Муниципальное образовательное учреждение

«Ингалинская средняя общеобразовательная школа»

Большереченского муниципального района

Омской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Цвецих

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011 г.

МП

РАССМОТРЕНО

Заседание педагогического совета

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАССМОТРЕНО

Заседание родительского комитета

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Комплексно-целевая программа

организации и развития школьного питания

«Школьное питание»

Ингалы, 2011 г.

**Информационная справка**

Практика организации питания в нашей школе убедили нас в преимуществе столовых, работающих непосредственно на сырье. Их полная автономность в приготовлении пищи, дает большую возможность обеспечения на месте блюд самого разнообразного меню. Отсутствие необходимости транспортировки пищи на длительное расстояние, её замораживания (охлаждения) и повторного разогрева дает возможность сохранить не только вкусовые достоинства, но и пищевую ценность.

С другой стороны, приготовление пищи в таких условиях требует наличия значительного штата персонала в таких столовых, они должны быть оснащены полным оборудованием для обработки сырья, приготовления пищи, её раздачи, сбора и мытья посуды.

В нашей столовой большое внимание уделяется правильному хранению продуктов. В школе имеется 2 холодильника. Их наличие помогает сохранить качество продуктов до непосредственного их приготовления. Кроме того, в обязанности работников пищеблока входит выполнения всех норм хранения и реализации продуктов, а также выполнение всех санитарно-гигиенических норм.

Соблюдение норм хранения продуктов и калорийности питания контролируется медицинским работником школы ежедневно. Кроме того, ведется санитарный журнал о допуске работников в столовой к работе.

Во всех цехах: овощном, заготовочном, холодном, горячем, работают 3 человека: повар, помощник повара и кухонная рабочая. Все работники столовой имеют профессиональное образование и стаж работы. Ношение спецодежды для работников пищеблока является обязательным. Это позволяет соблюдать необходимые санитарно – гигиенические нормы.

Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются лучшие средства дезинфекции. В школе работает посудомоечная машина, обеспечивающая мытье и ошпаривание посуды. В работе постоянно находятся два комплекта столовых приборов. Это позволяет увеличить время дезинфекции. За время работы в школе не было ни одного случая заболевания кишечной инфекцией по вине столовой.

Перед входом в помещение столовой для мытья рук учащимися организовано специальное место, оборудованное сушилками для рук.

Большое внимание имеет эстетический вид приготовляемых блюд, поэтому наши повара уделяют этому огромное внимание.

Большое внимание уделяется калорийности школьного питания. Учитывается возраст и особенности нагрузки школьников. Используется 10-дневное цикличное меню, утвержденное управлением Роспотребнадзора.

Необычайно приятна в нашей столовой атмосфера тепла и домашнего уюта. Персонал столовой всегда встречает детей доброжелательными улыбками и всех детей знает по именам. Поэтому дети всегда с удовольствием посещают школьную столовую.

Ежедневно до девяти часов утра происходит учет наличного состава обучающихся, производится корректировка предварительных заказов предыдущего дня. В конце дня производится учет и сверка наличного состава обучающихся и количества выданных в столовой порций. Это позволяет выявить тех детей, кто не получил питания, выяснить причину и принять соответствующие меры.

В школе ведутся журналы. За качеством питания постоянно следит комиссия из членов школьной администрации. Качество получаемой сырой и готовой продукции проверяет бракеражная комиссия. Среди членов комиссий кроме администрации школы, учителей есть члены общешкольного родительского комитета и члены ученического совета.

Их совместная работа позволяет контролировать организацию питания в школе, его качество, вносить необходимые коррективы и, в конечном счете, сохранить здоровье каждого ученика нашей школы.

Для того чтобы организация питания была четкой и адресной учет наличного состава учащихся проводится ежедневно и заказ на питание проводится с учетом и каждодневных изменений. Ежемесячно ведется оформление документации и отчета за безналичные средства перед Комитетом образования администрации Большереченского МР.

