**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 2**

 **Утверждаю**

 **Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.М.Летягина**

**«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Программа**

**муниципального образовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы №2**

***«Разговор о правильном питании»***

****

***Программа разработана на основе:*** программы «Разговор о правильном питании». Издательство «Нестле» «Олма – ПРЕСС», 2004 г. Москва.

Авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

**2015 г.**

**Пояснительная записка**

1. **Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

1. **Цели и задачи программы**

***Цель:*** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

***Задачи:***

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**3. Принципы, на которых строится программа**.

 Содержание данной программы отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
* научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области питания детей;
* практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
* необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
* модульность структуры – программа может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
* вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность – в содержании программы учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
* социально – экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

**4. Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные ***формы***: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини - проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные ***методы обучения***: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

**5. Участники программы:** дети от 7 до 10 лет

**6. Срок реализации.**

 Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения в начальной школе.

Первый годобучения - дети 6 - 7 лет, рассчитан на один учебный год.

Второй годобучения - дети 7- 8 лет, рассчитан на один учебный год.

Третий год обучения – дети 8 -9 лет, рассчитан на один год обучения

Четвёртый год обучения – дети 9 -10 лет, рассчитан на один год обучения

**7. Методическое обеспечение.**

 Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочие тетради для школьника «Разговор о правильном питании» - 1 – 2 класс, «Две недели в лагере здоровья» - 3 – 4 класс, «Формулы правильного питания» (авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова), методическое пособие для учителей и родителей (авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева). В учебно-методический комплект для программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

**8. Планируемые результаты изучения курса.**

***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.

**9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 класс**

***Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия***  | ***Всего часов*** | ***Теоретическ часов***  | ***Практическ. часов***  |
| 1  | Вводное занятие. «Быть здоровым – здорово!» | 1 | 1 | - |
| 2 | «Если хочешь быть здоров» | 1 | 1 | - |
| 3 | «Самые полезные продукты» | 5 | 4 | 1 |
| 4 | «Как правильно есть» | 6 | 4 | 2 |
| 5 | «Удивительные превращения пирожка» | 5 | 3 | 2 |
| 6 | «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» | 6 | 4 | 2 |
| 7 | «Плох обед, если хлеба нет» | 6 | 3 | 3 |
| 8. | «Полдник. Время есть булочки» | 2 | 2 | - |
| 9 | Итоговое занятие «Турнир знатоков» | 1 | - | 1 |
|  |  Итого: | 33 | 22 | 11 |

1. ***Вводное занятие (1 ч) «Быть здоровым – здорово!»***

На первом вводном занятии ребята знакомятся с правилами здорового питания. Выявляются имеющиеся знания об овощах и фруктах с помощью диагностики «Ромашка».

 ***2. «Если хочешь быть здоров» (1 ч)***

**Цель занятий**: знакомство с героями программы, формирование представления о важности правильного питания.

 ***3. «Самые полезные продукты» (5 ч)***

**Цель занятий**: формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; умения детей выбирать самые полезные продукты.

**Темы занятий:**

* «В день по яблоку – и врач не нужен».
* «Овощ, которому всякий рад».
* «Чеснок и лук от семи недуг».
* «О грушах на любой вкус».

**Практическое занятие.**

* Конкурс рисунков – «Витамины наши друзья»

***4. «Как правильно есть» (6 ч)***

**Цель занятий**: формирование представления об основных принципах гигиены питания.

**Темы занятий:**

* «Законы правильного питания».
* «Чем не стоит делиться».
* «Это интересно».
* «Когда я ем, я глух и нем!».

**Практические занятия**

* Ролевая игра «Этикет за столом».
* Викторина «Столовые приборы»

 **5*. «Удивительные превращения пирожка» (5 ч)***

**Цель занятий**: формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдении режима питания.

**Темы занятий:**

* «Что такое меню?»
* «Кто не умерен в еде – враг себе».
* «Полезная еда во время и для здоровья»

**Практические занятия**

* Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»
* Составление режима питания.

 ***6. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» (6 ч)***

**Цель занятий**: формирование у школьников представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

**Темы занятий:**

* «Завтрак – сила на весь день!»
* «Какая бывает каша?»
* «Яичные блюда».
* «Молочные блюда».

