

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26
с углублённым изучением отдельных предметов»

**Просветительская программа
по культуре питания
«Культура питания – залог здоровья»**

Авторы
Заместитель директора по ВР
С. В. Мясникова

Г. Чита, 2021

Паспорт программы.

Образовательное учреждение	Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 26»
----------------------------	---

Юридический адрес	672042 г. Чита, ул. Весенняя, 16а
Контактный телефон	25-04-00
Директор школы	Людмила Ивановна Дубинкина
Название Программы	«Культура питания – залог здоровья»
Автор Программы	Мясникова Светлана Владимировна – зам. директора школы по ВР
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Конвенция о правах ребенка. - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Программы <ul style="list-style-type: none"> - Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273 - СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» - СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» - Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ» - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». - Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.37) Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"
Сроки реализации	2021- 2025г.
Заказчик	Администрация школы
Адресаты	Учителя, обучающиеся школы, их родители
Цель	формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование и развитие представлений обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; 2. Формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье; 3. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся; 4. Информационно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам правильного и здорового питания 5. Информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания; 6. Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; 7. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - Рост удовлетворенности учащихся и родителей качеством организации школьного питания; - Увеличение количества детей и подростков, питающихся в школьной столовой до 90%; - Повышение культуры питания школьников, приобретение навыков здорового и правильного питания у обучающихся и их родителей; - Позитивная динамика состояния здоровья обучающихся (снижение уровня заболеваний, связанных с фактором питания); - Обеспечение льготным питанием детей из семей различных категорий.

I. Пояснительная записка.

Рациональное питание обучающихся – одно из условий сохранения здоровья и создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижение отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующие укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание.

Структура питания на сегодняшний день характеризуется недостаточным потреблением ценным в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо, мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется

выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля. Так же очень серьезной является проблема недостаточности в питании минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, селен, цинк. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, - к развитию иммунодефицитных состояний.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

Необходимо помнить, что 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 возрасте закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;

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

- формируется сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста.

Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей; способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности; создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Школе принадлежит ведущая роль в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью, одной из составляющих которого является организация правильного питания. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

II. Общая характеристика программы.

Цель программы:

формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Основные задачи программы:

1. формирование и развитие представлений обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
3. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
4. информационно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам правильного и здорового питания
5. информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
6. формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
7. укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

К **предметным** результатам формирования культуры здорового питания относятся все вопросы, касающиеся выбора продуктов и составления меню. Это наиболее спорные вопросы, поскольку у каждого исследователя, а также создателей оздоровительных систем есть свои представления о том, какую пищу считать вредной, а какую полезной, к тому же с учетом возраста, заболеваний, общего состояния здоровья.

К **метапредметным** результатам формирования культуры здорового питания относятся познавательные, регулятивные и коммуникативные аспекты компетенции. К познавательному аспекту относится формирование осознанного выбора способа потребления пищи, целенаправленное пищевое поведение. К регулятивному - способность понимать свое физиологическое и психическое состояние и частично управлять ими, настраиваться на прием пищи.

Коммуникативный аспект включает в себя освоение этики поведения за столом и эстетики оформления приема пищи.

Личностные результаты сформированности культуры здорового питания выражаются наличием в сознании ребенка ценности пищи как одной из основ жизни человека и ценностной ориентации на здоровое питание. Ценностная ориентация выражается в грамотном пищевом поведении, эмоционально позитивном настрое на приемы пищи и сформированности представлений о возможностях качественно удовлетворить свою пищевую потребность с пользой для здоровья. Личностный результат будет выражаться также в чувстве благодарности к Земле как источнику жизни и энергии, произведшей

эту пищу, и к людям, вырастившим и приготовившим ее. Чувство благодарности является одним из духовных состояний человека.

Участники программы:

Администрация школы, социальный педагог, медицинский работник, педагогический коллектив, ШУС, родители обучающихся, зав. производством школьной столовой, учащиеся 1-11 классов.

Этапы реализации Программы

2021г. – 2022 г. – постановка целей, задач, разработка и составление направлений реализации программ

2022г. - 2024 г. – введение в действие и реализация основных направлений деятельности по программе

2024 - 2025г. – подведение итогов: анализ выполнения программы, результаты.

III. Описание места программы в учебном плане.

Реализация данной Программы направлена на формирование и повышение уровня знаний обучающихся и родителей о правильном питании и ЗОЖ.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы работы, обеспечивающие непосредственное участие детей и их родителей, стимулирующие их интерес и дающие возможность проявить свои творческие способности. Данная работа проводится с учетом возрастных особенностей детей и подростков.

Формы реализации программы:

- встреча - беседа с учащимися с приглашением специалистов;
- классный час;
- родительское собрание;
- Презентация «Я то, что я ем» (с использованием видеороликов и фильмов);
- День национальной кухни;
- конкурсы по приготовлению различных блюд;
- реализация программы «Школьное молоко»;
- выпуск газет, информационных листов.