**Описание проблемы**

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, сердечно – сосудистой 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 ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Уровень распространенности хронической патологии среди учащихся 1-11 классов на заболевания органов пищеварения приходится 8,5 % процентов. Одновременно отмечается рост числа заболеваний, связанных с недостаточным питанием:

• анемии в 1,5 раза;

• ожирения на 5 %;

• функциональные расстройства желудка в 1,5 раза.

Поэтому в программе учреждения «Школа здоровья» здоровье ребенка рассматривается не только как цель, содержание и результат образовательного процесса, но и как критерий оценки качества и эффективности педагогической деятельности. Для решения этой задачи и была разработана Программа развития организации питания в школе, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

**Актуальность программы**

Необходимость серьезно 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 ребенком 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.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Их решению посвящена программа «Школьное питание». Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

**Цель** программы организации и развития школьного питания:

создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.

**Задачи** программы организации и развития школьного питания:

1. обеспечение бесплатным и льготным питанием категорий учащихся, установленных администрацией района

2. создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся с привлечением средств родителей (законных представителей);

3. укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;

4. повышение культуры питания;

5. обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;

6. проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

**Участники** комплексно-целевой программы «Школьное питание»:

* семья (организация контроля за питанием):

- родительский комитет;

- Совет школы;

* администрация ОУ:

- индивидуальные беседы;

- пропаганда санитарно-гигиенических знаний среди участников образовательного процесса;

* педагогический коллектив (классные руководители):

- совещания;

- семинары;

- организация внеурочной деятельности по данному направлению;

- пропаганда здорового образа жизни;

* медицинские работники:

- уроки здоровья;

- индивидуальные беседы;

- контроль за здоровьем обучающихся;

- контроль за состоянием столовой и пищеблока;

* социальный педагог:

- выявление неблагополучных семей, посещение на дому;

- помощь в выборе занятий по интересам;

- санитарно-гигиеническое просвещение;

* школьный библиотекарь:

- организация просветительской деятельности в направлении здорового питания;

- проведение тематических выставок и конкурсов;

* члены школьного пресс-центра:

- оформление стендов «Здоровое питание» и «Будьте здоровы!»;

- выпуск бюллетеней, брошюр, плакатов с общей тематикой «Здоровье школьников».

Основные направления работы с родителями в рамках реализации проекта:

– составление паспорта здоровья обучающегося, включая раздел организации и режима питания;

– организация медико-психолого-педагогического просвещения родителей;

– организация системы массовых мероприятий с родителями, работа по организации совместной общественно значимой деятельности и досуга родителей и учащихся, затрагивающей проблемы здорового питания обучающихся;

– выявление и использование в практической деятельности позитивного семейного опыта по решению проблем рационального здорового питания;

– консультативная помощь родителям по формированию здорового образа жизни и предупреждению негативных факторов, связанных с неправильным питанием;

– Организация внеклассных мероприятий по пропаганде здорового питания;

– Мониторинг уровня владения основами здорового питания.

**Сроки** исполнения проекта: 2011-2012 учебный год.

**Содержание проекта**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. Организационное совещание — порядок приема учащимися завтраков; оформление бесплатного питания; график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой | Сентябрь | Директор школы, зам. дир. по ВР, повар |
| 2. Совещание классных руководителей:- О получении учащимися завтраков, обедов | Сентябрь | Зам. дир. по ВР, повар |
| 3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания. Создание школьной комиссии по питанию | Сентябрь | Директоршколы |
| 4. Заседание школьной комиссии по питанию с приглашением классных руководителей 1-11-х классов по вопросам:- охват учащихся горячим питанием;- соблюдение санитарно - гигиенических требований;- профилактика инфекционных заболеваний. | Ноябрьфевраль | Школьная комиссия по питанию |
| 5. Организация работы школьной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители). | В течение года | Школьная комиссия по питанию |
| 6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок. | В течение года | Администрация ОУ,бракеражная комиссия |

2. Методическое обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 . Организация консультаций для классных руководителей 1-4, 5-8, 9-11 классов:- «Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - «Организация горячего питания - залог сохранения здоровья». | В течение года | Медицинские работники |
| 2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | В течение года | Администрация ОУ, Школьная комиссия по питанию |

