

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергеевская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №7 от 18.01.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора школы  
№49 от «27» февраля 2024 г.  
\_\_\_\_\_ О.В.Самкова

**ПРОГРАММА  
по совершенствованию организации горячего питания  
обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ»**

## **Содержание программы**

1. Паспорт программы «Здоровое питание - это здорово»	3-4
2. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации горячего питания обучающихся	5
3. Характеристика программы: цель, задачи, принципы	6
4. Основные направления реализации программы и ожидаемые результаты реализации	7 - 8
5. Характеристика ресурсов программы	9 - 10
6. Механизм реализации программы	11
7. Мониторинг результативности реализации программы	12 - 13
8. Приложение № 1. Анкеты для родителей и учащихся	14 - 17

## Паспорт программы

Наименование программы	Программа по совершенствованию организации горячего питания обучающихся МБОУ «Сергеевская СОШ»
Основание для разработки программы	<p>Конвенция о правах ребёнка.</p> <p>Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка».</p> <p>Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ», № 273 ФЗ от 29.12.2012</p> <p>СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»</p> <p>СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»</p> <p>Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»</p>
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"> <li>1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.</li> <li>2. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.</li> <li>3. Совершенствование организации питьевого режима.</li> <li>4. Формирование у детей и подростков знаний об основах здорового питания.</li> <li>5. Организация системы мониторинга питания обучающихся.</li> <li>6. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.</li> </ol>
Основные направления программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы.</li> <li>2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом.</li> <li>3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся.</li> <li>4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по</li> </ol>

	вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.
Этапы реализации программы	2024 год - реализация основных мероприятий направлений программы; 2025 год - мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение охвата обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- высокий уровень культуры приёма пищи школьниками;</li> <li>- улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.</li> </ul>
Организация контроля за исполнением программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Управляющего совета школы.</li> <li>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через сайт школы.</li> <li>3. Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ol>

## **II. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации горячего питания обучающихся**

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 ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

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.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровье сберегающей 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:**

Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.

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 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.

**IV. Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:**

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

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные совещания: - порядок приёма учащимися завтраков и обедов; - оформление документов и постановка на бесплатное на питание; - график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой;	Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. Создание системы производственного контроля.
2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»	Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания	Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания
4. Заседание классных руководителей 1 - 11-х классов образовательного учреждения по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение санитарно- гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
5. Работы комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	

**Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4 классов: - работа по выявлению детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и подготовка документации, которая подтверждает указанный статус. - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания - залог сохранения здоровья.	Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания.	Представление опыта работы классных руководителей по вопросам организации питания
3. Информационное информирование участников программы, общественности о	Участие родителей в мероприятиях, посвященных здоровому питанию.

**Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
<p>1. Проведение классных часов по темам: - «Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.</p> <p>2. Школьные праздники и мероприятия: Праздник-ярмарка «Дары осени» Праздник «Здоровое питание - это здорово» Праздник Хлеба</p> <p>3. Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Здоровое питание - это здорово».</p> <p>Выставка тематических рисунков</p> <p>4. Конкурс проектов «Кулинарные шедевры» в рамках уроков технологии</p>	<p>Сформированная позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания.</p> <p>Сокращение заболеваемости учащихся.</p> <p>Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием.</p>

**Работа с родителями по вопросам организации школьного питания**

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
<p>1. Проведение классных родительских собраний по темам: - «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание обучающихся»; - «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»</p> <p>2. Родительская конференция «Правильное питание - здоровое питание»</p>	<p>Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.</p> <p>Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.</p> <p>Вовлечение родителей к участию в школьных мероприятиях.</p>

## V. Характеристика ресурсов программы

### ***Материальные ресурсы***

В школе имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью

- кухня - столовая;

### ***Кадровые ресурсы:***

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой
- медицинская сестра; (мединкант)
- ответственный за организацию питания;
- классные руководители;

### ***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, техникотехнологические 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 (государственные контракты) с поставщиками товаров и услуг: - с поставщиками продовольственных товаров,

- на поставку моющих и дезинфицирующих средств;
- на проведение дезинсекции и дератизации;
- на вывоз твёрдых бытовых отходов;
- на вывоз и утилизацию пищевых отходов.

6. Документы количественного учёта пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).

7. Документы (заверенные копии), подтверждающие качество и безопасность на получаемые (закупаемые) пищевые продукты: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации - сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).

8. Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия); инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.

9. Документы с информацией для потребителей:

- ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, 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, организующих питание в школьной 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;

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 ребёнка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространённости заболеваний.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

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 ребёнка 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 учётом 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).

## 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 ребёнка:

- Очень высокое (здоровье ребёнка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребёнка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребёнка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребёнка скорее не зависит от питания ребёнка).
- Низкое (здоровье ребёнка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребёнка? Расположите данные факторы в определённом 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 ребёнка.
- Сформированность привычек в области питания у ребёнка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребёнка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребёнка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребёнка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребёнка в течение дня.
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребёнка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребёнка 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.).
- Ребёнок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребёнок не умеет вести себя за столом.
- Ребёнок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребёнок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребёнка 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.
- Сматривает телевизор во время еды..
- – Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребёнок 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				
<b>НАПИТКИ</b>				
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 ребёнка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребёнок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребёнок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребёнок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребёнка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребёнка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребёнка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребёнка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребёнка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребёнка

### *Анкета для родителей №2*

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребёнка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребёнка?
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 ребёнка 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 рациональным 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?

### **Анкеты для учащихся**

#### *Анкета для учащихся №1*

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще 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 трех (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 выберите 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) все 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. Отдаете чаще предпочтение:

- 1) постной, вареной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копченой.

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

- 1) да, 2) нет.

Проанализировать свое 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 все 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 своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займитесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

#### *Анкета для учащихся №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?