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и образовательный процесс, включающий уроки русского языка (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математики (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием), окружающего мира, литературного чтения, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологии

(приготовление блюд, разработка меню, изготовление муляжей фруктов и овощей) и других.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведение лекций, бесед, занятий, конкурсы, встречи со специалистами, консультации и рекомендации для родителей помогают в интересной и увлекательной форме окунуться в историю, суть и актуальность вопроса о правильном питании.

IV. Содержание программы.

Программа по формированию культуры здорового питания включает 3 модуля:

- * для обучающихся 1-4 классов,
- * для обучающихся 5-9 классов,
- * для обучающихся 10-11 классов.

Состоит из 3 разделов:

1. Организационная работа
2. Методы и формы работы по воспитанию культуры питания школьников
3. Формы работы с родителями

1. Организационная работа			
№	Основные мероприятия	Ответственные	Срок выполнения
1	Организационные совещания при директоре по вопросам составления графика приема учащимися завтраков и обедов, составление графика дежурств и обязанностей дежурного учителя и учащихся в столовой.	Администрация школы	1 раз в полугодие

2	Проведение планерок классных руководителей 1-11 классов по вопросам: обеспечение учащихся из малообеспеченных семей горячим питанием, охват горячим питанием учащихся, соблюдением санитарно-гигиенических требований, культура приема пищи и др.	Администрация школы, мед.работник школы, социальный педагог	1 раз в четверть
3	Осуществление контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	Администрация, мед.работник школы, родительский комитет	Ежедневно
4	Анкетирование педагогов и учащихся по вопросам организации питания в школе и вне ее.	Зам. директора по ВР, соц. педагог	1 раз в год
5	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей	соц. педагог	ежедневно
6	Разработка интегрированных уроков по различным предметам	Учителя - предметники	По плану учителя-предметника
7	Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей	зав. производством	В течение года
8	Эстетическое оформление зала столовой	Зав.производством, администрация школы	

2. Методы и формы работы по воспитанию культуры питания школьников

1	Классные часы		
	1-4классы 1.«Как устроен человек» 2.«Личная гигиена»	Кл. руководители, медработник школы	По планам кл. руководителей

	3.«Чтобы зубы не болели. Состав пищи и здоровые зубы» 4.«Береги зрение смолоду. Влияние питания на сохранение зрения.» 5.«Как правильно питаться. Все ли мы знаем о здоровой пище» 6.«Наше здоровье в наших руках. Создай свою пирамиду здоровья» 7. «В здоровом теле – здоровый дух»		
--	---	--	--

	<p>8.« В гостях у молока» 9.«Плох обед, если хлеба нет» 10.«Режим питания и его значение». 11.«Витамины в нашем огороде» 12.«Инфекционные заболевания»</p> <p>5-9классы 1.«Поговорим о правильной и здоровой пище» 2. «Правильное питание- залог здоровья и красоты» 3.« Здоровье человека и факторы его определяющие» 4.« Пирамида здоровья питания» 5.«Алиментарно-зависимые заболевания» 6.«Санитария и гигиена питания» 7.«Каждому продукту свое время»</p> <p>10-11классы 1.«Как быть красивым и здоровым» 2.«Берегите свою жизнь» 3.«Алиментарно-зависимые заболевания» 4.«Санитария и гигиена питания» 5.«Энергетическая и минеральная ценность продуктов»</p>		
2	Неделя национальной кухни	Кл. руководители	май
3	Приготовление национальных блюд: Конкурс среди учащихся 7-8 классов	Зав. производством, зам по ВР, учитель технологии	1 раз в полугодие
4	Презентация «Я - то, что я ем»	Кл. руководители	По плану кл. руководителей
5	Выпуск информационных листовок, посвященных правильному питанию и профилактике инфекционных заболеваний	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, кл. руководители	1 раз в четверть
6	Конкурс творческих работ «Правильное питание»	Кл. руководители	Октябрь
7	Проведение цикла бесед с учащимися 5-9 классов по формированию ЗОЖ с приглашением специалистов	Зам. директора по ВР, соц. педагог, кл. руководители	По плану кл. руководителей
8	Конкурс «Любимое блюдо моей семьи» с учащимися 5-7 классов	Учитель технологии, ст. вожатые	По отдельному плану