3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. Эстетическое оформление зала столовой | В течение года | Администрация ОУ |
| 2. Осуществление диетического питания учащихся. | В течение года | Школьная комиссия по питанию,повар |

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1. Оформление информационного стенда «Здоровое питание», «Будьте здоровы!» | Сентябрь-октябрь | Повар, школьный пресс-центр |
| 2. Проведение классных часов по темам:- режим дня и его значение;- культура приема пищи;- «Хлеб — всему голова»;- острые кишечные заболевания и их профилактика | СентябрьОктябрьНоябрьДекабрь | Классные руководители, школьный библиотекарь |
| 3. Конкурс газет среди учащихся 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище» | Ноябрь | Классные руководители, школьный пресс-центр |
| 4. Беседы с учащимися 10-11 кл. «Береги своё здоровье» | Декабрь | Классные руководители, социальный педагог |
| 5. Конкурс среди учащихся 5-7 классов «Хозяюшка» | Март | Учителя технологии  |
| 6. Анкетирование учащихся:- Школьное питание: качество и разнообразие обедов - За что скажем поварам спасибо? | Октябрь Февраль Апрель | Зам. дир. по ВР, классные руководители, социальный педагог |
| 7. Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания» | Май | Школьная комиссия по питанию |

5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные мероприятия** | **Сроки** | **Исполнители** |
| 1 . Проведение родительских собраний по темам:- «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся»- «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний» - «Итоги медицинских осмотров учащихся» | Сентябрь Октябрь Май | Медицинские работники, зам-ли дир. по УВР и ВР, классные руководители, социальный педагог |
| 2. Индивидуальные консультации повара школы «Как кормить нуждающегося в диетпитании» | 1-й понедельник каждого месяца | Медицинские работники |
| 3. Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | Февраль | Социальный педагог, зам. дир. по ВР |
| 4. Встреча врача с родителями- «Личная гигиена ребенка» | Апрель | Медицинские работники, классные руководители |
| 5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на 2012 - 2013 учебный год по развитию школьного питания» | Май | Классные руководители |

6. Организация деятельности комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

 В своей деятельности школьная комиссия руководствуется законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, приказами и распоряжениями органов управления образованием, уставом и локальными актами образовательного учреждения.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год.

Члены комиссии из своего состава выбирают председателя.

Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Заседание комиссии оформляется протоколом и доводится до сведения администрации школы.

Основные направления деятельности комиссии:

* Оказывает содействие администрации школы в организации питания.
* Осуществляет контроль:
* за рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
* за целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
за соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
* за качеством готовой продукции;
* за санитарным состоянием пищеблока;
* за выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
* за организацией приема пищи учащихся;
* за соблюдением графика работы столовой и буфета.
* Проводит проверки качества сырой продукции, поступающей на пищеблок, условий её хранения, соблюдения сроков реализации, норм вложения и технологии приготовления пищи, норм раздачи готовой продукции и выполнения других требований, предъявляемых надзорными органами и службами.
* Организует и проводит опрос учащихся по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и представляет полученную информацию руководству школы.
* Вносит администрации школы предложения по улучшению обслуживания учащихся.
* Оказывает содействие администрации школы в проведении просветительской работы среди обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам рационального питания.
* Привлекает родительскую общественность и различные формы самоуправления школы к организации и контролю за питанием учащихся.

План работы школьной комиссии

по контролю за организацией и качеством питания школы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. Проверка двухнедельного меню. | Сентябрь | Медицинские работники |
| 2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции. | Ежемесячно | Повар |
| 3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню. | Ежедневно | Повар |
| 4. Использование финансовых средств на питание учащихся. | Октябрь Январь | Директор школы,повар |
| 5. Организация просветительской работы. | ОктябрьАпрель | Медицинские работники,классные руководители, школьный библиотекарь, социальный педагог, школьный пресс-центр |
| 6. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию. | Ноябрь | Классные руководители, социальный педагог |
| 7. Контроль за качеством питания. | Ежедневно | Члены бракеражной комиссии, повар |
| 8. Проверка табелей питания. | Ежемесячно | Администрация ОУ |

**Дополнительные мероприятия по пропаганде здорового питания включены в школьную программу «Школа здоровья» .**

**Программа**

**производственного контроля организации питания учащихся школы**

**на 2011-2012 учебный год**

Задачи производственного контроля.

