

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КУРГАНА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

640002, г. Курган, ул. Ленина д.37
тел.: 46 03 4, 46 16 50; e-mail: centr45.list@ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г. Кургана
«Центр образования»
Т.Г. Корюкина



ПРОГРАММА
«Здоровое питание – это здорово»
по формированию правильного и здорового питания обучающихся

город Курган

Содержание Программы

1.	Паспорт Программы «Здоровое питание – это здорово»	Стр. 3
2.	Актуальность Программы	Стр. 4
3.	Цель, задачи и принципы Программы	Стр. 4
4.	Мероприятия реализации Программы	Стр. 5
5.	Ресурсы реализации Программы:	Стр. 9
6.	Мониторинг реализации Программы	Стр. 10
7.	Ожидаемые результаты реализации Программы	Стр. 10
8.	Приложения	Стр. 11
	Приложение № 1. Анкеты для родителей	Стр. 11
	Приложение № 2. Анкеты для обучающихся	Стр. 14

1. Паспорт программы «Здоровое питание – это здорово»

Наименование Программы	Программа по формированию правильного и здорового питания обучающихся «Здоровое питание – это здорово».
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив МБОУ «ЦО», работники школьной столовой, родители (законные представители) обучающихся.
Цель Программы	Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности школьного питания
Основные задачи Программы	1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся; 2. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья; 3. Формирование культуры питания и самообслуживания; 4. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе; 5. Организация системы мониторинга питания обучающихся; 6. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.
Основные направления реализации Программы	1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение. 2. Работа с обучающимися по воспитанию культуры здорового питания. 3. Просветительская и методическая работа с педагогическим коллективом. 4. Просветительская работа с родителями (законными представителями). 5. Контроль за организацией питания и работой школьной столовой. 6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.
Ожидаемые результаты реализации Программы	- улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности; - увеличение охвата обучающихся получающих горячее питание; - снижение доли обучающихся с инфекционными и неинфекционными заболеваниями, связанных с фактором питания; - повышение у школьников уровня культуры питания и чувства ответственности за свое здоровье. - создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, соответствующие требованиям Санитарно-эпидемиологических правил.

2. Актуальность программы

Актуальность Программы заключается в том, что одним из важнейших факторов формирования здоровья подрастающего поколения является питание. На сегодняшний день в России проблема питания школьников приобретает все более серьезное значение. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Здоровье учащихся катастрофически ухудшается. И одним из главных факторов этого негативного процесса является отсутствие нормальной системы питания в общеобразовательных учреждениях. По свидетельству специалистов, при поступлении в школу имеет различные заболевания каждый десятый ребенок, при выпуске все наоборот: лишь каждый десятый не имеет отклонений по здоровью.

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, эндокринной 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 серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе 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 проектируемой 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 разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

3. Цель, задачи и принципы Программы

Цель: Создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения качества, эффективности и безопасности школьного питания

Задачи:

1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся;
2. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;

3. Формирование культуры питания и самообслуживания;
4. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе;
5. Организация системы мониторинга питания обучающихся;
6. 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, ориентированы на личность ребенка, 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.

4. Мероприятия реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1	Приказы МБОУ «ЦО» - О назначении ответственного за организацию питания; - О создании бракеражной комиссии; - Об утверждении графика приема пищи; - Об ответственном за размещение меню и контрольного блюда на официальном сайте МБОУ «ЦО».	Август Сентябрь	Директор
2	Совещания при директоре, заседания МО классных руководителей: - организация горячего питания; - порядок приема учащимися завтраков и обедов; - оформление документов на льготное питание обучающихся; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой; - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний; - Правильное питание – здоровое питание; - Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников; - и др.	В течение года	Администрация Социальный педагог
3	Организация работы бракеражной комиссии по питанию.	В течение года	Администрация Социальный педагог
4	Осуществление ежедневного контроля за работой	В течение	Социальный