**Практические занятия**

* Викторина «Печка в русских сказках».
* Игра «Поварята».

  ***7. «Плох обед, если хлеба нет» (6 ч)***

**Цель занятий**: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

**Темы занятий:**

* «Секреты обеда».
* «Хлеб - всему голова!».
* «Разнообразие блюд на обед»

**Практические занятия**

* Игра «Венок из пословиц».
* Игра «Советы Хозяюшки»

 ***8. «Полдник. Время есть булочки» (2 ч)***

**Цель занятий:** ознакомление с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктов.

**Темы занятий:**

* «Кладовая народной мудрости».
* «Интересное меню для полдника»

 ***9. Итоговое занятие «Турнир знатоков» (1 ч)***

**Цель** **занятия**: выявление представления детей о полезных продуктах, о здоровом и правильном питании.

**2 класс**

**Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Всего часов** | **Теоретическ. часов** | **Практическ. часов** |
| 1 | Вводное занятие. «Моё здоровье – моё богатство!» | 1 | 1 | - |
| 2 | «Пора ужинать» | 1 | 1 | - |
| 3 | «Где найти витамины весной» | 5 | 3 | 2 |
| 4 | «Как утолить жажду» | 5 | 4 | 1 |
| 5 | «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» | 6 | 4 | 2 |
| 6 | «На вкус и цвет товарищей нет» | 6 | 4 | 2 |
| 7 | «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | 6 | 4 | 2 |
| 8. | «Каждому овощу своё время» | 3 | 1 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие «Праздник урожая» | 1 | **-** | 1 |
|  | Итого: | **34** | **22** | **12** |

***1. Вводное занятие (1 ч) «Моё здоровье – моё богатство!»***

На первом вводном занятии ребята повторяют правила здорового питания, режим и гигиену питания.

***2. «Пора ужинать» (1 ч)***

**Цель занятия:** формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

***3. «Где найти витамины весной» (5 ч)***

**Цель занятий:** ознакомление со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Темы занятий:**

* «Вкусные истории».
* «Морские продукты»
* «Во саду ли ягодка малинка»

**Практическое занятие**

* Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.
* Сочинение историй о том, как салат, морс, компот…

***4. «Как утолить жажду» (5 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

**Темы занятий:**

* «Из чего готовят соки».
* «Мы не дружим с Сухомяткой».
* «Вредные напитки».
* «Лечебные напитки».

**Практическое занятие**

* Праздник чая

***5. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» ( 6 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

**Темы занятий:**

* «Мясные продукты».
* «Рыбные продукты».
* «Белый и тёмный шоколад».
* «Царство мёда».

**Практические занятия**

* Игра «Меню спортсмена».
* Конкурс загадок***.***

***6. «На вкус и цвет товарищей нет» ( 6 ч)***

**Цель занятий:** ознакомление с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.

**Темы занятий:**

* «Кухни разных народов».
* «Весёлые пряности».
* «Традиционные русские блюда».
* «Соль и сахар – польза и вред».

**Практические занятия**

* Практическая работа «Определи вкус продукта».
* Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки?»

***7. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» ( 6 ч)***

**Цель занятий:** ознакомление с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

**Темы занятий:**

* «Витаминная радуга».
* «Земляника есть земляника!»
* «Овощи – наши друзья».
* «О дыне и арбузе»

**Практические занятия**

* Праздник «Капустник».
* КВН «Овощи и фрукты»

***8. «Каждому овощу своё время» (3 ч)***

**Цель занятий:** ознакомление с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

**Темы занятий:**

* «Какие овощи выросли в огороде»

**Практические занятия**

* Инсценировка русской сказки «Вершки и корешки».
* Игра – эстафета «Собираем урожай»

***9. Итоговое занятие «Праздник урожая» (1 ч)***

**Цель занятия:** закрепление полученных знаний о законах здорового питания, ознакомление с полезными блюдами для праздничного стола.

