

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560



Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №1516
Н.Л. Буканова. /
«12» мая 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Разговор о правильном питании»

Направленность: социально - гуманитарная

Уровень программы: вводный

Возраст учащихся: 6 - 12 лет

Срок реализации программы: 02.06.2025 -30.06.2025

Автор – составитель программы:

Методист дополнительного образования,

Лаврентьева Надежда Евгеньевна

г. Москва 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
Этапы реализации программы	5
Условия реализации программы	6
Режим организации занятий	6
Формы организации и проведения занятий	6
Ожидаемые результаты освоения программы	6
Способы отслеживания результатов	7
Формы аттестации (подведения итогов)	7
2. Учебно-тематический план и календарный график	7
Учебно-календарный график	7
Учебно-тематический план	8
3. Содержание программы	8
4. Обеспечение программы	9
Методическое обеспечение.....	9
Материально-техническое обеспечение	9
5. Список литературы	9
6. Приложение	11

1. Пояснительная записка

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии - одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из задач учебного процесса - это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию **образовательно - оздоровительных программ.**

Вид программы (модифицированная); **уровень** (вводный). Программа носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что она направлена, прежде всего, на формирование у школьников основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для обучающихся. Всё, что они узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Новизна данной программы заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся 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. В ходе реализации программы ученики узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы - поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий - праздников, конкурсов, викторин.

Педагогическая целесообразность данной программы дополнительного образования подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» органично аккумулировала научные разработки Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» (руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких; содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование - консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН) и требования по реализации ФГОС НОО - формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования, а также культурологическую сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны государства, детей и их родителей на программы **образовательно – оздоровительного** цикла.

Главная задача обучения и 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 надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе позволяет решить данную задачу.

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: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. 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.

Рабочая программа дополнительного образования по курсу **«Разговор о правильном питании»** для обучающихся начального общего образования разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68ФЗ)
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации "О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (№ 1008 от 29.08.13);
3. Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14);
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 и СанПиН 2.4.3648-20.

Цель и задачи программы «Разговор о правильном питании»

Цель программы: формирование у школьников основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, воспитание обучающихся культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности. Знакомство с исторически сложившиеся традициями питания, являющимися частью культуры народов России и других стран.

Реализации программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формировать и развивать представления у школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- владеть практическими навыками рационального питания;
- формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формировать представление о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; • пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширить знания об истории и традициях своего народа и культуре, и традициям других народов;
- развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересы; • развивать коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Этапы реализации программы «Разговор о правильном питании»

ДООП «Разговор о правильном питании» является краткосрочной программой и реализуется в течение 1 месяца. Программа состоит из следующих тематических разделов:

Раздел 1. Разнообразие питания. Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи. Раздел 3. Этикет. Раздел 4. Рацион питания. Раздел 5. Из истории русской кухни.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся: 6 - 12 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость в группе составляет 20 человек.

Режим организации занятий

Продолжительность обучения по программе «Разговор о правильном питании» - 1 месяц. Занятия проводятся 5 раз в неделю продолжительностью 1 академический час (1 академический час – 45 минут). Общее количество часов обучения по программе – 19 часов.

Формы организации и проведения занятий

Во время учебных занятий использоваться различные виды фронтальной, индивидуальной и групповой форм работы. Такие как:

- теоретические лекционные блоки;
- просмотр учебных видеоматериалов;
- групповые обсуждения;
- интеллектуально-творческие практические задания: кроссворды, тематические рисунки, викторины, конкурсы, игры.

Ожидаемые результаты освоения программы

- знание о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

Ученик научится:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности; **Ученик получит возможность научиться:**
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Способы отслеживания результатов

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования (см. Приложение), тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; реализации проекта «Мы – за здоровое питание»

Формы аттестации (подведения итогов)

В качестве формы аттестации используются командные игры-викторины по каждому разделу программы, мини-проекты. Подобная форма позволяет в краткие сроки (что очень важно для краткосрочных программ) одновременно закрепить пройденный материал, оценить степень освоения общающимися материала и эмоционально вовлечь и замотивировать детей на активную работу.