	столовой, буфета, проведение целевых тематических проверок.	года	педагог
5	Осуществление еженедельного родительского контроля за организацией питания с заполнением акта.	В течение года	Социальный педагог
6	Отчет по питанию обучающихся	Ежемесячно	Социальный педагог
Работа с обучающимися по воспитанию культуры здорового питания			
1	Проведение уроков здоровья, дней здоровья.	В течение года	Советник директора по воспитанию Классные руководители
2	Выпуск стенгазет, плакатов, тематических рисунков: «Правильное питание»(7-8 классы) Выпуск видеоролика «Зачем нужна горячаяеда?» (9-11 классы)	В течение года	Классные руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Социальный педагог
4	Анкетирование обучающихся по вопросам питания	В течение года	Педагог - организатор
5	Выставка книг по теме: «Гигиена питания», «Здоровое питание – это здорово».	В течение года	Библиотекарь
6	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	В течение года	Педагог - организатор Учителя - предметники
7	Проведение тематических бесед 7 класс Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Роль жиров в организме. Пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Физиологические нормы питания. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Потребности организма подростка в основных веществах и энергии. Правила личной гигиены подростков. Гигиена учебного труда и отдыха 8 класс Режим питания подростков. Значение белков, жиров в детском питании. Простые и сложные углеводы. Значение углеводов в организме. Клетчатка, пектиновые вещества, крахмал. Нормы питания. Пищевая гигиена. Болезни, передаваемые через пищу. Инфекционные заболевания и иммунитет подростка Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь. Генетически модифицированные продукты питания.	В течение года	Социальный педагог Классные руководители Медицинский работник

	Проблемы, связанные с их потреблением. Оценка новых продуктов питания. 9 класс Режим дня и питания. Гигиена питания. Профилактика заболеваний пищеварительного тракта. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Основные свойства и многообразие белков, жиров и углеводов. Биологическая роль углеводов в организме человека. Гигиена тела - основа здорового образа жизни. Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека Питание - основа жизни. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания. Гипо- и авитаминозы, их предупреждение. Микробные пищевые отравления. Кишечная палочка, сальмонеллез, ботулизм. Токсичные вещества. Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека Питание во время подготовки к экзаменам. Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам. 10 класс Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека. Компания в жизни старшеклассника. Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека. Внимание, СПИД! Прекрасное и безобразное в нашей жизни Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Мы и реклама. Диеты, лечебное питание, голодание, пост 11, 12 класс Как сохранить здоровье в наше время. Девичья честь и мужское достоинство. Стресс, срывы, депрессия. Питание во время подготовки к экзаменам. Чувство взрослости. Что такое? Привычки и здоровье. Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам		
8	Проведение тематических классных часов - «Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» - и др.	В течение года	Классные руководители Медицинский работник
Просветительская и методическая работа с педагогическим коллективом			
1	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях,	В течение	Ответственный

	семинарах классных руководителей	года	за организацию питания
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований, - организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	В течение года	Социальный педагог Медицинский работник
3	Организация бесплатного питания учащихся льготных категорий детей.	В течение года	Социальный педагог
4	Ведение пропаганды здорового питания	В течении года	Классные руководители
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	В течение года	Ответственный за организацию питания
6	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	В течение года	Педагог - организатор
Просветительская работа с родителями (законными представителями)			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях.	В течение года	Администрация Социальный педагог Медицинский работник
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течение года	Социальный педагог
3	Привлечение родительской общественности для содействия повышения качества работы школьной столовой.	В течение года	Социальный педагог
4	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Социальный педагог Медицинский работник
5	Индивидуальные консультации о правильном питании.	В течение года	Медицинский работник
6	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	В течение года	Педагог - организатор
7	Проведение классных родительских собраний по темам: «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»; «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»	В течении года	Классные руководители
Контроль за организацией питания и работой школьной столовой			
1	Оформление сменного стенда «Питание-залог здоровья», «Правильное питание».	Сентябрь	Социальный педагог
2	Составление отчета по проверке организации горячего питания в школе	В течение года	Социальный педагог
3	Соблюдение графика питания учащихся	Ежедневно	Классные

			руководители
4	Личная гигиена учащихся	Ежедневно	Классные руководители
5	Анкетирование обучающихся и родителей	В течение года	Педагог - организатор
6	Организация работы бракеражной комиссии по питанию.	В течение года	Администрация Социальный педагог
7	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Социальный педагог
8	Осуществление еженедельного родительского контроля за организацией питания с заполнением акта.	В течение года	Социальный педагог
Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой			
1	Эстетическое оформление зала столовой.	В течении года	Зам. директора по АХР
2	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	По мере необходимости	Директор, Зам. директора по АХР
3	Организация закупки мебели для зала питания.	По мере необходимости	Директор, Зам. директора по АХР
4	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	По мере необходимости	Директор, Зам. директора по АХР

5. Ресурсы реализации Программы

Материальные ресурсы

В МБОУ «ЦО» имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью

- пище блок;
- - столовая;
- буфет.

