

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 133

Принята:
заседанием Педагогического совета
протокол № 1 от 27.08.2024 г.



«Утверждено»
Заведующий МАДОУ № 133
/ Е.П. Ермакова
приказ № 105-о от 27.08.2024

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
«ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ»
2024 — 2026 гг.**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Пояснительная записка

Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Тарелка здоровья» (с использованием учебно-методического комплекта образовательной программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой "Разговор о правильном питании") в дошкольном учреждении является удачным тому примером. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями: беседы, анкетирование (Приложение № 1, 2) должна предшествовать непосредственной работе по программе. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йодо дефицит, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета.

Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников, то и игровые методы должны быть основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно- ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Для реализации поставленной цели нами была выбрана программа «Разговор о правильном питании», разработанная специалистами института воспитательной физиологии. Эта программа помогла познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни, в доступной для детей форме обучить детей навыкам и принципам правильного питания.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы. Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 3-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это

соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого. **Удовольствие** – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду. Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения.

Методы реализации программы

практические	словесные	наглядные
<p>1.Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ОУ.</p> <p>2.Демонстрация ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.</p>	<p>1.Беседы</p> <p>2.Дидактические игры</p> <p>3.Сюжетно — ролевые игры, развлечения</p> <p>4.Моделирование ситуаций</p> <p>5.Консультации</p> <p>6. Наблюдения</p>	<p>1.Организация выставок, конкурсов.</p> <p>2.Сбор фотоматериалов</p> <p>3.Рассматривание иллюстраций.</p> <p>4.Личный пример взрослых.</p>

Форма обучения: факультативная.

Структура занятий:

- вступительная беседа
- дидактические игры, театрализованные игры, этюды

- физминутка
- выводы

Выполнение программы рассчитано из расчета: 1 занятие в неделю. Занятия проводятся по перспективному плану.

Решая задачи программы «Тарелка здоровья» и мы надеемся увидеть у наших воспитанников следующие **положительные результаты**

- сформированность у детей представлений о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья
- устойчивое стремление вести здоровый образ жизни
- совершенствование психических процессов (память, мышление, воображение и др.)
- развитие коммуникативного потенциала, партнерских отношений
- совершенствование речевых навыков и умений
- сформированность представлений об элементарных нравственно-этических нормах.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

Цель:

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

Задачи:

1. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
2. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
3. Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
4. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
5. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
6. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Распределение учебных занятий программы «Вкусные истории»

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество занятий
<i>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи</i>			
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	1
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт	1
3	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.	1
4	Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов	1
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Путешествие в пустыню Обзор. Практическая работа «Составление меню». Игра.	1
6	Как готовят пищу.	Беседа, игра. Экскурсия на пищеблок. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	2
<i>Давайте узнаем о продуктах. Витамины</i>			
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	1
8	Хлеб – всему голова.	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	1
9	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	1
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	1

11	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	1
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра.	1
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра. Практическая работа	1
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».	1
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	1
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	1
17	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	1
<i>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.</i>			
18	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»	2
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	1
20	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	1
21	Когда человек начал пользоваться ножом и	Рассказ. Исследование. Практическая работа	1

	вилкой	«Сервировка стола»	
22	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.	1
23	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.	1
<i>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</i>			
24	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.	1
25	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.	1
26	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	1
27	Кулинары, повара – волшебники.	Беседа. Встреча с поварами. Исследование.	1
28	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.	1

ВСЕГО: 31 занятие

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у дошкольников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования
(ПРИЛОЖЕНИЕ № 3, 4)

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы ДОУ и семьи. Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины они заменяют бутербродами и пиццей. Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. Наши родители не имеют ни малейшего представления о диетическом питании. Поэтому одной из важнейших задач, которая стоит перед нами – это эффективное взаимодействие с родителями. **Первый шаг** на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области. **Второй шаг** – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы проводимой детским садом. **И третий шаг** – закрепить представление о важности семейных традиций. Мы разработали разные формы работы с родителями.

