



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №70

телефон: (343) 257-33-42, (343) 260-22-12 факс: (343) 260 22 11

сайт: gimn70.ru, e-mail: gimn70_ek@mail.ru

почтовый адрес: 620144 г. Екатеринбург, ул. Серова, 10

Утверждаю
Директор МАОУ гимназия №70
_____ Н.В.Миногина

ПРОГРАММА
развития и совершенствования
организация питания
«Здоровое питание – это здорово»



Екатеринбург

Содержание Программы

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

Наименование Программы	Программа развития и совершенствования организации питания «Здоровое питание – это здорово» на 2020 – 2021г.г.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Ст.37 Федерального закона РФ "Об образовании в Российской Федерации", Договор на оказание услуг по организации питания № 31908524652-70 от 25 декабря 2019 г., Постановления Администрации города Екатеринбурга «Об организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях». Постановления Главного государственного санитарного врача РФ № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020 г.; постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г.
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся. 2. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе. 3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов. 4. Совершенствование организации питьевого режима. 5. Формирование у обучающихся рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания. 6. Организация системы мониторинга питания

	<p>обучающихся.</p> <p>7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.</p>
--	--

Паспорт программы

Основные направления Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы. 2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом. 3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся 4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания. 5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для обучающихся и родителей.
Этапы реализации Программы	<p>2020-2021 годы – реализация основных мероприятий направлений программы</p> <p>2021 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.</p>
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение охвата обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - высокий уровень культуры приема пищи школьниками; - улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.
Организация контроля за исполнением Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета родителей 2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт гимназии. 3. Информирование родителей на

II. Обоснование актуальности программы по развитию и совершенствованию организации питания

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечнососудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведёт к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

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

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

III. Характеристика Программы

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

Основные задачи Программы:

1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.
2. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.
3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.

4. Совершенствование организации питьевого режима.
5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.
6. Организация системы мониторинга питания обучающихся.
7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
 2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
 3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.
- Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, воспитателей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

IV. Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:

- **Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<i>I. План работы организационно – аналитической деятельности, информационное обеспечение</i>		
Совещание: анализ работы за 2019 - 2020 учебный год. Планирование работы на 2020- 2021 учебный год, определение основных направлений	август	Диспетчер по питанию
Работа по коррекции комплексно-целевой программы организации и развития школьного питания	август	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
Организационное совещание с классными руководителями - порядок приёма учащимися завтраков и обедов; сбор документов для	август	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе

льготного питания обучающихся		
Заседание Совета по питанию. Утверждение плана работы на 2020 – 2021 учебный год	сентябрь	Совет по питанию
Организационное собрание с представителями родительского комитета – обсуждение вопросов организации и развития школьного питания, стоимости питания, комплексов по питанию, совершенствование санитарного и материально-технического состояния столовых и пищеблока.	сентябрь	Директор гимназии, директор (заместитель директора) комбината питания
Организационное собрание с родителями - оформление соглашения на питание, выбор комплексов по питанию	Сентябрь	Директор гимназии, классные руководители, диспетчер по питанию
Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета. Проведение целевых проверок.	В течение года	Директор гимназии, мед. сотрудник
Освещение вопроса о рациональном питании на сайте школы	В течение года	Диспетчер по питанию, администрация гимназии
Совершенствование санитарного и материально-технического состояния столовых и пищеблока: -приобретение технологического оборудования; -эстетическое оформление столовой;	В течение учебного года	Зам. директора по АХЧ
Организационное собрание с родителями 4 классов – обсуждение питания в 5 классе, выбор комплексов по питанию	апрель	Директор гимназии, диспетчер по питанию
Проведение мониторинга отношения обучающихся и родителей к организации горячего питания в	2 раза в год	Администрация, диспетчер по питанию

гимназии.		
II. План работы с классными руководителями		
Совещание классных руководителей: - об организации горячего питания; - темы классных часов; - темы уроков здоровья. - итоги работы по увеличению охвата горячим питанием учащихся гимназии в 1 полугодии 2020 - 2021 уч. года; - итоги работы по увеличению охвата горячим питанием учащихся гимназии во 2 полугодии 2020 - 2021 уч. года	август, декабрь, май	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
Помощь классным руководителям в подборе информационных материалов по теме правильного, здорового питания учащихся, разработок тематических внеклассных (внеучебных) мероприятий	в течение года по личному запросу	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
МО классных руководителей: «Обобщение и распространение положительного опыта классных руководителей по созданию условий для учащихся, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания»	январь	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе
ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям; своевременное выявление учащихся, с заболеванием ЖКТ		Мед.работник, классные руководители
III. План работы по воспитанию культуры питания среди обучающихся		
Проведение уроков здоровья по вопросам рационального (здорового) питания в гимназии и дома 1-11 классы	1 раз в месяц	Диспетчер по питанию, зам. директора по воспитательной работе

