы здорового питания школьников. Питание должно быть сбалансированным. Питание должно быть оптимальным. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал. 14-17 лет – 2600-3000 ккал, если занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Рацион питания. Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

Питание школьника. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Признаки правильного питания школьника. По каким признакам можно определить, что школьник стал питаться более правильно? Главными непосредственными проявлениями эффекта здорового питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении. Сегодня меньше 5% учащихся могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.

Польза горячего питания. Наблюдения показали, что учащиеся, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

Рекомендации школьникам.

1. В питании всё должно быть в меру;
2. Пища должна быть разнообразной;
3. Еда должна быть тёплой;
4. Тщательно пережёвывать пищу;
5. Есть овощи и фрукты;
6. Есть 3—4 раза в день;
7. Не есть перед сном;
8. Не есть копчёного, жареного и острого;
9. Не есть всухомятку;
10. Меньше есть сладостей;
11. Не перекусывать чипсами и сухариками;
12. Обязательно брать в школе горячий обед.

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.

Список используемых информационных ресурсов

1. Антонов А. Р. и др. Здоровье через гигиену. - Новосибирск, 2007.
2. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации» - СФЦОП, Новосибирск, 2008.
3. Михеева Е.В. и др. Как оптимизировать питание школьников.- СФЦОП, Новосибирск, 2008.
4. www.medikforum.ru
5. www.pravilno.com
6. www.goodsmatrix.ru/.../healthy-food.html
7. www.eurolab.ua/.../2105/2106/15454/

Приложение 1.

Примерная тематика классных часов

1-2 класс

1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Как правильно есть.
4. Удивительные превращения пирожка.
5. Как сделать кашу вкусной.
6. Плох обед, если хлеба нет.
7. Время есть булочки.
8. Пора ужинать.
9. Где найти витамины весной.
10. На вкус и цвет товарищей нет.
11. Как утолить жажду.
12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
14. Всякому овощу свое время.
15. Праздник урожая.

3-4 класс

1. Давайте познакомимся.
2. Из чего состоит наша пища.
3. Что нужно есть в разное время года.
4. Как правильно питаться, если занимается спортом.
5. Где и как готовят пищу.
6. Как правильно накрыть стол.
7. Молоко и молочные продукты.
8. Блюда из зерна.
9. Какую пищу можно найти в лесу.
10. Что и как можно приготовить из рыбы.
11. Дары моря.
12. «Кулинарное путешествие» по России.
13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
14. Как правильно вести себя за столом.

5-9 класс

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Где и как мы едим.
6. Ты – покупатель.
7. Ты готовишь себе и друзьям.
8. Кухни разных народов.
9. Кулинарное путешествие.
10. Как питались на Руси и в России.
11. Необычное кулинарное путешествие

Приложение 2

Лекции для родителей учащихся 1-4 классов

- Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте
- Лекция 2. Рацион питания младшего школьника
- Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников
- Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности.
- Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

Лекции для родителей учащихся 5-8 классов

- Лекция 1. Организация рационального питания подростков
- Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.
- Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом
- Лекция 4. Питание подростков вне дома
- Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

Лекции для родителей учащихся 9 классов

- Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников
- Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках
- Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников
- Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

Приложение 3

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:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- 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 Незнайке»

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 блюда 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 блюда 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.

Приложение 4

1. Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»

Вопрос	Ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

«Завтракал ли ты?»

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
ужин					
легкие закуски					
прочие продукты					

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

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

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

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

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

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье

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

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

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

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

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

5. *Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:*

	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
ПРОДУКТЫ				
1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2 Супы (любые)				
3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4 Творог/ творожки, блюда из творога				
5 Свежие фрукты				
6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7 Хлеб, булка				
8 Мясные блюда				
9 Рыбные блюда				
10 Яйца и блюда из яиц				

11	Колбаса /сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры / бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные / торты				
	НАПИТКИ				
18	Молоко				
19	Какао				
20	Сок / морс				
21	Компот / кисель				
22	Сладкая газированная вода (пепси- кола и т.п.)				
23	Минеральная вода				

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

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

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

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

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

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли

Другие сладости

Другое.....

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры

Поиграть в спокойные игры

Почитать

Порисовать

Позаниматься спортом

Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода

Молоко

Кефир

Какао

Сок

Кисель

Сладкая газированная вода

Морс

Минеральная вода

Анкета «Здоровое питание».

1. Сколько раз в день вы едите?

а) 5-6 раз, б) 3-4 раза, в) 1-2 раза, г) 1 раз

2. Завтракаете регулярно? (Да/нет).

3. Ежедневно ем первые блюда. (Да/нет).

4. Плотно ли вы ужинаете? (Да/нет).

5. Время еды до сна.

6. Едите ли вы ежедневно сырые овощи? (Да/нет).

7. Едите ли вы в промежутках между едой? Что? (Да/нет).

8. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели? (Да/нет).

Приложение 5.

Памятка для школьников.

1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
4. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.