Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Погроминская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Педагогическим советом  Протокол №8  от 30.08.2023г | Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ахметгалеева Т.В.  от 30.08.2023г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Директор МБОУ Погроминская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_Егоров В.А.  от 30.08. 2023г |

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 классы)

Составитель:

ШМО учителей начальных классов

Душкина Л.И.

Спирина С.В.

2023 год

# Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

*В результате изучения* программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* + - о правилах и основах рационального питания,
    - о необходимости соблюдения гигиены питания;
    - о полезных продуктах питания;
    - о структуре ежедневного рациона питания;
    - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
    - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
    - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании »

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

## 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название** | **Форма организации** | **Вид деятельности** |
| 1-3. | Если хочешь быть  здоров | Беседа, игра | Познавательная деятельность |
| 4-6 | Самые полезные  продукты | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность |
| 7-9 | Что можно приготовить, если выбор продуктов  ограничен | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность Игровая |
| 10-12 | Как правильно есть | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 13 | Экскурсия в школьную  столовую | экскурсия | Познавательная деятельность  Игровая |
| 14-15 | Удивительные  превращения пирожка | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 16 | Конкурс рисунков  «Крендельки да булочки» | Конкурс | Познавательная деятельность Игровая |
| 17-19 | Из чего варят каши, и  как сделать кашу вкусной | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность Игровая |
| 20-22 | Плох обед, если хлеба  нет | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 23-25 | Игра-конкурс  «Хлебопёки»  (Изделия из солёного теста) | Конкурс | Познавательная деятельность Игровая |
| 26-28 | Полдник. Время есть  булочки | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 29-30 | Пора ужинать | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 31-32 | Обобщающее занятие. | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 33 | Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» | Конкурс | Познавательная деятельность  Игровая |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название** | **Форма организации** | **Вид деятельности** |
| 1 | Где найти витамины весной | Беседа | Познавательная деятельность |
| 2-3 | Где найти витамины  весной | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность |
| 4-5 | Конкурс рисунков  «Самое полезное блюдо» | Конкурс | Познавательная деятельность  Игровая |
| 6-8 | Как утолить жажду | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 9-11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность Игровая |
| 12-15 | На вкус и цвет  товарищей нет | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 16-  20 | Овощи, ягоды и фрукты  — витаминные продукты | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 21-25 | Каждому овощу — свое  время | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 26-28 | Праздник урожая | Праздник | Познавательная деятельность  Игровая |
| 29-32 | Обобщающее занятие | Беседа, игра | Познавательная деятельность  Игровая |
| 33-34 | Оформление выставки фотографий «Мы – за  здоровое питание» | Выставка | Познавательная деятельность Игровая |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название** | **Форма**  **организации** | **Вид деятельности** |
| 1-2. | Давайте познакомимся! | Беседа | Познавательная  деятельность |
| 3-5 | Из чего состоит наша пища. | Беседа, игра,  проект | Познавательная  деятельность |
| 6-8 | Что нужно есть в разное время года. | Беседа, игра, проект | Познавательная  деятельность Игровая |
| 9-11 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Беседа, игра, проект | Познавательная  деятельность Игровая |
| 12-14 | Где и как готовят пищу | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 15-16 | Как правильно накрыть стол | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 17-18 | Молоко и молочные продукты. | Беседа, проект | Познавательная  деятельность Игровая |
| 19-20 | Блюда из зерна. | Беседа, проект | Познавательная  деятельность Игровая |
| 21-22 | Какую пищу можно найти в лесу. | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 23-24 | Что и как приготовить из рыбы | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 25-26 | Дары моря | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 27-28 | «Кулинарное путешествие» по России | Беседа, игра, проект | Познавательная  деятельность Игровая |
| 29-30 | Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен | Беседа, игра, проект | Познавательная  деятельность Игровая |
| 31-32 | Как правильно вести себя за столом. | Беседа, игра, проект | Познавательная деятельность  Игровая |
| 33-34 | Итоговый урок. | Беседа, игра | Познавательная деятельность  Игровая |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название** | **Форма**  **организации** | **Вид деятельности** |
| 1 | Давайте познакомимся! | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 2-4 | Из чего состоит наша пища | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини- проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 5-6 | Что нужно есть в разное время года | Беседа. Сюжетно- ролевые игры,  игры, мини- проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 7-8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 9-11 | Где и как готовят пищу | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 12-14 | Как правильно накрыть стол | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 17-18 | Блюда из зерна | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 19-21 | Какую пищу можно найти в лесу | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 22-23 | Что и как приготовить из рыбы | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 24-25 | Дары моря | Беседа. Сюжетно-  ролевые игры, | Познавательная  деятельность |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | игры, мини-  проекты | Игровая |
| 26-28 | Кулинарное путешествие по России | Беседа. Сюжетно- ролевые игры,  игры, мини- проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 29-31 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |
| 33-34 | Как правильно вести себя за столом | Беседа. Сюжетно- ролевые игры, игры, мини-  проекты | Познавательная деятельность Игровая |

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Эти темы могут быть использованы на часах классного руководства, на уроках чтения, окружающего мира.
2. «Две недели в лагере здоровья»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какаю пищу можно найти в лесу». Темы второй части могут использоваться на часах классного руководства, на уроках чтения, окружающего мира, а также на уроках технологии.
3. *Давайте познакомимся*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы

«Разговор о правильном питании».