2. Учебно-тематический план и календарный график
Учебно-календарный график

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов по программе	Кол-во учебных месяцев	Кол-во часов по программе
«Разговор о правильном питании»	5	19	1	19

Учебно-тематический план

№	Тема	Всего	Теория	Практика
«Разговор о правильном питании»				
1.	Раздел 1. Разнообразие питания	3	1	2
2.	Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи	4	2	2
3.	Раздел 3. Этикет	3	2	1
4.	Раздел 4. Рацион питания	4	2	2
5.	Раздел 5. Из истории русской кухни	5	2	3
	Итого:	19	9	10

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Содержание модуля программы «Разговор о правильном питании» Раздел 1. Разнообразие питания

Теория: Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Практика: Конкурс проектов «Витаминная семейка». Викторина «Чипolino и его друзья». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья» «Правильное питание».

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

Теория: Гигиена школьника. Где и как готовят пищу. 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.

Практика: Игра «Здоровое питание – отличное настроение». Проект «Самый полезный продукт». Изготовление книжки «Витаминная азбука». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья»

Раздел 3. Этикет

Теория: Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Практика: Проект «Вкусные традиции моей семьи». Конкурс «Венок из пословиц». Изготовление книжки «Правила поведения за столом»

Раздел 4. Рацион питания

Теория: Молоко и молочные продукты.

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Практика: Составляем меню на день. Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Викторина «В гостях у Нептуна». Демонстрация и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики. Азбука здоровья» «Правильное питание».

Раздел 5. Из истории русской кухни

Теория: Особенности национальной кухни. Бабушкины рецепты. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие.

Практика: Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. Традиционные блюда нашего края.

Викторина по изученным темам «Разговор о правильном питании». Реализации проекта «Мы – за здоровое питание»

4.Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Программа предусматривает использование на занятиях различных форм работы:

- фронтальной - подача учебного материала всему коллективу учеников;
- индивидуальной - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения;
- групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно в минигруппе построить свою деятельность.

В работе используются следующие методы и технологии проведения занятий: беседа, игра, объяснение, лекция, самостоятельная работа, творческие задания, соревнования, конкурс, практическая работа с компьютером. Изучение материала проводится в основном в игровой форме, с примерами из жизни, с использованием плакатов, мультфильмов, посвященных теме правильного питания. Также на занятиях используется словесный метод, когда детям объясняется суть задания, даются методические рекомендации. Важным является практический метод, так как дети с самого рождения познают мир с помощью практических действий.

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс
- компьютерный класс
- экран, проектор
- видеоматериалы по учебным темам
- дидактические материалы по учебным темам
- бумага для рисования
- карандаши для рисования

5 .Список литературы

1. Авторская программа «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2012. 414 с.
3. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя) .- М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2019.
4. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (методическое пособие для учителя).- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2019.
5. Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания (методическое пособие для учителя). - М.: ОЛМАМедиаГрупп, 2019.
6. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
7. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.

8. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2010.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2011.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2012. 400 с.

Информационно - методическое обеспечение:

1. Внеурочная деятельность в начальной школе [Электронный ресурс] –Режим доступа: konf // www.ipkps.bsu.edu.ru
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
<http://schoolcollection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=37>
3. <https://festival.1september.ru/>
4. <https://www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/>
5. <https://www.uchportal.ru/>
6. <https://www.prav-pit.ru/> Разговор о правильном питании

Приложение

Анкета для учащихся 1: «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 для учащихся 2.

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким?
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего?
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
Фрукты
Орехи
Бутерброды
Чипсы
Шоколад/конфеты
Булочки/пирожки
Печенье/сушки/пряники/вафли
Другие сладости
Другое
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
Побегать, попрыгать
Поиграть в подвижные игры
Поиграть в спокойные игры
Почитать
Порисовать
Позаниматься спортом
Потанцевать
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:
Обычная негазированная вода
Молоко

Кефир
 Какао
 Сок
 Кисель
 Сладкая газированная вода
 Морс
 Минеральная вода.....

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____

- мужской - женский _____

Укажите месяц и год рождения ребенка

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 - танцевальном кружке кружке

- музыкальной школе - кружке «рукоделия», рисования

- другое

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____ 9. Ваш ребенок

-завтракает	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не
каждый день,			завтракает

- обедает	каждый	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не
каждый день,				обедает

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

-ужинает	каждый	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не
каждый день,				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, - довольно - иногда - не просит; постоянно часто

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

_____ Укажите,
пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

_____ Укажите,
пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

_____ Укажите,
пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

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

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

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

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

21. 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	

22. 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) _____

Вы узнали о программе из:

-рассказов ребёнка

-школьной газеты

-родительских собраний

-телевидения

Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании»

Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательна