

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ СОШ №3  
п.г.т. Смышляевка  
\_\_\_\_\_ О. С. Трусова  
«02» сентября 2024г.

**ПРОГРАММА**  
**развития и совершенствования организации**  
**горячего питания**  
**в ГБОУ СОШ № 3 п.г.т. Смышляевка**  
**«Здоровое питание»**  
**на 2024 – 2025 гг.**



Наименование Программы	Программа развития и совершенствования организации социального питания «Здоровое питание» на 2023 – 2024г.г.
Основание для разработки Программы	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ред. от 08.08.2024); Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 08.08.2024) «О защите прав потребителей»; Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 13.07.2020, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022) «О качестве и безопасности пищевых продуктов»; Федеральный закон от 27.12.2002 N 184-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «О техническом регулировании»; Постановление от 28 января 2021 г. №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Постановление от 27 октября 2020 г. №32 об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители.
Цель Программы	Обеспечение школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся. 2. Развитие материально – технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе. 3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов. 4. Совершенствование организации питьевого режима. 5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания. 6. Организация системы мониторинга питания обучающихся. 7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.
Основные направления Программы	1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы. 2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом. 3. Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

	<p>4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания.</p> <p>5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.</p>
Этапы реализации Программы	<p>Сентябрь 2024 год – постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы.</p> <p>Октябрь 2024-май 2025 год – реализация основных мероприятий направлений программы</p> <p>2025 год – мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.</p>
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение охвата обучающихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</li> <li>- обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</li> <li>- отсутствие у обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</li> <li>- высокий уровень культуры приема пищи школьниками;</li> <li>- улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.</li> </ul>
Организация контроля за исполнением Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны Совета родителей</li> <li>2. Информирование общественности о состоянии школьного питания через стенд в холле школы и сайт школы.</li> <li>3. Информирование родителей на родительских собраниях.</li> </ol>

## **II. Обоснование актуальности программы по развитию и совершенствованию организации социального питания**

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечнососудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведут к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Необходимость серьёзно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования, обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребёнком в специально проектируемой деятельности;

-школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Рациональное питание обучающихся – одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное

поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Согласно ч. 1 ст. 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 27.12.2012 № 273-ФЗ организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность.

От эффективности осуществляемого образовательной организацией контроля за процессом организации питания и выполнением условий контракта на организацию питания или на поставку продуктов питания зависит соблюдение прав участников образовательных отношений и качество предоставляемой обучающимся услуги питания. В соответствии с ч. 7 ст. 28 Закона образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством РФ порядке за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации.

Руководитель образовательной организации должен обеспечить межведомственное взаимодействие и координацию работы по вопросам контроля качества детского питания, в том числе назначить ответственного сотрудника за организацию питания обучающихся с определением ему функциональных обязанностей, а также сотрудника, ответственного за качество поступающей в образовательную организацию продовольственной продукции.

Если питание организует и осуществляет образовательная организация, ответственность за качество питания несет ее руководитель.

Если питание организует и осуществляет сторонняя организация на основе договора, ответственность за качество питания несет эта организация, однако наличие договорных обязательств сторонних организаций не снимает ответственности с образовательной организации и ее директора. Одним из эффективных механизмов обеспечения безопасности детского питания является организация родительского контроля. Руководитель образовательной организации может инициировать создание общественно-экспертного совета по организации и качеству питания с включением в ее состав родителей обучающихся.

Законные представители несовершеннолетних обучающихся имеют право знакомиться с содержанием образования, защищать права и законные интересы обучающихся, высказывать свое мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей и обязаны обеспечить получение ими общего образования, а также принимать участие в управлении организацией, осуществляющей

образовательную деятельность, в форме, определяемой уставом этой организации (ст. 44 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Защита прав обучающихся осуществляется обучающимися самостоятельно или через своих законных представителей (ст. 45 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Родители (законные представители) детей как потребителей школьного питания имеют право знать о предоставлении безопасной услуги (ст. 7 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 (ред. от 08.08.2024) «О защите прав потребителей»).

Право представителей родительской общественности на участие в организации и контроле школьного питания, как правило, закрепляется в нормативных документах образовательной организации. Состав общественно-экспертного совета утверждается в начале каждого учебного года директором образовательной организации. А также формируется план работы совета в части проведения различных проверок. Общественно-экспертный совет по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

периодически (но не реже 1 раза в квартал) отчитывается о проделанной работе на совещании при директоре образовательной организации. Общественно-экспертный совет по контролю за организацией и качеством питания обучающихся имеет право определять:

- соответствие фактического меню примерному меню, утвержденного руководителем общеобразовательной организации;
- вкусовые предпочтения детей;
- причины неприятия конкретных блюд;
- объем остатков конкретных блюд и общий объем отходов;
- соблюдение культуры обслуживания обучающихся /воспитанников и др.

Сохранение и улучшение здоровья детей является важнейшей государственной задачей. Важным фактором сохранения здоровья обучающихся является организация правильного питания.

Для решения этой задачи и была разработана Программа, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

### **III. Характеристика Программы**

**Цель:** Увеличение охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

#### **Основные задачи Программы:**

1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания обучающихся.
2. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе.
3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов.
4. Совершенствование организации питьевого режима.
5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания.
6. Организация системы мониторинга питания обучающихся.
7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

#### **Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:**

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребёнка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, воспитателей, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

#### IV. Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:

##### Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные совещания: –порядок приема учащимися завтраков и обедов; -график дежурств	Разработка нормативно-правовой и документации по организации школьного питания.  Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания.  Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания  Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
2. Совещание при директоре «Об организации горячего питания» охват учащихся горячим питанием -соблюдение санитарно - гигиенических требований; -профилактика инфекционных заболеваний	
3. Организация работы бракеражной комиссии по питанию	
4. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	
5.Совещание педагогического коллектива (вопрос) «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников»	
6.Родительские лектории «Правильное питание – здоровое питание»	

##### Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4, 5- 8, 9-11 классов: -культура поведения учащихся во время приема пищи, -соблюдение санитарно-гигиенических требований; -организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания
3. Информационное информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы	Участие родителей в праздниках, посвященных здоровому питанию.

## Работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» -«Режим дня и его значение»; -«Культура приема пищи»; -«Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.	Сформированная позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания.  Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием.
2. Школьные праздники и мероприятия: Праздник «Дары осени» Праздник «Здоровое питание» Праздник Хлеба	
3. Конкурс газет, плакатов, поделок среди учащихся «Здоровое питание». Выставка тематических рисунков	
4. Конкурс проектов «Кулинарные шедевры» в рамках уроков технологии.	

### Тематика классных часов по формированию навыков правильного питания на 2024-2025 уч.год.

#### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Для чего нужно питаться правильно	1	27.09.2024
2	Продукты полезные и вредные	1	25.10.2024
3	Быстрое питание - скорое заболевание	1	29.11.2024
4	Витамины и их польза для нашего организма	1	24.12.2024
5	Лакомств тысяча, а здоровье одно	1	31.01.2025
6	Эти загадочные буквы (витамины)	1	21.02.2025
7	Обед без овощей – праздник без музыки	1	28.03.2025
8	Приготовим вместе с мамой	1	25.04.2025
9	Игра по станциям Витаминка	1	16.05.2025

#### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Как питались наши предки	1	27.09.2024
2	Кто чем питается?!	1	25.10.2024
3	Культура питания	1	29.11.2024
4	Полезные продукты	1	24.12.2024
5	Поговорим о питании	1	31.01.2025
6	Обед без овощей – праздник без музыки	1	21.02.2025
7	Полезные продукты	1	28.03.2025
8	Режим питания	1	25.04.2025
9	Игра по станциям Витаминка	1	16.05.2025

