

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Ивделя

Подписано

цифровой

подписью: МАОУ

СОШ №1 г.Ивделя

Дата: 2025.11.13

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ N1 г.
Ивделя

И.В. Сташкова _____

Приказ № 119

от «29» августа 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся 6,5-11 лет

Срок реализации 4 года

Ивдель, 2025

1. Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с авторской программой «Разговор о правильном питании» /Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия»/, а также в соответствии с образовательными целями МАОУ СОШ № 1 г.Ивделя: формирование общей культуры личности обучающихся, их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, основы для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Данная программа обеспечена УМК:

1. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019. — 80 с.
2. Безруких М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. Часть 1/ М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – М.: Nestle, 2022.
3. Лифлет для родителей.
4. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников 9-10 лет (3-4 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.
5. Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019. — 80 с.

Главная задача воспитания - 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 сухоматку, 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) предшествует 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.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции обучающихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

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.

2. Цель и задачи программы

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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):

- 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.

Содержание УМК «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:

1. возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
2. научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
3. практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
4. динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учётом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
5. необходимость и достаточность предоставляемой информации;
6. модульность структуры – УМК может использоваться на базе традиционных образовательных организаций различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеурочной работе;

7. вовлечённость в реализацию тем программы родителями обучающихся;
8. культурологическая сообразность – учёт исторически сложившихся традиций питания, являющихся отражением культуры народа;
9. социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы программы не требуют использования каких-либо материальных средств, а рекомендации программы доступны для реализации в семье школьников.

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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности к любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, страны и государства.

Выполнение программы рассчитано на четыре года обучения, реализуется в МАОУ СОШ № 1 г.Ивделя для детей 6,5 – 11 лет (1 – 4 классы – по 1 занятию в неделю в 1 или 2 полугодии, 17 часов в год, 68 часов за 4 года).

3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-2 классы

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Разнообразие питания	5	2	3
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	5	5	0
3	Этикет	3	2	1
4	Рацион питания	4	3	1
	Итого	17	12	5

Учебно-тематический план 3-4 классы

№	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Разнообразие питания	5	2	3
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	5	5	0
3	Этикет	3	2	1
4	Рацион питания	4	3	1
	Итого	17	12	5

Содержание

Разнообразие питания (18 ч)

1-2 класс

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. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Приготовь полезное блюдо».

3-4 класс

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Проект «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 (16 ч)

1-2 класс

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Удивительные превращения пирожка. 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. Кто жить умеет по часам. Полдник. Ужин.

3-4 класс

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Игра «Конкурс поваров»

Этикет (18 ч)

1-2 класс

Правила поведения в столовой. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Вкусные традиции моей семьи. Вместе весело гулять.

3-4 класс

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. 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.

Рацион питания (16 ч)

1-2 класс

Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Игра «Музей воды». Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Каша в русском фольклоре (проект-газета). Молочные продукты.

3-4 класс

Молоко и молочные продукты (проект «Пейте, дети, молоко!») Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

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

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.

Формируемые УУД освоения программы

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования 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 обучающимися содержания программы 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 обучающимися содержания программы 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы 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.

5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Диагностический инструментарий: наблюдение, анкетирование, выполнение творческих заданий.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

6. Образовательные и учебные форматы

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстративный.
- Исследовательский.

- Проектный.

Образовательные технологии:

- *проблемно-диалогическая технология* - отвечает на вопрос как научить ставить и решать проблемы. Эта технология, прежде всего, формирует регулятивные универсальные учебные действия, обеспечивая умения решать проблемы;
- *проектно-исследовательская технология* - побуждает проявлять интеллектуальные способности, нравственные и коммуникативные качества, демонстрировать уровень владения знаниями, умениями и навыками.
- *игровые технологии*;
- *здоровьесберегающие технологии* – проводятся физкультминутки и специальные упражнения для пальцев рук, глаз и т.д.

Материально-техническое обеспечение программы - наличие учебного помещения со столами и стульями, доской, техническим оборудованием для демонстрации наглядного материала, видео- и аудиоматериалов; мультимедиа проектор.

7. Перечень информационно-методических материалов, литературы, необходимых педагогу и обучающимся для успешной реализации программы

1. Сайт программы «Разговор о правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы
Адрес сайта — www.prav-pit.ru. Содержит разделы для учителей, для родителей и для детей.
2. Безруких, М.М., Макеева, А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019. — 80 с.
3. Безруких М.М. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. Часть 1/ М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. – М.: Nestle, 2022.
4. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников 9-10 лет (3-4 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72 с.
5. Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019. — 80 с.

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?

Анкета для обучающихся «Едим ли мы то, что следует есть?»

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

Анкетa для родителей

Анкета для родителей № 1

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 _____

Укажите месяц и год рождения ребенка

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 день,

от случая к случаю,

обычно не

каждый день,

завтракает

- *обедает* каждый

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не обедает

день,

- *ест полдник*

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не ест

каждый день,

полдник

- *ужинает* каждый

почти каждый день,

от случая к случаю,

обычно не ест 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 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

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

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

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 охотно - супы ему не нравятся
охотно

21. 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

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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026