

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Макушинская средняя общеобразовательная школа» № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «МСОШ» № 2

Приказ № 92/20  
от « 21 » 08 2015 г.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании МС:

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Руководитель МС

(Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО

Протокол № \_\_\_\_\_

от « 16 » 08 2015 г.

Руководитель МО

(Ф.И.О.)

Дополнительная общеобразовательная программа

« Разговор о правильном питании.

на 2015-2016 учебный год

1-4 класс

Программу составила: Хомякова Л.П.

(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

г. Макушино

## ***Пояснительная записка***

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации, разработанной в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М.Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем 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 является удачным тому примером.

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 сухомарку, 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, море продукты. 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.

**Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.**

**Авторами** программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» адаптирована учителем начальных классов Хомяковой Людмилой Петровной.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

***Воспитательные задачи:***

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и

чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.  
**Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:**

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **программы «Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

| №<br>п/п | Раздел                               | 1<br>класс | 2<br>класс | 3<br>класс | 4<br>класс |
|----------|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1        | Разнообразие питания                 | 4          | 3          | 6          | 6          |
| 2        | Гигиена питания и приготовление пищи | 4          | 5          | 3          | 2          |
| 3        | Этикет                               | 4          | 3          | 3          | 4          |
| 4        | Рацион питания                       | 4          | 5          | 4          | 4          |

### ***Разнообразие питания (19 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (14 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. 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. Ты – покупатель.

### ***Этикет (17 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания (17 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### I модуль «Разговор о правильном питании»

(1 класс)

| № | Тема                                           | Цель                                                                                                                      | Формы работы                                                                                                                                                                 |
|---|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Если хочешь быть здоров.                       | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.                              | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;                                                                                          |
| 2 | Самые полезные продукты.                       | Научить детей выбирать самые полезные продукты.                                                                           | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.                                                  |
| 3 | Как правильно есть.                            | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.                                            | Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе», игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.                                                      |
| 4 | Удивительные превращения пирожка               | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.                             | Соревнование «Покажи время...»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».                                                                      |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»                                    |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет.                     | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.                  | Игра «Собери пословицу», инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.                                                       |
| 7 | Полдник. Время есть булочки.                   | Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.                             | Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                    |                                                                                                                                                                  | блюда «жаворонки»                                                                                                                                                                                                            |
| 8  | Пора ужинать.                                      | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.                                                           | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.<br><br>Игра, составление вариантов блюд для ужина                                                        |
| 9  | На вкус и цвет товарищей нет.                      | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.                                                                                         |
| 10 | Как утолить жажду.                                 | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.                                                          | Игра-демонстрация, игра «Посещение музея Воды» и т.д.<br><br>Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.          | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.                                                         | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.                                                                                                                             |
| 12 | Где найти витамины весной?                         | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.                                                                                       | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.                                                                                                                                      |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.                                                                             | КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»                                                                                                                    |
| 14 | Всякому овощу – своё время.                        | Познакомить детей с разнообразием овощей                                                                                                                         | Русская сказка «Вершки и корешки», игра-соревнование, игра, инсценировка песни, игра-эстафета и т.д.                                                                                                                         |
| 15 | Праздник урожая                                    |                                                                                                                                                                  | Конкурс, игра                                                                                                                                                                                                                |



**Знания, умения, навыки,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей 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.

В 4 – м классе:

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

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

### ***Примерная тематика родительских собраний:***

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

### **Литература:**

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

### ***Приложение 1.***

#### **Анкета для родителей**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- каши;
- яйца;
- молочную пищу;
- конфеты;
- соленья;
- жирную и жареную пищу;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? \_\_\_\_\_

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- газированные напитки;
- соки;
- молоко или кефир;
- воду;
- минеральную воду;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

## Приложение 2

### Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_

- мужской \_\_\_\_\_ - женский \_\_\_\_\_

2. Укажите месяц и год рождения ребенка \_\_\_\_

3. 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 | от случая к | обычно не  |
| каждый день, | день,        | случаю,     | завтракает |

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

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

- почти каждый от случая к обычно не ест  
*ужинает* каждый день, случаю, ужин  
день,

## 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 естьзависит 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**

-----

**15. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед**

-----

**16. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник**

-----

**17. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин**

-----

**18. 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                                      - супы ему не  
охотно                                      охотно                                      нравятся

**21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.**

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

| молоко | газированные напитки<br>(пепси, кола) | соки | чай | компот | минеральная вода |
|--------|---------------------------------------|------|-----|--------|------------------|
|        |                                       |      |     |        |                  |

**22. 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                                    |  |

23. 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) \_\_\_\_\_

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- школьной газеты
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима
- увлекательна
- бесполезна
- эффективна
- нейтральна
- познавательна

## ***Приложение 3***

### **Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

#### ***1. Сколько раз в день Вы едите?***

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

#### ***2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***

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

#### ***3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?***

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

#### ***4. Едите ли Вы на ночь?***

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

#### ***5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?***

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

#### ***6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?***

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

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

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

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

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

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

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

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

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

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

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

**13. Любите ли сладости?**

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

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

- 1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов**, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов**, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла**. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## ***Приложение 4***

### **Анкета для учащихся «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 приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?

11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?