*Контролируется:*

* правильность оформления сопроводительной документации, правильность маркировки на продукты питания;
* микробиологические показатели качества и безопасности продуктов;
* полнота и правильность ведения и оформления соответственной документации на пищеблоке;
* качество мытья посуды;
* условия и сроки хранения продуктов;
* исправность холодильного и технологического оборудования;
* контроль личной гигиены и своевременное прохождение необходимых осмотров;
* дезинфицирующие мероприятия и т.д.

Программа производственного контроля организации питания обучающихся.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Объект производственного контроля** | **Место контроля, нормативные документы** | **Периодичность** | **Ответственный** | **Учетно-отчетная форма** |
| 1 | Устройство и планировка пищеблока | Соответствие плану размещения технологического оборудования | 1 раз в год | Завхоз | Акт готовности к новому учебному году |
| 2 | Оформление столовой | Обеденный зал | 1 раз в четверть | Председатель школьной комиссии | Книга протоколов заседаний комиссии |
| 3 | Соблюдение санитарного состояния пищеблока | Подсобные помещения пищеблока, обеденный зал | Ежедневно | Повар | Акты проверки |
| 4 | Условия хранения поставленной продукции | Холодильное оборудование, подсобные помещения | Ежедневно 2 раза в неделю | Повар, медицинские работники | Температурная карта холодильного оборудования |
| 5 | Качество поставленных сырых продуктов | Сертификаты на поставляемую продукцию, накладные, гигиенические заключения | Ежедневно | Повар, медицинские работники | Бракеражный журнал |
| 6 | Контроль за ассортиментом вырабатываемой продукции, качеством полуфабрикатов и готовой продукции | Номенклатура продукции, внешний вид, цвет, запах, вкус. | 2 раза в год | Повар, медицинский работник | Протокол проверки |
| 7. | Контроль суточной пробы | Специальные контейнеры, температура хранения, | Ежедневно | Повар, члены бракеражной комиссии | Бракеражный журнал |
| 8 | Качество готовой продукции | Внешний вид, цвет, запах, вкус | Ежедневно | Повар, члены бракеражной комиссии | Бракеражный журнал |
| 9 | Соответствие веса отпускаемой готовой продукции утвержденному меню | Раздача | 1 раз в месяц | Повар | Акт проверки |
| 10 | Соответствие рациона питания обучающихся примерному 2-х недельному меню | Ежедневное меню, 2-х недельное меню | 1 раз в месяц | Повар, члены бракеражной комиссии | Протокол заседания комиссии |
| 11 | Поточность производственных процессов | Отсутствие или наличие пересечений обработки и потоков сырья, полуфабрикатов, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары. | 1 раз в полгода | Повар, заведующий хозяйством | Акт проверки |
| 12 | Соблюдение личной гигиены учащихся перед приемом пищи | Холл перед столовой | Ежедневно | Дежурный учитель по столовой |  |
| 13 | Целевое использование готовой продукции в соответствии с предварительным заказом | Накладные, журнал учета отпущенной продукции | Ежедневно | Повар | Акт списания |
| 14 | Соблюдение санитарных правил при мытье посуды | Посудомоечный цех | 1 раз в неделю | Медицинские работники | Акт проверки |
| 15 | Проверка организации эксплуатации технологического и холодильного оборудования | Пищеблок | Ежеквартально | Заведующий хозяйством | Акт проверки |
| 16 | Состояние здоровья обучающихся, пользующихся питанием | Медицинские карты | В течение года | Медицинские работники | Графики, диаграммы |
| 17 | Контроль за организацией приема пищи обучающимися | Санитарное состояние обеденного зала, обслуживание, самообслуживание | 1 раз в неделю | Повар, классные руководители | Акты проверки |
| 18 | Контроль за отходами | Маркировка тары, своевременный вывоз | В течение года | Повар, заведующий хозяйством | Акт проверки |

**Основные приказы по организации питания в школе**

1. Приказ об организации питания на 2011-2012 учебный год
2. Приказ о создании бракеражной комиссии в 2011-2012 учебном году.
3. Приказ об ответственности классных руководителей за организацию питания в классе в 2011-2012 учебном году.