Формы работы с родителями, педагогами и узкими специалистами ДОУ	Срок	Ответственный
Тематика родительских собраний: «Здоровое питание больных аллергией»; «Витамины в рационе питания вашего ребенка»; «Организация (правильного) питания будущих школьников».	Сентябрь Декабрь Апрель	Воспитатели
Круглый стол: Как сохранить здоровье ребенка.	Октябрь	Воспитатели
Консультации специалистов: «Организация здорового питания в ДОУ»; «Организация здорового питания в семье»; «Человек есть то, что он ест»; «Наша пища должна быть целебным средством»; «Соки в питании детей»	Сентябрь Ноябрь Январь Март Май	Медсестра Шеф повар

<p>Информационные папки: Кислое, сладкое, соленое; Жирное в питании детей; Потребность детского организма в витаминах; Полноценное питание вашего ребенка.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Консультации педагогов: Закаливание пищей; Природные витамины; Чем полезны кисломолочные продукты.</p>	<p>Октябрь Февраль Март</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Просмотр обучающих фильмов, слайдов: Организация питания в выходные дни; Пищевой рацион детей старшего дошкольного возраста; Режим питания будущего школьника.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Конкурсы: Лучшее витаминное семейное блюдо.</p>	<p>Март</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Просмотр занятий: Верные друзья овощей и фруктов – витамины.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p>

Список литературы:

1. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 71 с.
2. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 75 с.
3. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 75.
4. Формула правильного питания . Рабочая тетрадь для школьников./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 78 с.
5. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников./ М.М. Безруких, Т. А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 72 с.
6. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
7. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
- 10.Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
- 11.Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- 12.Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

Приложение 1.

Анкета для родителей

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)
3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)
4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - каши;
 - яйца;
 - молочную пищу;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирную и жареную пищу;
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье?
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?
7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)
 - газированные напитки;
 - соки;
 - молоко или кефир;
 - воду;
 - минеральную воду;
 - чай;
 - кофе;
 - компот;
 - настой из трав?
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)
9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный).

Приложение 2

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка
- мужской - женский
2. Укажите месяц и год рождения ребенка
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека

- четыре человека

- три человека

- больше четырех

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в детский сад _____
6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из детского сада _____
7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

спортивной секции или кружке	танцевальном кружке
музыкальной школе	кружке «рукоделия», рисования
другое	

8. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____

9. Ваш ребенок

<i>завтракает</i> каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не завтракает
--------------------------------	--------------------	---------------------	----------------------

<i>обедает</i> каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не обедает
-----------------------------	--------------------	---------------------	-------------------

<i>ест полдник</i> каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест полдник
---------------------------------	--------------------	---------------------	-----------------------

<i>ужинает</i> каждый день,	почти каждый день,	от случая к случаю,	обычно не ест ужин
-----------------------------	--------------------	---------------------	--------------------

10. Ваш ребенок

- *завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

- *обедает* всегда в одно и то же время (укажите время)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

- *ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств,

- *ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)
зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- *завтракает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть,
зависит от обстоятельств

- *обедает* с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть зависит от обстоятельств

- *ест полдник* с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств

- *ужинает* с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,
зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- *завтракает* дома в детском саду

- *обедает* дома в детском саду

- *ест полдник* дома в детском саду

- *ужинает* дома в детском саду

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно	- довольно часто	- иногда	- не просит;
--------------------	---------------------	----------	--------------

14. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

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

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

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

18. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

да, очень часто	да - не очень охотно	салаты ему не нравятся
-----------------	----------------------	------------------------

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

да, очень охотно	не очень охотно	супы ему не нравятся
------------------	-----------------	----------------------

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

-выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

молоко	газированные напитки (пепси, кола)	соки	чай	компот	минеральная вода
--------	------------------------------------	------	-----	--------	------------------

22. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

фрукты
мороженое
чипсы
шоколад
каши
продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)

мед
варенье
пирожное

23. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

1. трудности с организацией регулярного питания
 2. недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
 3. недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
 4. ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что) _____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка
- родительских собраний
- телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Тарелка здоровья»

Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

- необходима - увлекательна
- бесполезна - эффективна
- нейтральна - познавательна

Приложение 3

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для детей)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы?

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в детский сад?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в магазине?

- 1) булочку с компотом,

- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать питание можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение 4

Анкета для детей «Завтракал ли ты?»

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