

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №132 с углубленным изучением  
предметов естественно-экологического профиля» г. Перми**

**Программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**для учащихся 1-2 классов**  
***«Если хочешь быть здоров – питайся правильно»***

Составитель:  
Новикова Лариса Викторовна,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

Пермь, 2019

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программы разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»,

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров – питайся правильно» для учащихся 1-2 классов составлена на основе Программ: «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой.

С современным российском обществе все участники образовательной деятельности: родители, дети и педагоги, заинтересованы в том, чтобы дети, обучающиеся в школах, не только не теряли, но и сохраняли бы, укрепляли здоровье, которое является необходимым условием успешного освоения образовательной программы.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в начальной школе здоровы 11 - 12 % детей. По информации Министерства здравоохранения, Роспотребнадзора Пермского края на протяжении многих лет имеет место негативная динамика состояния здоровья этой категории населения, что ограничивает возможности роста качества образования.

Вопрос сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста один из ценностных составляющих образовательного процесса.

### **Общая характеристика**

**Цель:** формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

**Задачи:**

1. развитие представлений о правильном питании
2. формирование полезных навыков и привычек
3. формирование ответственного отношения к своему здоровью
4. формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
5. просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Если хочешь быть здоров – питайся правильно» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания,

направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин первой ступени обучения. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Программа «Если хочешь быть здоров – питайся правильно» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

#### **Место программы в учебном плане.**

Преподавание программы «Если хочешь быть здоров – питайся правильно» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа «Если хочешь быть здоров – питайся правильно» изучается с 1 по 2 класс по одному часу в неделю:

1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа.

Общий объём учебного времени составляет 67 часов (теоретических – 25ч., практических – 42 ч.)

В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

#### **Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

Одним из результатов преподавания программы 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 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 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.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

#### **1. Результаты первого уровня:**

- расширение знаний учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование готовности у учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье

#### **2. Результаты второго уровня:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Если хочешь быть здоров – питайся правильно», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

#### **3. Результаты третьего уровня:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Для диагностики результатов освоения программы используется: тестирование учащихся, анкетирование, мини-сочинения, участие в проектах по данному курсу.

### **Содержание программы**

Программа включает в себя четыре содержательных части:

Модуль 1. «Поговорим о продуктах»

Модуль 2. «Разнообразие питания»

Модуль 3. «Поговорим о правилах этикета»

Модуль 4. «Из истории русской кухни».

Отбор содержания программы осуществлён на основе ведущей идее заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание и используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение

учащихся в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

*Ролевая игра* базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении учащимися навыков поведения в различных ситуациях.

*Ситуационная игра* предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» учащиеся должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

*Образно-ролевые игры* позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

*Проектная деятельность* основывается на творчестве, самостоятельной работе учащихся для решения поставленной задачи.

*Дискуссия, обсуждение.* Основная задача заключается в формировании у учащихся личной позиции в отношении того или иного вопроса.

### **Диагностика результатов освоения программы**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Общее количество часов	Теория	Практика
<b>Модуль 1 «Поговорим о продуктах»</b>					
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	1	-	-
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование.	2	1	1
3	Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов	2	1	1
4	Как правильно составить свой рацион питания.	«Путешествие в пустыню Обжор». Практическая работа «Составление меню». Игра.	2	-	2
5	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	2	1	2
<b>Модуль 2 «Давайте узнаем о продуктах»</b>					
6	Блюда из зерна. Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Хлеб – всему голова.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	3	1	2
7	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	2	1	1
8	Блюда из мяса и рыбы.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	3	1	2
9	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.	2	1	1
10	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».	4	1	3
11	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	2	1	1
12	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	2	1	1
<b>Модуль 3. «Поговорим о правилах этикета».</b>					
13	Как правильно есть.	Рассказ. Игра.	2	1	1

	Режим питания.	Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»			
14	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	2	1	1
15	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.	2	-	2
			33	12	21

## 2 КЛАСС

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Общее количество часов	Теория	Практика
<b>Модуль 1 «Поговорим о продуктах»</b>					
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, тематическое рисование;	2	1	1
2	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей. Праздник урожая.	2	1	1
3	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	2	1	1
4	Удивительные превращения пирожка.	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест.	2	1	1

<b>Модуль 2 «Давайте узнаем о продуктах»</b>					
5	Блюда из зерна.	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	2	1	1
6	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.	2	1	1
7	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	2	1	1
8	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	3	1	2
<b>Модуль 3. «Поговорим о правилах этикета».</b>					
9	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»			
10	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	2	1	1
11	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	2	-	2
12	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»	2	1	1
13	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.	2	-	2
14	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.	2	1	1
<b>Модуль 4 «Из истории русской кухни».</b>					
15	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.	2	1	1
16	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.	1	-	1
17	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	2	1	1
18	Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.	1	-	1
19	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.	1	-	1
			<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>



## **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Работаем по новым стандартам. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков М.: Просвещение, 2013
4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. В.А. Горский, А.А. Тимофеев М.: Просвещение, 2014
5. Руководство по детскому питанию / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. М., 2004.
6. Справочник по диетологии / Под ред. В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова: Медицина. 2002,
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2009
8. Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
9. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Интернет-ресурсы: [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
11. Технические средства обучения.
  - Магнитная доска.
  - Персональный компьютер.
  - Интерактивная доска.
  - Проектор.
  - Документ-камера.

## Приложение 1.

### Анкета для родителей

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

## Приложение 2

### Анкета для родителей

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка \_\_\_\_\_
  - мужской \_\_\_\_\_ - женский \_\_\_\_\_
2. Укажите месяц и год рождения ребенка \_\_\_\_\_
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)
  - два человека - четыре человека
  - три человека - больше четырех
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 кружке
  - танцевальном кружке
  - музыкальной школе - кружке «рукоделия», рисования
  - другое \_\_\_\_\_
8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия \_\_\_\_\_
9. Ваш ребенок
  - завтракает каждый день, почти каждый день, от случая к случаю, обычно не завтракает
  - обедает каждый день, почти каждый день, от случая к случаю, обычно не обедает
  - ест полдник каждый день, почти каждый день, от случая к случаю, обычно не ест полдник
  - ужинает каждый день, почти каждый день, от случая к случаю, обычно не ест ужин
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
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

---

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

---

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

---

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

---

18. 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 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. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Если хочешь быть здоров - питайся правильно». Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательна

Приложение 3

Анкета для учащихся «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 избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

#### Приложение 4

##### Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?