

Утверждаю



Директор школы

О.И. Киреева

Приказ № 99 от 31.08.2022

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тупиковская средняя школа»
Холм-Жирковского района Смоленской области

Программа

«Правильное питание — залог здоровья»

на период 2022-2025 годы

1. Паспорт программы

1. Наименование Программы	Программа «Правильное питание — залог здоровья» на период с 2022 по 2025 г.
2. Основание для разработки Программы	<p>Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 г. №273-ФЗ</p>
3. Разработчики Программы	Администрация
4. Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, медицинский работник. родители.
5. Цель Программы	Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.
6. Основные задачи Программы	<p>обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; обеспечение доступности школьного питания; ● гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ● профилактика среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.</p>
7. Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> ● Организация рационального питания обучающихся; ● Обеспечение высокого качества и безопасности питания; ● Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%; ● Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания. ● Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой
8. Этапы реализации Программы	2022-2025 гг.

9. Объемы и источники финансирования	Средства Федерального бюджета Средства Регионального бюджета Средства бюджета муниципального образования
10. Ожидаемые результаты реализации Программы	<p>Наличие пакета документов по организации школьного питания; обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; обеспечение доступности школьного питания обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; сохранение и укрепление здоровья школьников; увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%</p> <ul style="list-style-type: none"> • улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. • •
11. Организация контроля за исполнением Программы	Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родителей;
Содержание Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Паспорт Программы 2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения. 3. Принципы здорового питания 4. Характеристика Программы: <ul style="list-style-type: none"> ● Цель Программы; Задачи; ● Ожидаемые результаты реализации; ● Направления Программы; 5. Характерные черты Программы Характеристика ресурсов Программы: о 6. Нормативно-правовые ресурсы; Кадровое обеспечение Механизм реализации Программы: <ul style="list-style-type: none"> ● контроль за организацией питания; ● выполнение задач и обязанностей

- | | |
|----|--|
| 7. | участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.
Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы. |
|----|--|

2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения

В условиях недостаточной гигиенической грамотности родителей, которые не уделяют необходимого внимания организации питания своих детей, возрастает роль организации питания, которое помимо возможности обеспечить каждого ребенка основными пищевыми веществами, в том числе, незаменимыми (такими, как витамины и минеральные вещества), приобретает огромное воспитательное значение, так как позволяет сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания.

Сегодняшняя ситуация с состоянием питания российских школьников вызывает тревогу по целому ряду причин. Во-первых, часть детей страдает от неполноценности рациона питания, причем в наиболее острых случаях это приводит к замедлению физического и функционального развития. Во-вторых, дети и, видимо, их родители, не демонстрируют грамотного, сознательного отношения к режиму питания. Между тем, нарушение принципов рационального питания — верный путь к развитию многочисленных форм желудочно-кишечных заболеваний. В-третьих, некоторые дети (видимо, согласуя свои действия с мнением родителей) избегают пользоваться услугами школьных столовых. Это также нарушает рациональный режим питания, учитывая, что учащиеся старших классов проводят в школе по 7-9 часов ежедневно. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей. Все перечисленные факторы формируют группу риска развития желудочно-кишечных и иных заболеваний, негативно сказываются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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. 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 ученика.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся представления о человеке как о главной ценности общества, позволяет сформировать элементарные представления о себе самом, функциях своего собственного организма, а также на формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста.

Необходимость серьезно 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 ребенком 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.

3. Концепция оптимального питания

Рациональное, здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровья. 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.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды.

В России структура питания детей, особенно школьного возраста, характеризуется продолжающимся снижением потребления наиболее ценных в биологическом отношении мяса и мясопродуктов, молока и молочных продуктов, рыбы и рыбных продуктов, яиц, растительного масла, фруктов и овощей. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и мучных продуктов, а также картофеля.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребенок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Недостаток белка, а тем более белковое голодание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию роста, нарушениям не только физического, но и умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, успеваемости и трудоспособности, а избыток ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе (около 2 литров в сутки) может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей часто проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

При организации питания обучающихся, воспитанников средней школы необходимо учитывать физические и физиологические изменения, которые происходят в подростковом возрасте. Достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма, приобретает особое значение. Именно поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи отражается не только на самочувствии, но может привести к нарушению естественного хода развития. Важное значение имеет и присутствие в рационе питания продуктов - источников кальция, необходимого для нормального роста и развития костной ткани. Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе.

Организация питания старшеклассников должна учитывать значительный рост энергетических потребностей организма, связанных с увеличением интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Важно отметить, что расход энергии в сутки у юношей и девушек выше, чем у взрослых мужчин и женщин.

Системная работа по формированию культуры здорового питания может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно изменить структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания. 4. Принципы формирования культуры здорового питания ● научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность; ● вовлеченность семьи в реализацию программы.

5. Характеристика Программы:

Цель программы:

Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование культуры здорового питания.

Задачи Программы:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; ● обеспечение доступности школьного питания; ● обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ● предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ● приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; ● пропаганда принципов здорового и полноценного питания; ● организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания и культуры питания; ● формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; ● осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Сроки и этапы реализации программы

1 этап Базовый -2022-2023гг.

- анализ состояния сформированности культуры питания;
- планирование реализации основных направлений программы; - создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной -2023-2024 гг.:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный - 2024-2025 гг.:

- завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - анализ результатов.