**Графики питания**

10.30 – 10.45 – 15 минут - обучающихся 1-4 классов;

11.25 – 11.40 – 15 минут – обучающиеся 5-8 классов;

12.20 - 12.35 – 15 минут – обучающиеся 9-11 классов;

13.00 – 13.20 – 20 минут – обучающиеся ГПД.

**Графики дежурства в столовой**

- график дежурства учителей,

- график дежурства администрации,

- график дежурства обучающихся (5-11 классы).

**Литература**:

1. Базеко, Н.П. Все секреты здорового питания / под ред. Н.П.Базеко, С.И.Пименов. – М.: Мед.лит, 2003.

2. Ефремов, М.И. Осторожно! Вредные продукты: Не все вкусное полезно. – СПб: «Невский проспект», 2004.

3. Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов/ под ред. В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплягиной. – Ярославль: Аверс Пресс, 2003.

4. Здоровое питание школьников: учебное пособие– авторы-составители Т.И.Бочкарева, И.В.Абрамова, Н.В.Антонова, Т.Б.Мамутина, – Самара: ГОУ СИПКРО, 2007.

5. Ладодо, К.С. Дружинина, Л.В. Питание здорового и больного ребенка. – М.: Баян, 1994.

7. Маюров, А.Н. В здоровом теле – здоровый дух/ А.Н.Маюров, Я.А.Маюров. – М.: Педагогическое общество России, 2006.

8. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт.-сост. И.А.Белоусова, Т.А.Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008.

9. Собрание законодательства Российской Федерации, 2010.

10. Сонькин, В.Д. Законы правильного питания, – М.: Вентана-Граф, 2004.

**Приложения**

 **Анкеты**

Анкета №1

"Питание глазами родителей"

1.Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2.Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?

3.Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Удовлетворены ли Вы деятельностью работников столовой?

Анкета №2

"Питание глазами обучающихся"

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?

Анкета №3

для ученика "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 приемами пищи?

10.Какой напиток ты пьешь чаще всего?

11.Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

12.Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета №4

для родителей

|  |
| --- |
| 1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужное подчеркните. |
| 2. Завтракает ли Ваш ребенок? | Да | Нет |
| 3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). | Да | Нет |
| 4. Часто ли есть Ваш ребенок |  |  |
| - каши | Да | Нет |
| - яйца | Да | Нет |
| - молочную пищу | Да | Нет |
| - сладости | Да | Нет |
| - соленья | Да | Нет |
| - жирную и жареную пищу | Да | Нет |
| - белый хлеб, булочки, пироги, печенье | Да | Нет |
| 5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт? |  |  |
| 6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день? |  |  |
| 7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок? |  |  |
| - газированные напитки | Да | Нет |
| - соки | Да | Нет |
| - молоко или кефир | Да | Нет |
| - воду | Да | Нет |
| - минеральную воду | Да | Нет |
| - чай | Да | Нет |
| - кофе | Да | Нет |
| - компот | Да | Нет |
| - настой из трав | Да | Нет |
| 8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? | Да | Нет |
| 9. Каков, по Вашему мнению, вес вашего ребенка – нормальный, недостаточный, избыточный (подчеркните нужное). |  |  |

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ**

1. Четыре-пять.
2. Да.
3. За два часа до сна.
4. Да. Да. Да. Нет. Нет. Нет. Нет.
5. По количеству.
6. По количеству.
7. Нет. Да. Да. Да. Да. Нет. Нет. Да. Да.
8. Да.
9. Нормальный.

За каждый правильный ответ засчитайте себе по одному очку. На 5 и 6 вопрос насчитайте себе очки по количеству видов овощей и фруктов, стаканов молока.

Максимальное количество очков – 12-15

**Тесты**

Тест №1

для обучающихся 2-4 классов

1. Сколько раз в день ты ешь? 2, 3, 4, 5, 6 раз. Подчеркни нужное.