9	Творческий конкурс «Мое питание не только вкусное и полезное, но и... красивое»	Учитель технологии	По отдельному плану
3.Формы работы с родителями			
1	Общешкольные родительские собрания с привлечением медицинского работника: «Значение режима дня и правильного питания». «Культура питания и профилактика инфекционных заболеваний» «Здоровье ребенка основа успешности в обучении» «Личная гигиена». Итоги медицинских осмотров» «Профилактика простудных заболеваний. Роль вакцинации»	Зам. директора по ВР, соц. педагог, кл. руководитель, мед. работник школы	По плану
2	Анкетирование родителей 1.«Удовлетворенность организацией школьного питания» 1-9 классы 2. « Мои предложения по развитию школьного питания»	Соц. педагог, кл. руководители	1 раз в год
3	Лекторий для родителей с приглашением специалистов на классные родительские собрания	Кл. руководители	По плану кл. руководителей
4	Участие родительского комитета в контроле качества питания и уровня организации школьного питания	Администрация школы, родительский комитет	1 раз в четверть
5	Индивидуальные консультации мед. работника для родителей	Мед. работник школы	По мере необходимости

V. Источники финансирования:

Финансовое обеспечение предоставления питания осуществляется за счет:

- средств бюджета (1-4 кл), социальная поддержка малоимущих семей;
- средств платы, взимаемой с родителей (законных представителей) за питание детей в образовательном учреждении.

VI.Ожидаемые результаты:

- Рост удовлетворенности учащихся и родителей качеством организации школьного питания;

- Увеличение количества детей и подростков, питающихся в школьной столовой до 90%;
- Повышение культуры питания школьников, приобретение навыков здорового и правильного питания у обучающихся и их родителей;
- Позитивная динамика состояния здоровья обучающихся (снижение уровня заболеваний, связанных с фактором питания);
- Обеспечение льготным питанием детей из социально-незащищенных семей.

VII. Учебно-методическое обеспечение:

- информационная поддержка обучающихся и педагогов через сайт школы;
- оформление выставок в читальном зале школьной библиотеки посвященных данной тематике;
- использование ресурсов Интернета по получению информации связанной с реализацией программы;
- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

VIII. Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе:
 русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания);
 математикой
 (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием);
 окружающим миром;
 литературным чтением;
 ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других.

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках.

Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи.

Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятс
я в школе и питание в школе должно составлять 60% -
70% ежедневного рациона учащихся, качеством и эффективностью школьного
питания становятся важными факторами сохранения
интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по
формированию у детей основ
культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что
составляющей
здорового образа жизни является правильное питание.
Проведённые беседы, экскурсии,
занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями,
консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной
форме окунуться
в историю, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

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. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе

считая приемы пищи в школе?

- Завтрак

- Второй завтрак

- Обед

- Полдник

- Ужин

6. 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

7. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в

школе?

- Это нужно

- Это скорее нужно

- Это скорее не нужно, чем нужно

- Это не нужно

8. 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 из-учения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания дете-й?
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?

Анкета для учащихся 1

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?

Анкета для учащихся 3: «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 приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для учащихся 4

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здо-ровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

- Фрукты
- Орехи
- Бутерброды
- Чипсы
- Шоколад/конфеты
- Булочки/пирожки
- Печенье/сушки/пряники/вафли
- Другие сладости
- Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

- Побегать, попрыгать
- Поиграть в подвижные игры
- Поиграть в спокойные игры
- Почитать
- Порисовать
- Позаниматься спортом
- Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать

один или несколько напитков, но не больше трех:

- Обычная негазированная вода
- Молоко
- Кефир
- Какао
- Сок
- Кисель
- Сладкая газированная вода
- Морс
- Минеральная в

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Я думаю о питании, что...

1. питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. хорошо питаться важно, но не надо предавать этому большое значение.
3. качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.
5. нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК Качество пищи...

1. не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. лично я отслеживаю.
5. при правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК Познавательные УУД

Когда я принимаю пищу...

1. я не задумываюсь о ее составе.
2. даже, если я знаю, что она вредная, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от вредной пищи.
4. я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

Регулятивные УУД Если я испытываю голод...

1. то воспользуюсь фастфудом.
2. съем то, что едят все.
3. выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. то все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.
5. то приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

Коммуникативные УУД Если я принимаю пищу не один...

1. то мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.
2. то мне важно, чтобы было элементарно чисто.
3. то я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.
4. то соблюдаю правила поведения за столом.
5. то мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.

Приложение 4

Правила поведения в столовой

1 Учащиеся находятся в столовой только на переменах и в отведенное графиком питания время.

Появление учащихся в столовой во время уроков запрещено.

2 При входе в столовую следует снять портфель и держать его в руке.

3 Учащимся нельзя класть на столы учебные сумки, учебники, тетради, школьные принадлежности и другие предметы.

4 Перед едой и после необходимо помыть руки с мылом.

5 Пища, в том числе и принесенная с собой из дома, принимается за столами.

6 Во время приема пищи нельзя отвлекаться. Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.

7 Следует благодарить сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема.

8 После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели.

Грязную

посуду уносят на специально отведенный для этого стол.

9 Запрещается появление в столовой учащихся в верхней одежде.