**3 класс**

**Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия**  | **Всего часов** | **Теоретическ. часов**  | **Практическ. часов**  |
| 1  | Вводное занятие. «Здоров будешь – всё добудешь!» | 1 | 1 | - |
| 2 | «Давайте познакомимся!» | 2 | 1 | 1 |
| 3 | «Из чего состоит наша пища» | 5 | 3 | 2 |
| 4 | «Что нужно есть в разное время года» | 5 | 3 | 2 |
| 5 | «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» | 5 | 2 | 3 |
| 6 | «Где и как готовят пищу» | 6 | 3 | 3 |
| 7 | «Как правильно накрыть стол» | 5 | 2 | 3 |
| 8. | «Молоко и молочные продукты» | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие «Секреты здорового питания» | 1 | **-** | 1 |
|  |  Итого: |  **34** |  **22** |  **12** |

***1. Вводное занятие (1 ч) «Здоров будешь – всё добудешь!»***

На первом вводном занятии ребята повторяют правила здорового питания, классификацию овощей и фруктов.

***2. «Давайте познакомимся!» (2 ч)***

**Цель занятий:** обобщение имеющихся у детей знаний об основах рационального питания, ознакомление с новыми героями программы.

**Темы занятий:**

* «Давайте познакомимся!»
* «Продукты питания в сказках»

***3. «Из чего состоит наша пища» (5 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

**Темы занятий:**

* «Продукты, содержащие белки, жиры, углеводы».
* «Дневник здоровья».
* «Витамины и минеральные соли в продуктах питания».

**Практические занятия**

* Игра «Меню сказочных героев».
* Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

***4. «Что нужно есть в разное время года» (5 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.

**Темы занятий:**

* «Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов».
* «Из чего можно приготовить сок и морс».
* «Меню для жаркого летнего дня и холодного зимнего».

**Практическое занятие**

* Игра «В гостях у тётушки Припасихи».
* Конкурс кулинаров

***5. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» ( 5 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления у детей о зависимости рациона питания от физической активности.

**Темы занятий:**

* Дневник «Мой день».
* «Виды спорта и рацион питания»

**Практические занятия**

* Игра «Аукцион витаминов».
* Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».
* Конкурс рисунков «Спорт – залог здоровья».

***6. «Где и как готовят пищу» ( 6 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления о предметах кухонного оборудования, их назначения

**Темы занятий:**

* «Основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне».
* «Посуда столовая и посуда для приготовления пищи».
* «Правила хранения продуктов»

**Практические занятия**

* Экскурсия в школьную столовую.
* Конкурс кроссвордов (названия кухонных приборов и посуды).
* Исследовательская работа учащихся (индивидуальная) «Домашний завтрак и школьный обед».

**7. «Как правильно накрыть стол» ( 5ч)**

**Цель занятий:** расширение представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

**Темы занятий:**

* «Предметы сервировки стола».
* «Правила сервировки стола»

**Практические занятия**

* Творческая мастерская «Украшаем стол».
* Исследовательская работа учащихся (групповая) «Посуда в русских сказках».
* Творческая мастерская «Салфетницы своими руками».

***8. «Молоко и молочные продукты» (4 ч)***

**Цель занятий:** расширение представления детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.

**Темы занятий:**

* «Питательные вещества в молоке и сыре».
* «Молочная каша – сила наша»

**Практические занятия**

* Практическая работа - «Молочное меню».
* Игра – исследование «Это удивительное молоко».

***9. Итоговое занятие «Русская народная мудрость о правильном питании»*** ***(1 ч)***

**Цель занятия:** закрепление полученных знаний о законах и культуре здорового питания, способах приготовления полезных блюд.

**4 класс**

**Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия**  | **Всего часов** | **Теоретическ. часов**  | **Практическ. часов**  |
| 1  | Вводное занятие «Здоровое питание – основа процветания» | 1 | 1 | - |
| 2 | «Блюда из зерна» | 2 | 2 | - |
| 3 | «Какую пищу можно найти в лесу» | 5 | 3 | 2 |
| 4 | «Что и как можно приготовить из рыбы» | 5 | 3 | 2 |
| 5 | «Дары моря» | 5 | 2 | 3 |
| 6 | «Кулинарное путешествие по России» | 6 | 3 | 3 |
| 7 | «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | 5 | 2 | 3 |
| 8. | «Как правильно вести себя за столом» | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Итоговое занятие «Здоровое питание – основа процветания» | 1 | **-** | 1 |
|  |  Итого: |  **34** |  **18** |  **16** |

***1. Вводное занятие (1 ч) «Здоровое питание – основа процветания!»***

На первом вводном занятии ребята повторяют правила здорового питания, режиме питания, различном рационе питания по временам года.