Проведение классных часов по вопросам рационального (здорового) питания в гимназии и дома 1-11 классы	1 раз в месяц	Классные руководители
Конкурс презентаций « Как питались наши предки» 7 классы	октябрь	На предметных уроках по обществознанию
Конкурс презентаций «Витамины» 8 классы	октябрь	На предметных уроках по биологии
Смотр-конкурс «Самый здоровый класс» 5-11 классы	ноябрь	Администрация, Классные руководители,
Конкурс «Чистые столы» 5-11 классы	декабрь	Совет старшеклассников, классные руководители, диспетчер по питанию
Ярмарка «Рождественский напиток»	декабрь	Совет старшеклассников, зам директора по ВР, диспетчер по питанию
Проведение акции «Поставь оценку блюду»	январь	Совет старшеклассников, диспетчер по питанию
Конкурс рисунков «Путешествие в страну Здоровья» 1-4 классы	январь	Классные руководители, диспетчер по питанию
Конкурс стенгазет и плакатов «О вкусной и здоровой пище» 5-11 классы	февраль	Классные руководители, диспетчер по питанию
Мероприятие «Готовим вместе с мамой» Смотр-конкурс «Кулинары ты и я – вместе дружная семья»	март	Классные руководители, диспетчер по питанию
Игра-викторина «Правильное питание – залог здоровья»	апрель	Классные руководители, диспетчер по питанию
Ярмарка «Блюда здоровой пищи»	май	Совет старшеклассников, Дмитриева Г.А.
Реализация программы «Разговор о правильном питании» 3,4 классы	В течение года	Диспетчер по питанию
<i>IV. План работа по воспитанию культуры питания среди родителей</i>		
Классные родительские собрания «Здоровое питание вашей семьи»;	в течение года	Классные руководители
Индивидуальные консультации медработника школы: «Как кормить нуждающегося в	в течение года	медработник

диетпитании», «Личная гигиена ребенка»		
Работа школьного психолога с родителями в вопросах здорового питания семьи и ребенка	в течение года	психолог
Изучение отношения родителей к организации горячего питания в гимназии (анкетирование);	в течение года	Диспетчер по питанию, классные руководители
Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗО, школьных конкурсов о правильном питании.	в течение года	классные руководители
Проведение «Дегустационных» столов, Круглых столов для родителей	в течение года	Диспетчер по питанию, представители ЕМУП Столовая №41
<i>V. Работа по улучшению материально – технической базы столовой</i>		
Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	в течение года	Директор, зам директора по АХЧ
Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	в течение года	Директор, зам директора по АХЧ

V. Характеристика ресурсов Программы

Материальные ресурсы

В школе имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью

- кухня - столовая;
- буфет.

Кадровые ресурсы:

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой;
- медицинская сестра;
- организатор питания;
- классные руководители;
- председатель школьной комиссии по организации питания (представитель администрации)

Нормативно- методические ресурсы

1. Нормативно-методические документы:

- действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);
- технические регламенты на закупаемые, реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;
- нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
- локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

2. Технические документы:

- техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты, технические условия, сборники технологических нормативов) на изготавливаемую кулинарную продукцию – готовые блюда и кулинарные изделия и их полуфабрикаты;
- прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

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

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

5. *Договоры или контракты с поставщиками товаров и услуг*

6. *Документы с информацией для потребителей*

- ежедневное меню (ассортимент блюд, скомплектованных по отдельным приемам пищи);
- информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.

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

VI. Механизм реализации Программы

Функциональные обязанности участников программы:

1. Задачи администрации школы:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания.
- Организация питания школьников.
- Обеспечение порядка в столовой.
- Контроль культуры принятия пищи.
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

- 2. Обязанности работников столовой:

- составление меню рационального питания на день и перспективного меню.
- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.

- обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.
- использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

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:

- привитие навыков культуры питания в семье;
- выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности обучающихся:

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- дежурство по столовой;
- участие в конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

VII. Мониторинг эффективности реализации программы

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

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов.

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

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

- диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

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

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

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

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

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

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов);
- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ. В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование (Приложение 1).

I. Анкеты для родителей

Анкета для родителей №1

Уважаемые родители!

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

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 обучающихся

Анкета для обучающихся №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 излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для обучающихся №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?