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Наука о питании - древняя и современная	1	27.09.2024
2	Вкусная азбука	1	25.10.2024
3	Овощи и фрукты –музыка питания	1	29.11.2024
4	Культура питания	1	24.12.2024
5	Витамины и их польза	1	31.01.2025
6	Вкусная азбука	1	21.02.2025
7	Культура питания	1	28.03.2025
8	Приготовим вместе с мамой	1	25.04.2025
9	Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения»	1	16.05.2025

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Из чего состоит наша пища	1	27.09.2024
2	Быстрое питание - скорое заболевание	1	25.10.2024
3	Самые полезные продукты	1	29.11.2024
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	24.12.2024
5	Основы рационального питания	1	31.01.2025
6	Наука о питании –древняя и современная	1	21.02.2025
7	Полезно ли голодание	1	28.03.2025
8	Пищевая ценность продуктов питания	1	25.04.2025
9	Вечер отдыха с использованием приготовления вкусного и полезного блюда «Праздник хорошего настроения»	1	16.05.2025

### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Здорового аппетита!	1	27.09.2024
2	Основы рационального питания	1	25.10.2024
3	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?	1	29.11.2024
4	«Химия на десерт» о вредных пищевых добавках	1	24.12.2024
5	Здоровое питание, что это?	1	31.01.2025
6	Практикум «Культура поведения за столом»	1	21.02.2025
7	Витамины и их польза для нашего организма	1	28.03.2025
8	Основы рационального питания	1	25.04.2025
9	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	1	16.05.2025

### 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Еда – источник витаминов	1	27.09.2024
2	Правильное питание - залог здоровья и красоты	1	25.10.2024
3	Питание литературных героев	1	29.11.2024



4	Продукты на столе. Пищевые риски.	1	24.12.2024
5	Питание литературных героев	1	31.01.2025
6	Еда – источник витаминов	1	21.02.2025
7	Сколько мы должны весить?	1	28.03.2025
8	Домашние рецепты	1	25.04.2025
9	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	1	16.05.2025

#### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	1	27.09.2024
2	Продукты на столе. Пищевые риски.	1	25.10.2024
3	Домашние рецепты	1	29.11.2024
4	Правильное питание - залог здоровья и красоты	1	24.12.2024
5	Уроки этикета за столом	1	31.01.2025
6	Сколько мы должны весить?	1	21.02.2025
7	Практикум «С вилкой и ложкой»	1	28.03.2025
8	Строим дом своего здоровья	1	25.04.2025
9	Беседа – дискуссия «Фаст Фуд: за и против»	1	16.05.2025

#### 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?	1	27.09.2024
2	Продукты на столе. Пищевые риски.	1	25.10.2024
3	Традиции русской трапезы	1	29.11.2024
4	Правильное питание - залог здоровья и красоты	1	24.12.2024
5	Как питались наши любимые литературные герои	1	31.01.2025
6	Модные диеты: за и против	1	21.02.2025
7	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия	1	28.03.2025
8	Домашние рецепты	1	25.04.2025
9	Беседа – дискуссия «Фаст Фуд: за и против»	1	16.05.2025

#### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правильное питание - залог здоровья и красоты	1	27.09.2024
2	Продукты на столе. Пищевые риски	1	25.10.2024
3	Уроки этикета за столом	1	29.11.2024
4	Строим дом своего здоровья	1	24.12.2024
5	Сегодня полезное питание – завтра здоровая нация	1	31.01.2025
6	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия	1	21.02.2025
7	Модные диеты: за и против	1	28.03.2025
8	Строим дом своего здоровья	1	25.04.2025
9	Беседа – дискуссия «Фаст Фуд: за и против»	1	16.05.2025

#### 10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
---	------	--------------	------

1	Правильное питание - залог здоровья и красоты	1	27.09.2024
2	Формула здоровья	1	25.10.2024
3	Осторожно, диета!	1	29.11.2024
4	«О привычках полезных и вредных»	1	24.12.2024
5	Здоровье-это модно	1	31.01.2025
6	Пирамида питания	1	21.02.2025
7	Модные диеты: за и против	1	28.03.2025
8	Строим дом своего здоровья	1	25.04.2025
9	Беседа – дискуссия «Фаст Фуд: за и против»	1	16.05.2025

