

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа №1 имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича
с. Кизляр Моздокского района РСО – Алания

«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов <i>Элесханова А.Д.</i> Протокол № от <u>01.09</u> 20 <u>22</u> г	«Согласованно» заместитель директора по УВР <i>Баракаева</i> Баракаева «01» 09 20 <u>22</u> г	«Утверждено» Директор школы <i>Айдарова З.А.</i> Айдарова З.А. «01» 09 20 <u>22</u> г
--	---	---



Рабочая программа
Внеурочной деятельности для 1-х классов
(художественно-эстетическое направление)
«Разговор о правильном питании»
Учитель : Кагаова Айгуль Эльбрусовна

Программа разработана на примерной программы внеурочной
деятельности
Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» оставлена в соответствии с авторской программой Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия»/, а также в соответствии с образовательными целями МБОУ СОШ №1 с Кизляр, сформулированными в Уставе ОУ и Образовательной программе: 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.

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется в рамках общекультурного направления внеурочной деятельности МБОУ СОШ №1 с.Кизляр.

Данная программа обеспечена УМК:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 80 с.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников 7-8 лет (1-2 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 73 с.
3. 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.
4. Информационные материалы для родителей
5. Комплект плакат

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.

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.

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 учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеурочной работе;
7. вовлечённость в реализацию тем программы родителей 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.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения (68 ч.), реализуется в МБОУ СОШ № 1 с.Кизляр с 2011 – 2012 уч. года по 2021 – 2022 уч. год для детей 7 – 10 лет (1 – 4 классы – по 1 занятию в 2 недели, по 17 часов ежегодно).

Ожидаемые результаты

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.

Диагностический инструментарий: наблюдение, анкетирование, выполнение творческих заданий.

Учебно-тематический план

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№	Раздел	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Теорет.	Практ.	Теорет.	Практ.	Теорет.	Практ.	Теорет.	Практ.
1	Разнообразие питания	3	1	3	1	3	2	3	2
2	Гигиена питания и приготовление пищи	3	1	3	2	2	2	2	1
3	Этикет	3	2	2	2	2	2	3	2
4	Рацион питания	3	1	3	1	3	1	3	1
	итого	17		17		17		17	

Содержание

Разнообразие питания (18 ч)

1 – 2 классы

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 классы

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 классы

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

3 – 4 классы

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

Этикет (18 ч)

1 – 2 классы

Правила поведения в столовой. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Вкусные традиции моей семьи (конкурс проектов)

3 – 4 классы

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 классы

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 классы

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.

**Календарно-тематическое
планирование занятий курса
1 класс**

№п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол. час	Дата план	Дата факт
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Самые полезные продукты	1		
3	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» Как правильно есть (гигиена питания)	1		
4	Игра –обсуждение «Законы питания»	1		
5	Удивительные превращения пирожка	1		
6	Игра-проект «Режим питания»	1		
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
8	Каша в русском фольклоре (проект-газета)	1		
9	Конкурс «Самая вкусная каша»	1		
10	Плох обед, если хлеба нет	1		
11	Путешествие Колобка	1		
12	Игра «Советы Хозяюшки» (этикет)	1		
13	Полдник: время есть булочки	1		
14	Игра-демонстрация «Это удивительное молоко!»	1		
15	Пора ужинать	1		
16	Игра-демонстрация «Поварята» (закрепление и повторение)	1		
17		1		

Итого: 17 час.

Методическое обеспечение программы

1. 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».

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного ребенка, г/брутто)

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто
	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80
Хлеб пшеничный	150
Мука пшеничная	15
Крупы, бобовые	45
Макаронные изделия	15
Картофель	250
Овощи свежие, зелень	350
Фрукты (плоды) свежие	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200
Мясо 1 кат.	95
Птица 1 кат п/п	40
Рыба	60
Колбасные изделия	15
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150
Творог	50
Сыр	10
Сметана	10
Масло сливочное	30
Масло растительное	15

Яйцо диетическое	1 шт.
Сахар	40
Кондитерские изделия	10
Чай	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1
Соль	5

Примерный дневной рацион для детей 7-15 лет

Примерное меню шестиразового питания ребенка школьного возраста на один день

Наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г
<i>ЗАВТРАК</i>	
1. Запеканка творожная (Творог, яйцо, мука, сахар, сметана)	100
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
3. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
<i>2 ЗАВТРАК</i>	
1. Фрукты свежие	200
2. Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
<i>ОБЕД</i>	
1. Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное)	400
2. Котлеты мясные запеченные (говядина, хлеб пшеничный)	90
3. Вермишель отварная (макаронные изделия)	100
4. Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	100/10
5. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
<i>ПОЛДНИК</i>	
1. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2. Булочка сдобная	75
<i>УЖИН</i>	
1. Курица отварная (курица)	65
2. Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180/5
3. Овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное)	75/5
4. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200

ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир, 2,5%	230
НА ВЕСЬ ДЕНЬ	
1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

2. 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?

«Едим ли мы то, что следует есть?» (Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

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

1. Сколько раз в день Вы едите?

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

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

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

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

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

4. Едите ли Вы на ночь?

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

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

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

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

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

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

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

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

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

9. Какой хлеб предпочитаете?

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

10. Рыбные блюда в рацион входят:

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

11. Какие напитки вы предпочитаете?

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

12. В вашем рационе гарниры бывают:

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

13. Любите ли сладости?

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

14. Отдаёте чаще предпочтение:

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

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

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа - 1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

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

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

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

2. Анкеты 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, 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)

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 завтракает
каждый день,

- *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, постоянно
- довольно часто
- иногда
- не просит;

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

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

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

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

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 80 с.
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников 7-8 лет (1-2 класс) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 73 с.
3. 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.
4. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
9. Коростелёв Н. От А до Я: детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. festival.1september.ru/
13. www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/
14. www.uchportal.ru/