

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевска)

УТВЕРЖДЕНО
приказом

от 2.09.13 № 56 - ОД

Директор ГБОУ ООШ № 21
г. Новокуйбышевска



Ю.В.Крынина

ПРИНЯТО
на заседании Педагогиче-
ского совета
протокол
от 2.09.13 № 12

Председатель

Ю.В.Крынина

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол
от 30.08.13 № 1

Председатель

О.Н.Федосеева

**Программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(социальное направление)**

Возраст детей – 8-9 лет
Срок реализации – 1 год

Составили:
учителя начальных классов
Федосеева О.Н.,Бекирова Н.В.,
Савина С.Ю.,Саяпина Г.А

г.о.Новокуйбышевск,
2013 год

Пояснительная записка

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

Ж.-Ж. Руссо

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации).

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями, представленными в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. ФЗ № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования;
3. Планируемые результаты начального образования;
4. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

Программа ВД «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 2 -х классов и имеет социальное направление.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Актуальность программы

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип

питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов: более 80% родителей указывает на то, что испытывает трудности при организации питания в семье, а их дети предпочитают полезным продуктам и блюдам сладости и фаст-фуд. Это доказывает актуальность и значимость специального обучения школьников основам правильного питания.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

1. Развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. Расширять знания детей о правилах питания,
3. Формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. Знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
5. Развитие самостоятельности, самоконтроля;
6. Развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

График проведения занятий:

- Общее количество часов в год – 34ч.

- Продолжительность занятий – 1 час в неделю.

Набор осуществляется по желанию детей, с учётом их склонностей, путём собеседования.

Возраст детей: 8-9 лет.

Основные виды и формы деятельности детей:

1. Теоретические занятия
2. Практическая работа.
3. Игра.
4. Творческая работа.
5. Выставки.
6. Проекты.
7. Наблюдения.
8. Экспресс-исследования.
9. Коллективные и индивидуальные исследования.
10. Самостоятельная работа.
11. Экскурсии
12. Презентации
13. КВН
14. Встречи

15. Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

16. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

17. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

Перечень учебно-методических средств обучения:

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы. Ребусы.
4. Таблицы. Плакаты.
5. Перфокарты.
6. Анкеты.
7. Предметы быта.
8. Продукты.

Содержание программы.

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

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

Рацион питания

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

Средства контроля

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден*)

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Мониторинг результативности

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий, проектов (См.приложение1).

Тематическое планирование

№ п/п	Все-го часов	Тема	Содержание занятий, формы, методы, приёмы и средства обучения	Кол-во часов	
				Тео-рет.	Практ.
1	1	Вводное занятие.	Познакомить учащихся с героями книги. Анкетирование.	1	
2	1,5	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	0,5	1
3	1,5	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин. Стенгазета.	0,5	1
4	1	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться».		1
5	1,5	Удивительные превращения пирожка.	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся. Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Дегустация хлебных изделий.	0,5	1
6	1,5	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята».	0,5	1

Отформатировано: Шрифт: 12 пт, полужирный

7	1,5	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом».	0,5	1
8	1,5	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста.)	0,5	1
9	1,5	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин».	0,5	1
10	1,5	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки». Игра «Приготовь блюдо».	0,5	1
11	1	Если хочется пить... (что такое жажда)	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея Воды». Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник Чая». Фитобар – дегустация чая.		1
12	1	Газированные напитки, кофе, какао - что полезнее.	Состав газированных напитков, влияние на организм газированных напитков, кофе и какао, окрашивание белой ткани и мела напитками, очищение пепси-колой чайной чашки. Игра « Узнай на вкус».		1
13	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Урок-презентация соевых продуктов. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».		1
14	1	Что делает пищу вкусной и ароматной?	Всё о Е – добавках. Встреча с фельдшером школы.	1	
15	1,5	Где найти витамины весной?	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Дидактическая игра «Морские продукты». Игра «Вкусные истории».	0,5	1
16	1	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада». Экскурсия в поликлинику. Праздник «Капустник». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета).		1
17	1	Праздник «Масленица».	Стенгазета- « Все о блинах»		1

18	1,5	Каждому овощу свое время.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Русская сказка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник «Каждому овощу – свое время». Игра-эстафета «Собираем овощи». Реклама овощей.	0,5	1
19	1	Праздник урожая.			1
20	1	Всё о лакомствах.	Дать представление о жвачке, её качествах		1
21	1	Пасхальные традиции русского народа.	Стенгазета.		1
22	1	Чипсы, снеки.	Определение натуральности продуктов. Как получить натуральные чипсы. Занятие -практикум		1
23	1	Быстро, легко, вкусно!?	Анализ упаковок с лапшой быстрого приготовления. Занятие исследование.		1
24	1	У самовара собирайтесь! «День семьи».	1)история происхождения чая, русское чаепитие, полезные качества чая, виды чая; 2) как приготовить полезный чай из трав своего края; 3)как накрыть стол к чаепитию, какие сладости подать к столу- проект. Рецепты домашнего чая, фотографии домашнего чаепития.		1
25	1	Кулинарное путешествие по России.	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. Игра – проект «Кулинарный глобус».		1
26	1	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве».		1
27	1	Путешествие в страну «Поварёшки».	Беседа с поваром, как украсить стол ко дню рождения.		1
28	1	День рождения Зелибобы. День именинника.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. Подарки для Зелибобы. Конкурс салатов, каш или бутербродов. Конкурс «Собираем урожай для Зелибобы». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Составление песенника «Приятного аппетита».		1
29	1	Проект «О полезной и вредной пище». Проект «Прежде чем за стол мне есть, я подумаю, что съесть».	Создать коллаж на тему «О полезной и вредной пище» из упаковок полезных продуктов. Создать дома с помощью родителей презентацию на тему «Прежде чем за стол мне есть, я подумаю, что съесть».		1
Всего: <u>34 часа, из них</u>				7	27

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
8. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

← Отформатированная таблица

Приложение 1.
Едим ли мы то, что следует есть?»
(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

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

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

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

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

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

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

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

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

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

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

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

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

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

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

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

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

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

Приложение 2

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Приложение 3

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;

- яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
- газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

Приложение 4

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____
- мужской _____ - женский _____
2. Укажите месяц и год рождения ребенка _____
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)
- | | |
|----------------|-------------------|
| - два человека | - четыре человека |
| - три человека | - больше четырех |
5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____ —
6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____ —
7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:
- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| - спортивной секции или кружке | - танцевальном кружке |
| - музыкальной школе | - кружке «рукоделия», рисования |

- другое _____

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____

9. Ваш ребенок

-завтракает каждый день,	почти каждый день,	от случая к слу- чаю,	обычно не зав- тракает
-----------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

- обедает каж- дый день,	почти каждый день,	от случая к слу- чаю,	обычно не обеда- ет
-----------------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------

- ест полдник каждый день,	почти каждый день,	от случая к слу- чаю,	обычно не ест полдник
-------------------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------

-ужинает_каж- дый день,	почти каждый день,	от случая к слу- чаю,	обычно не ест ужин
----------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____) зависит от обстоятельств

- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств,

- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть,
зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть зависит от обстоятельств

- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств

- *ужинает* с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в школе
- *обедает* дома в школе
- *ест полдник* дома в школе
- *ужинает* дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто
- да - не очень охотно
- салаты ему не нравятся

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

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

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

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

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

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

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

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

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

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

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

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