Кадровые ресурсы:

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- администрация МБОУ «ЦО»;
- работники школьной столовой;
- социальный педагог;
- медицинский работник;
- педагог организатор;
- классные руководители;
- младший обслуживающий персонал.

Нормативно-методические ресурсы:

- Нормативно-методические документы.
- Технические документы.
- Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность работников (приказы, положения, должностные инструкции).
- Договоры или контракты (государственные контракты) с поставщиками товаров

и услуг.

- Документы количественного учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а такжетоварно-транспортные документы (накладные).
- Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств.
- Документы с информацией для потребителей.
- Личные медицинские книжки на персонал.

6. Мониторинг реализации программы

№	Вид мониторинга	Ответственный	Результат
1	Охват обучающихся горячим питанием	Социальный педагог	Отчет
2	Анкетирование обучающихся	Педагог организатор	Справка
3	Анкетирование родителей	Педагог организатор	Справка
4	Контроль родительской общественности	Социальный педагог	Акты
5	Состояние пищеблока, столовой	Администрация	Акты

7. Ожидаемые результаты

Реализация мероприятий Программы позволит:

- улучшить качество школьного питания, обеспечить его безопасность, сбалансированность;
- увеличить охват обучающихся получающих горячее питание;
- снизить долю обучающихся с инфекционными и неинфекционными заболеваниями, связанных с фактором питания;
- повысить у школьников уровень культуры питания и чувство ответственности за свое здоровье.
- создать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья школьников, соответствующие требованиям Санитарно-эпидемиологических правил.

Приложение № 1 Анкеты для родителей

Анкета для родителей №1

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?

Анкета для родителей №4

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
 2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
 3. Удовлетворены ли качеством приготовления пищи?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
 4. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
 5. Ваши предложения по организации питания в школе
-

Анкета для родителей №5

1. Ваш сын (дочь) обедает в школе? _____
2. Если нет, то по какой причине? _____
3. Интересуетесь ли вы организацией горячего питания в школе?
Да - ☐ Нет - ☐
4. Довольны ли вы качеством школьного питания?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
5. Принимаете ли вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
6. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?
а) только в школе - ☐ б) только дома - ☐ в) как в школе, так и дома - ☐
8. Говорите ли вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

- а) да, постоянно - ☐ б) нет, не хватает времени - ☐ в) иногда - ☐

Анкета по питанию (для родителей) №6

1. Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу?
а) всегда ☐ б) иногда ☐ в) ест фрукты или пьет напитки ☐ г) никогда ☐
2. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?
а) однажды ☐ б) редко ☐ в) никогда ☐
3. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?
а) да ☐ б) не всегда ☐ в) нет ☐
4. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (выпечка, напитки, салаты)?
а) да ☐ б) редко ☐ в) нет ☐
5. Вас устраивает меню школьной столовой?
а) да ☐ б) иногда ☐ в) нет ☐
6. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
7. Берет ли ваш ребенок с собой бутерброд и фрукты (завтраки в портфеле)?
а) да ☐ б) нет ☐
8. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой?

Приложение № 2 Анкеты для обучающихся

Анкета для обучающихся №1

1. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
2. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
3. Удовлетворен ли ты графиком питания?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
4. Считаешь ли ты, что горячее питание в школе важно для твоего здоровья?
Да - ☐ Нет - ☐ Затрудняюсь ответить - ☐
5. Твои предложения по организации питания в школе

Анкета по питанию для обучающихся №2

1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?
а) да ☐ б) иногда ☐ в) никогда ☐
2. Посещаете ли Вы школьную столовую?
а) ежедневно ☐ б) иногда ☐ в) никогда ☐
3. Вы кушаете полный завтрак в столовой?
а) да ☐ б) нет ☐
5. Нравится ли Вам питание в школе?
а) да ☐ б) иногда ☐ в) нет ☐

Анкета для учащихся №3

1. Сколько раз в день Вы едите?
2. 1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.

3. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

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

4. 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.

5. Едите ли Вы на ночь?

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

6. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

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

7. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

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

8. 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.

9. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

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

10. Какой хлеб предпочитаете?

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

11. Рыбные блюда в рацион входят:

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

12. Какие напитки вы предпочитаете?

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

13. В вашем рационе гарниры бывают:

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

14. 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.

15. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,

- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

16. 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!

Анкета для учащихся №4

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?