1. *Из чего состоит наша пища*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

1. *Меню сказочных героев.*

Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

1. *Что нужно есть в разное время года*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

1. *Как правильно питаться, если занимаешься спортом*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

1. *Где и как готовят пищу*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

1. *Как правильно накрыть стол* Расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сортировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
2. *Молоко и молочные продукты*

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

1. *Блюда из зерна*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

1. *Какую пищу можно найти в лесу*

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

1. *Что и как приготовить из рыбы*

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

1. *Дары моря*

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

1. *Кулинарное путешествие по России*

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

1. *Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен*

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

1. *Как правильно вести себя за столом*

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

# Тематическое планирование

# 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1-3. | Если хочешь быть здоров | 3 |
| 4-6 | Самые полезные продукты | 3 |
| 7-9 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 3 |
| 10-12 | Как правильно есть | 3 |
| 13 | Экскурсия в школьную столовую | 1 |
| 14-15 | Удивительные превращения пирожка | 2 |
| 16 | Конкурс рисунков «Крендельки да булочки» | 1 |
| 17-19 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной | 3 |
| 20-22 | Плох обед, если хлеба нет | 3 |
| 23-25 | Игра-конкурс «Хлебопёки» (Изделия из солёного теста) | 3 |
| 26-28 | Полдник. Время есть булочки | 3 |
| 29-30 | Пора ужинать | 2 |
| 31-32 | Обобщающее занятие. | 2 |
| 33 | Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

## 2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Где найти витамины весной | 1 |
| 2-3 | Где найти витамины весной | 2 |
| 4-5 | Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо» | 2 |
| 6-8 | Как утолить жажду | 3 |
| 9-11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 3 |
| 12-15 | На вкус и цвет товарищей нет | 4 |
| 16-20 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | 5 |
| 21-25 | Каждому овощу — свое время | 5 |
| 26-28 | Праздник урожая | 3 |
| 29-32 | Обобщающее занятие | 4 |
| 33-34 | Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание» | 2 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1-2. | Давайте познакомимся! | 2 |
| 3-5 | Из чего состоит наша пища. | 3 |
| 6-8 | Что нужно есть в разное время года. | 3 |
| 9-11 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 3 |
| 12-14 | Где и как готовят пищу | 3 |
| 15-16 | Как правильно накрыть стол | 2 |
| 17-18 | Молоко и молочные продукты. | 2 |
| 19-20 | Блюда из зерна. | 2 |
| 21-22 | Какую пищу можно найти в лесу. | 2 |
| 23-24 | Что и как приготовить из рыбы | 2 |
| 25-26 | Дары моря | 2 |
| 27-28 | «Кулинарное путешествие» по России | 2 |
| 29-30 | Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен | 2 |
| 31-32 | Как правильно вести себя за столом. | 2 |
| 33-34 | Итоговый урок. | 2 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Давайте познакомимся! | 1 |
| 2-4 | Из чего состоит наша пища | 3 |
| 5-6 | Что нужно есть в разное время года | 2 |
| 7-8 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 |
| 9-11 | Где и как готовят пищу | 3 |
| 12-14 | Как правильно накрыть стол | 3 |
| 15-16 | Молоко и молочные продукты | 2 |
| 17-18 | Блюда из зерна | 2 |
| 19-21 | Какую пищу можно найти в лесу | 3 |
| 22-23 | Что и как приготовить из рыбы | 2 |
| 24-25 | Дары моря | 2 |
| 26-28 | Кулинарное путешествие по России | 3 |
| 29-31 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 3 |
| 33-34 | Как правильно вести себя за столом | 2 |

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, 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;
* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-

ПРЕСС» М.,

## Технические средства обучения:

* Классная магнитная доска.
* Компьютер; рабочее место учителя.
* Проекционное оборудование: мультимедиапроектор; интерактивная доска.
* Энциклопедии, словари.

# Приложение

**Анкета для родителей**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)
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.)

## Анкета для родителей « Разговор о правильном питании»

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

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

1. Укажите месяц и год рождения ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_
2. Каков состав вашей семьи ( включая ребенка)
   * два человека - четыре человека
   * три человека - больше четырех
3. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_\_ \_
4. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_\_ \_
5. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:
   * спортивной секции или кружке
   * танцевальном кружке

- музыкальной школе - кружке «рукоделия», рисования

- другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия\_\_\_\_\_\_\_
2. Ваш ребенок

*- завтракает*

каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не завтракает

*- обедает*

каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не обедает

* *ест полдник*

каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не ест полдник

- *ужинает*

каждый день,

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не ест ужин

1. 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 )

чаше 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

1. 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

1. Обычно ребенок

*- завтракает* дома в школе

* + - *обедает* дома в школе
    - *ест полдник* дома в школе
    - *ужинает* дома в школе

1. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пиши

- да,

постоянно

- довольно часто

- иногда - не просит;

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

## \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены,(мытье 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

1. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да,

очень часто

- да - не очень охотно

- салаты ему не нравятся

1. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

да, очень охотно

* + не очень охотно - супы ему не нравятся

1. 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 |
|  |  |  |  |  |  |

1. 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 |  |

1. 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)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка

- школьной газеты

- родительских собраний

-телевидения

1. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о

правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательная

# Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для обучающихся)

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.

### Сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

1. 1-2 раза,
2. 7-8 раз, сколько захочу.

### Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

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

### 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.

### Едите ли Вы на ночь?

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

### Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

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

### Как часто на вашем столе бывают фрукты?

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

### 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.
4. **Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**
5. ежедневно,
6. 1- 2 раза в неделю,
7. не употребляю.

### Какой хлеб предпочитаете?

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

### Рыбные блюда в рацион входят:

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

### Какие напитки вы предпочитаете?

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

### В вашем рационе гарниры бывают:

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

### 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.

### Отдаёте чаще предпочтение:

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

### 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 излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

# Анкета для обучающихся «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