### 11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Правильное питание - залог здоровья и красоты	1	27.09.2024
2	Формула здоровья	1	25.10.2024
3	Я сижу на диете. Диета и правильное питание: сходства и различия	1	29.11.2024
4	«О привычках полезных и вредных»	1	24.12.2024
5	Продукты на столе. Пищевые риски.	1	31.01.2025
6	Пирамида питания	1	21.02.2025
7	Строим дом своего здоровья	1	28.03.2025
8	Модные диеты: за и против	1	25.04.2025
9	Беседа – дискуссия «Фаст Фуд: за и против»	1	16.05.2025

### Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
<p>1. Проведение классных родительских собраний по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома, питание учащихся»;</li> <li>- «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний и инфекционных, простудных заболеваний. Итоги медицинских осмотров учащихся»</li> </ul>	<p>Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников.</p> <p>Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания.</p> <p>Увеличение количества обучающихся, питающихся за счет средств родителей.</p>
<p>2. Индивидуальные консультации медсестры «Рациональное питание школьника». Школьные праздники и мероприятия:</p> <p>Праздник «Дары осени»</p> <p>Праздник «Здоровое питание»</p> <p>Праздник Хлеба</p>	<p>Вовлечение родителей к участию в школьных праздниках.</p>

### Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой	Продолжение создания эстетической среды школьной столовой
2. Разработка новых блюд, изделий, их внедрение в систему школьного питания	1.Расширение ассортимента блюд

## VI. Механизм реализации Программы

### **Администрация школы:**

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания.
- Организация питания школьников.
- Обеспечение порядка в столовой.
- Контроль культуры принятия пищи.
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

### **Организатор питания:**

- составление меню рационального питания на день и перспективного меню.
- включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.
- обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.
- использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

### **Классные руководители:**

- проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

### **Родители:**

- привитие навыков культуры питания в семье;
- выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

### **Обучающиеся:**

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- участие в конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

## VII. Мониторинг эффективности реализации программы

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагаем рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

-диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;

-коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;

-прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам :

-системность педагогического воздействия,

-комплексность педагогического воздействия,

-возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),

-участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

-регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);

-целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);

-объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование (Приложение 1).

**I. Анкеты для родителей**  
**Анкета для родителей №1**

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

-Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).

-Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).

-Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).

-Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).

-Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

-Наличие времени для организации правильного питания в семье.

-Наличие достаточных средств для организации правильного питания.

-Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.

-Сформированность традиций правильного питания в семье.

-Кулинарные умения и желание готовить у родителей.

-Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.

-Сформированность привычек в области питания у ребенка.

-Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

-Нехватка времени для приготовления пищи дома.

-Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.

-Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.

-Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.

-Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.

-Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).

-Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.

-Ребенок не умеет вести себя за столом.

-Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.

-Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

-Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

-Моет руки перед едой без напоминаний.

-Ест небольшими кусочками, не торопясь.

-Использует салфетку во время еды.

-Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.

- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды..
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
<b>Продукты</b>				
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
4. Творог/творожки, блюда из творога				
5. Свежие фрукты				
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7. Хлеб, булка				
8. Мясные блюда				
9. Рыбные блюда				
10. Яйца и блюда из яиц				
11. Колбаса/сосиски				
12. Чипсы				
13. Сухарики в пакетиках				
14. Чизбургеры/бутерброды				
15. Леденцы				
16. Шоколад, конфеты				
17. Пирожные/торт				
<b>НАПИТКИ</b>				
18. Молоко				
19. Какао				
20. Сок/морс				
21. Компот/кисель				
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
23. Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно

- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

### **Анкета для родителей №2**

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?

2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?

5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?

### **Анкета для родителей №3.**

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?

3. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?

4. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

5. Удовлетворены ли Вы работой буфета?

II. Анкеты для учащихся

### **Анкета для учащихся №1**

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще 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 своей питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займетесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

### **Анкета для учащихся №2**

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость