

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ СОШ №16  
пгт Ильского МО Северский район  
им. Александра Невского  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Сулейманова

**Программа  
по совершенствованию качества  
организации школьного питания  
«Здоровое питание – путь к отличным знаниям»**

**2024-2027 г.г.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский

### **Паспорт программы**

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».

Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

3. Разработчик Программы:

Маслова Юлия Николаевна, зам по ВР, ответственный по питанию.

4. Основные исполнители Программы

Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители, медработник

5. Цель Программы

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

6. Основные задачи Программы

1. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
2. Обеспечение доступности школьного питания;
3. Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
4. Профилактика среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
5. Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
6. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
8. Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

7. Основные направления Программы

1. Организация рационального питания обучающихся;
2. Обеспечение высокого качества и безопасности питания;
3. Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;
4. Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

9. Этапы реализации Программы 2024-2027 гг.
10. Ожидаемые результаты реализации Программы
  1. Наличие пакета документов по организации школьного питания;
  2. Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
  3. Обеспечение доступности школьного питания
  4. Обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
  5. Отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;
  6. Сохранение и укрепление здоровья школьников;
  7. Увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы, доведение его до 100%;
  8. Улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой;
  9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
  10. Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.
11. Организация контроля за исполнением Программы
  1. Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы;
  2. Информирование родителей на родительских собраниях.

#### Содержание Программы

1. Паспорт Программы
  2. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.
  3. Принципы здорового питания
  4. Характеристика Программы:
    - Цель Программы;
    - Задачи;
    - Ожидаемые результаты реализации;
    - Направления Программы;
    - Характерные черты Программы
    - Характеристика ресурсов Программы:
    - Нормативно-правовые ресурсы;
    - Кадровое обеспечение
  - Механизм реализации Программы:
    - контроль за организацией питания;
    - выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.
- Комплекс мероприятий, направленных на реализацию Программы.

## ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ.

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. 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.

Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в школе, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

В Законе Российской Федерации "Об образовании" сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности (статья 51).

Для решения этой задачи и была разработана Программа по совершенствованию качества организации школьного питания в МБОУ СОШ № 16 пгт Ильского МО Северский имени Александра Невского, которая предполагает, что правильно организованное питание, несомненно, поможет сохранять здоровье школьников.

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 чувствителен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы, сегодня уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Особенно сейчас остро встал вопрос об организации правильного школьного питания. Питание должно быть сбалансированным, то есть, чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, школах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

Работа школьной столовой строится по установленному порядку на основании соответствующих нормативных документов: положений, приказов, планов, графиков. Школьная столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются самые лучшие средства дезинфекции. В школе работает посудомоечная машина, обеспечивающая мытье и опшаривание посуды.

Большое внимание уделяется калорийности школьного питания. Учитывается возраст и особенности нагрузки школьников. Основная масса учащихся питается во время перемен после первого, второго, третьего и пятого уроков. Продолжительность этих перемен по 20 минут. Медицинский работник ежедневно проверяет и просчитывает присылаемое меню, внося корректировки в ассортиментный перечень блюд.

На каждой перемене в столовой дежурит учитель, который смотрит за порядком в зале, оказывает посильную помощь в организации горячего питания.

Учащиеся получают горячего питания в школьной столовой в виде завтрака и обеда.

Мониторинг охвата горячим питанием ведётся ежемесячно.

### **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 1:1:4.

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.

### **ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. научная обоснованность и практическая целесообразность;
2. возрастная адекватность;
3. необходимость и достаточность информации;
4. модульность структуры;
5. системность и последовательность;
6. вовлеченность семьи в реализацию программы.

### **ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**Целью** Программы является: Обеспечение здорового питания школьников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний. Формирование культуры здорового питания.

#### **Задачи Программы:**

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

**Срок реализации Программы:** 2024-2027 годы.

#### **Этапы реализации программы**

##### 1 этап Базовый -2024-2025 гг.

- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий реализации программы;
- начало реализации программы.

##### 2 этап Основной -2025 -2026 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 - 2026-2027 гг.:

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

**ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Рациональное питание детей, как и состояние, их здоровья, должны быть предметом особого внимания школы.
2. Питание должно удовлетворять физиологические потребности организма учащихся в пищевых веществах и энергии, выполнять профилактические и лечебные задачи.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Реализация мероприятий Программы позволит увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой, улучшить качество питания школьников и обеспечение его безопасности

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся;
2. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения;
3. Развитие новых прогрессивных форм обслуживания и повышение культуры питания;
4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
5. Развитие системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, обеспечения их необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
6. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.

**ХАРАКТЕРИСТИКА РЕСУРСОВ ПРОГРАММЫ**

**Нормативно-правовые ресурсы:**

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» – пункт 2.1.;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Нормативные школьные документы.

**МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Производственный и общественный контроль за организацией питания:**

№	Вид контроля	Сроки	ответственный
---	--------------	-------	---------------



1	Контроль за формированием рациона питания	ежедневно	Директор школы
2	Входной производственный контроль	ежедневно	Зам.директора по ВР
3	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	ежедневно	Заведующая хозяйством
4	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	ежедневно	Зав. производством
5	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	ежедневно	Заведующая хозяйством
6	Контроль за состоянием здоровья, соблюдением правил личной гигиены персонала, гигиеническими знаниями и навыками	ежегодно по графику	Медицинские осмотры
7	Приемочный производственный контроль	ежедневно	бракеражная комиссия
8	Контроль за приемом пищи	ежедневно	Дежурный администратор; класные руководители;

### **ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РЕШЕНИИ ВОПРОСОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.**

1. 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;

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.
- 3. Обязанности классных руководителей:
  - Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
  - Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи; • Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье; Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.
- 4. Обязанности родителей:
  - Прививать навыки культуры питания в семье;
  - Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.
- 5. Обязанности обучающихся:
  - Соблюдать правила культуры приема пищи;
  - Принимать участие в выпуске тематических газет;

**КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ  
ПРОГРАММЫ.  
Работа с учащимися**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Проведение уроков–здоровья «Коктейль здоровья», «Винегрет–шоу», «Витаминка» и др.	По графику	Классные руководители 2-4 классов
2	Конкурс стенгазет «Правильное питание»	Ноябрь	Классные руководители 6-х классов
3	Конкурс агитбригад «Молодёжь против зла»	Ноябрь	Совет школьного самоуправления
4	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	По приказу
5	Проведение мониторинга отношения учащихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в полугодие	зам. директора по ВР
6	Конкурс - презентаций «Мы за правильное питание»	Февраль	зам. директора по ВР
7	Выставка учебно-просветительской литературы по «Гигиене питания».	1 раз в четверть	школьный библиотекарь

**Работа с педагогическим коллективом**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
---	-------------	-------	---------------

1	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	зам. директора по ВР
2	Своевременное выявление учащихся, с заболеваниями ЖКТ	В течение года	мед. сестра
3	Ведение пропаганды здорового питания	В течение года	Классные руководители
4	Пропаганда горячего питания среди родителей	В течение года	Классные руководители

### Работа с родителями

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Классные руководители, медсестра, зам. директора по ВР
2	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	1 раза в год	Классные руководители
3	Привлечение членов Управляющего Совета школы для содействия повышения качества работы школьной столовой.	В течение года	зам. директора по ВР
4	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители

### Контроль за организацией горячего питания в школьной столовой

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Создание Совета по питанию.	август	Заместитель директора по ВР

2	Составление графика дежурства учителей в столовой.	август	Заместитель директора по ВР
3	Составление графика питания в столовой	август	Заместитель директора по ВР
4	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно	Заместитель директора по ВР

### **РИСКИ И СТРАТЕГИЯ ИХ УСТРАНЕНИЯ.**

Внедрение комплексной программы «Разговор о правильном питании»  
 Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях

### **МОНИТОРИНГ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Для решения этих вопросов наша школа направляет свою работу на внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня.

Организация питьевого режима.

Общественное участие. Проверка работы школьной столовой комиссией с последующим составлением актов.

Организация системы мониторинга охвата горячим питанием.

Регулярное размещение информации на сайте школы.

Наличие программ по вопросам рационального питания.

Отсутствие жалоб в книге отзывов и предложений.

Оформление обеденного зала для организации питания школьников.

Техническое состояние производственных и служебно–бытовых помещений.

Внедрение прогрессивных методов обслуживания;  
 – предварительное накрытие столов;

Состояние материально–технологической базы:

- внедрение нового оборудования;
- наличие и состояние столовой и кухонной посуды;
- инвентаря;
- санитарной одежды

Ведение необходимой производственной и технологической документации (технологических карт, технико–технологических карт, бракеражного журнала, журнала здоровья, журнала регистрации проверки весоизмерительного оборудования).

Соблюдение технологии приготовления кулинарной продукции (приложить протоколы лабораторных исследований)

Организация витаминных столов.

Внедрение циклического меню.

Соблюдение санитарно–эпидемиологических требований (контроль на полноту вложения продуктов, сроки хранения продуктов, чистота посуды, маркировка посуды, приложить протоколы лабораторных исследований).

Проведение витаминизации первых и третьих блюд, молока.

Повышение квалификации персонала:

- укомплектованность штатов (полностью, не полностью);
- курсы повышения квалификации;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и выставках.

Взаимодействие по вопросам питания с педагогическим советом, родительским комитетом, проведение совместных мероприятий.

Проведение анонимного анкетного опроса школьников о качестве и ассортименте блюд и кулинарных изделий, культуре обслуживания (1 раз в 2 месяца).

### 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:
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