***2. «Блюда из зерна» (2 ч)***

**Цель занятий:** расширение знаний детей о пользе продуктов, получаемых из зерна.

**Темы занятий:**

* Творческая мастерская «Зёрнышко».
* «От зерна до каравая»

***3. «Какую пищу можно найти в лесу» (5 ч)***

**Цель занятий:** расширение знаний детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания

**Темы занятий:**

* «Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений».
* «Флора нашего края».
* «Правила поведения в лесу»

**Практические занятия**

* Игра «Походная математика».
* Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»

***4. «Что и как можно приготовить из рыбы» (5 ч)***

**Цель занятий:** расширение представления детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.

**Темы занятий:**

* «Способы приготовления рыбы».
* «Фауна нашего края».
* «Рыбная» кухня разных стран.

**Практическое занятие**

* Конкурс пословиц и поговорок.
* Конкурс рисунков «В подводном царстве»

***5. «Дары моря» ( 5 ч)***

**Цель занятий:** расширение представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.

**Темы занятий:**

* «Польза морепродуктов, как микроэлементов для организма».
* «Йодобогащённые продукты».

**Практические занятия**

* Творческая мастерская «Морские обитатели».
* Викторина «В гостях у Нептуна».
* Конкурс кроссвордов.

***6. «Кулинарное путешествие по России» ( 6 ч)***

**Цель занятий:** формирование представления о кулинарных традициях как части культуры народа.

**Темы занятий:**

* «Русская кухня – культура народа».
* ««Фруктово-овощная фантазия».
* «Кулинарный калейдоскоп».

**Практические занятия**

* Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
* Игра – проект «Кулинарный глобус».
* Урок – проект «Любимое блюдо нашей семьи».

***7. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» ( 5ч)***

**Цель занятий:** расширение представления о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента.

**Темы занятий:**

* «Моё недельное меню».
* «Званый семейный обед, когда разносолов нет»э

**Практические занятия**

* Конкурс «На необитаемом острове».
* Выставка-конкурс «Овощной марафон».
* Работа в группах «Интервью на кухне».

***8. «Как правильно вести себя за столом» (4 ч)***

**Цель занятий:** расширение представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировки праздничного стола.

**Темы занятий:**

* «Этикет – манера поведения».
* Работа в группах – подготовка к спектаклю.

**Практические занятия**

* Показ спектакля для дошкольников «Сила этикета».
* Конкурс рисунков «Украшаем стол».

***9. Итоговое занятие «Секреты здорового питания»*** ***(1 ч)***

**Цель занятия:** закрепление полученных знаний о правилах рационального питания, как составляющей здорового образа жизни.

**10. Ожидаемые результаты:**

* сформированность у детей полезных навыков и привычек в области рационального питания;
* готовность выполнять правила здорового питания;
* самостоятельно выбирать наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона;
* применение позитивного опыта по решению проблем рационального здорового питания, через совместную общественно значимую деятельность родителей и учащихся.

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. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28

9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

11. 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 |

 4. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_\_

5. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_\_

6. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

|  |  |
| --- | --- |
|  - спортивной секции или кружке  | - танцевальном кружке |
|  - музыкальной школе | - кружке «рукоделия», рисования |

 - другое

7. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные

 занятия\_\_\_\_\_\_\_

8. 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 |

9. 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

10.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

11. Обычно ребенок

 - завтракает дома в школе

 - обедает дома в школе

 - ест полдник дома в школе

 - ужинает дома в школе

12. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пиши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  - да,  постоянно  | - довольно часто  | - иногда  | - не просит; |

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

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

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

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

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

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

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

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

17. 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

18. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

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

19. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

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

20. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

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

 10 баллов)

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

21. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении

 следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый

 любимый из продуктов- 10 баллов)

|  |  |
| --- | --- |
| - фрукты  |  |
| - мороженое |  |
| - чипсы  |  |
| - шоколад  |  |
| - каши  |  |
| - продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)  |  |
| - мед  |  |
| - варенье  |  |
| - пирожное |  |

22. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы

 сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка

- трудности с организацией регулярного питания

- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка

- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание

- ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

23. Вы узнали о программе из:

 -рассказов ребёнка

 -школьной газеты

 -родительских собраний

 -телевидения

24. 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 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) 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 излишним 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?