2. Завтракал ли ты сегодня………………………………………………….…….

Да. Нет.

3. Ужинал ли ты: перед сном, за час до сна, за два часа до сна, не ужинал. Подчеркни нужное.

4.Ел ли ты на завтрак кашу, оладьи, яйца или молочные блюда..................................

Да. Нет.

5. Сколько видов сырых овощей и фруктов ты съел сегодня? 1, 2, 3, 4, 5, более, ни одного. Нуж­ное подчеркни.

6. Сколько раз в день ты пьешь молоко? 1, 2, 3 раза, больше, не пьешь. Нужное подчеркни.

7. Какой хлеб ты ешь чаще - черный или белый? Нужное подчеркни.

8. Часто ли ты употребляешь сладости? Часто, редко. Нужное подчеркни.

9.Употребляешь ли ты жирную, копченую, жареную пищу?........................................ Да. Нет.

10. Часто ли ты ешь куриное мясо?...................................................................................

Да. Нет.

11. Часто ли ты ешь рыбу?..................................................................................................

Да. Нет.

12. Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, полезны для здоровья? .......................................................................................................... Да. Нет. Не всегда.

13. Что чаще всего ты пьешь? Подчеркни нужное. Газированную воду. Воду. Сок. Минераль­ную воду. Молоко. Чай. Кефир. Кофе. Настой из трав. Компот.

14. Считаешь ли ты, что напитки, которые ты пьешь, полезны для твоего здоровья? ................................................................................................................................................ Да. Нет.

15.Как ты думаешь, разнообразна ли твоя пища? .............................................................

Да. Нет.

16. Какие вещества преобладают в твоей пище? Белки, углеводы, жиры, я ем разнообразную пишу. Подчеркни нужное.

17. Любишь ли ты пробовать новую пищу?.......................................................................

Да. Нет.

18.Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит

тебе здоровье? ......................................................................................................................

Да. Нет.

19.Как, по-твоему, ты питаешься здоровой пищей?.........................................................

Да. Нет.

20. По твоему мнению, твой вес: нормальный, недостаточный, избыточный. Подчеркни нужное.

Ключ к тесту

Засчитай себе по одному очку за следующие ответы:

1. 4 или 5 раз.

2. Да.

3. За два часа до сна.

4. Да.

5. Столько очков, сколько видов сырых ово­щей и фруктов ты съел.

6. Столько очков, сколько раз ты пил молоко.

7. Черный хлеб.

8. Редко.

9. Нет.

10. Да.

11. Да.

12. Да.

13. По одному очку за сок, молоко, кефир, настой из трав, минеральную воду, компот.

14. Да.

15. Да.

16. Я ем разнообразную пищу. 17. Да. 18. Да. 19. Да. 20. Нормальный.

Тест №2

«Правильно ли Вы питаетесь?»

На вопросы отвечать «да» или «нет».

1. Едите ли Вы три раза в день?

2. Обилен ли Ваш завтрак?

3. Едите ли Вы на завтрак каши или хлеб.

4. Едите ли Вы три раза в день молочные продукты.

5. Едите ли Вы три раза в день сырые овощи?

6. Съедаете ли Вы один фрукт ежедневно?

7. Съедаете ли Вы мясо минимум два раза в неделю.

8. Съедаете ли Вы вареные овощи?

9. Едите ли Вы ежедневно крахмалистые продукты (рис, макароны, манную кашу)?

10. Используете ли Вы оливковое масло?

11. Ограничиваете ли Вы потребление соли и сахара?

12. Потребляете ли Вы в день полтора литра воды?

13. Оцениваете ли Вы при покупке энергетический состав пищи?

14. Стараетесь ли Вы покупать биологически чистые продукты?

Если у Вас вышло:

- 14 ответов «Да» - уВас все шансы дожить до 100 лет;

- более 12-ти ответов «Да» - очень хорошо, но еще маленькое усилие;

- менее 9-ти ответов «Да» - ваши привычки в еде во многом правильны, но

 нужна корректировка;

- менее 5-ти ответов «Да» - пора задуматься о своем питании.