Ожидаемые результаты реализации Программы

- наличие сформированного пакета документов по организации школьного питания;
- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного

питания; ● обеспечение доступности школьного питания; ● отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ● улучшение здоровья и повышение учебных успехов школьников благодаря совершенствованию качества школьного питания ; ● увеличение охвата горячим питанием, доведение его до 100% ● формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью; ● осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Направления Программы:

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

Второе - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

Четвёртое - организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей

Характерные черты Программы

Программа «Правильное питание — залог здоровья» — стратегический документ школы, она способствует преодолению неопределенности, упорядочению совместной деятельности всех заинтересованных сторон в организации здорового питания обучающихся.

Её отличает:

- Стратегический характер;
- Прогностичность, направленность на будущее;
- Научность;
- Технологичность

6. Характеристика ресурсов Программы

Нормативно-правовые ресурсы:

- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ 26.12.2012 № 273 "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 31.08.2006 № 30 «Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12.04.2012. № 06 — 731 «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»
- Устав образовательного учреждения

7. Механизм реализации программы

7.1. Производственный и общественный контроль за организацией питания:

	Вид контроля	
--	--------------	--

1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, ответственный за горячее питание Члены родительского контроля
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, фельдшер
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Директор школы
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ФС Роспотребнадзор;
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов	ФС Роспотребнадзор;
б.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор; классные руководители

7.2. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания; ●
Контроль качества питания;

- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

Обязанности работников столовой:

- Составление 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.

Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи; ● Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье; Обязанности родителей:
- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

7.3. План деятельности по реализации Программы.

	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Планируемый результат и выполнение

1. Организационно-аналитическая работа				
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы	приказ
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.	октябрь	зам. директора по увр,	протокол совещания
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор	протокол, план работы
4	Заседание Совета школы по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	директор	протокол, план работы
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители)	в течение года	зам. директора по увр,	план работы, акты проверок
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, буфета проведение целевых тематических проверок	в течение года	зам. директора по УВР,	материалы отчётов
7.	Семинар «Роль питания в формировании здорового образа жизни»	март 2023	зам. директора по увр,	материалы семинара
2. Работа с обучающимися.				
1	Проведение уроков	ежегодно	классные	планы уроков

	здоровья		руководители	
2.	Конкурс рисунков: «О вкусной и здоровой пище» (1-4 классы) - оформление обеденного зала столовой(7-8 классы)	январь 2023г. декабрь 2023	классные руководители	материалы конкурсов
3	Игра — праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника, информация для школьной газеты
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по ВР	отчёт о проведении праздника, информация для школьной газеты
5	День национальной русской кухни	Апрель ежегодно	зам. директора по ВР, заведующая столовой	отчёт о проведении праздника, информация для школьной газеты
6.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по ВР	аналитическая информация
7	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР	результаты анкетирования
8.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор	план работы ДОЛ
9	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь	план выставок, список предложенной литературы
	Проведение классных часов		классные руководители	планы классных часов
11	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	Декабрь 2023	зам. директора по ВР	материалы викторины
13	Конкурс «Хозяюшка»	март, 2024	зам. директора по ВР, учитель технологии	отчёт о проведении конкурса, информация для школьной газеты

14.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя предметники	
15.	Проведение Дней здоровья	1 раз в четверть	учителя физкультуры	отчёт о проведении Дня здоровья, информация для школьной газеты

3. Работа с педагогическим коллективом				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор школы	протоколы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник	отчёт о консультациях за год
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	ежегодно	директор, ответственный за питание	приказ
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руководители,	планы воспитательной работы
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители	

6	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	зам. директора по ВР,	отчёт за год
7	Стимулировать классных руководителей, добившихся максимального охвата питанием	ежемесячно	директор школы	приказ, протокол заседания комиссии по распределению стимулирующей части фонда заработной платы
4. Работа с родителями				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР,	протоколы родительских собраний

	учащихся на родительских собраниях		медицинский работник	
2	Изучения отношения родителей организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник	протоколы родительских собраний
3	Привлечение членов Совета школы для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директор школы	протоколы заседаний Совета школы
4.	Привлечение родителей проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	ежегодно	классные руководители	протоколы родительских собраний

	Индивидуальные консультации о правильном питании	ежегодно	медицинская сестра	план воспитательной работы
	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май,ежегодно	зам. директора по ВР,	протоколы родительских собраний

5.Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой

1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание	материалы стенда
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за горячее питание	отчёт
	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденного меню	ежемесячно	Родительский контроль	акты проверок
4,	Расширение ассортимента продуктов питания.	постоянно	заведующая столовой	меню
5	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	ответственный за организацию питания	справка
6	Личная гигиена учащихся	ежедневно	медицинская сестра	справка

6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой

1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	директор	акт проверки
2.	Апробирование новых форм организации школьного питания	ежегодно	администрация	протокол заседаний Административного совета
3.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор,	материалы о закупках, сметы

4.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор,	материалы о закупках, сметы
5	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	директор,	сметы

7.4. 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)

Приложение 1.

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
продукты				
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Сыры (любые)				
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир 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/торты				
НАПИТКИ				
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 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?

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, здоровым 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 вода