Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 154 Приморского района Санкт-Петербурга

197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2, строение 1
http://school154.ru/

ПРИНЯТА
Общим собранием работников
ГБОУ школы № 154
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2021 № 04

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 154
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2021 № 73-од

ПРИНЯТА
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 30.08.2021 № 03

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 3074980051AD47BF4E7E7E08CC938CB1
Владелец Михайлова Юлия Валерьевна
Действителен с 24.06.2021 по 22.09.2022

Программа
по совершенствованию качества организации школьного питания «Здоровое питание – залог отличных знаний» на 2021-2026 уч. год

I. Паспорт программы совершенствования организации питания «Здоровое питание – залог отличных знаний».

Наименование Программы	Программа по совершенствованию организации питания «Здоровое питание – залог отличных знаний» на период с 2021 года по 2026 год.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». "Школьные" СанПиН – 2021: актуальные требования к помещениям, организации образовательного процесса и учебникам
Разработчики Программы	Администрация ГБОУ школы №154
Основные исполнители Программы	Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители

Цель Программы	Обеспечение 100% охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы	1. Совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания учащихся. 2. Развитие материально - технической базы. Повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе. 3. Совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов. 4. Совершенствование организации питьевого режима. 5. Формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний об основах здорового питания. 6. Организация системы мониторинга питания учащихся. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания. 7. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.
Основные направления Программы	1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение реализации программы. 2. Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом. 3. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся. 4. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и учащихся по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового питания. 5. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока образовательного учреждения, расширению сферы услуг для учащихся и родителей.
	2021 год - постановка целей, задач, разработка направлений реализации программы. 2021-2026 годы - реализация основных направлений деятельности по программе 2026год - мониторинг эффективности, анализ проблем, перспективное планирование на предстоящий период.

Ожидаемые результаты реализации Программы	• 100% охват учащихся питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • отсутствие у учащихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • высокий уровень культуры приема пищи школьниками; • улучшение санитарно-гигиенического состояния и эстетического оформления школьной столовой.
Организация контроля за исполнением Программы	1. Общественный контроль над организацией и качеством питания школьников со стороны родительского комитета школы 2. Информирование общественности о состоянии школьного питания 3. Информирование родителей на родительских собраниях
Содержание Программы	1. Паспорт Программы «Здоровое питание – залог отличных знаний» 2. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации питания. 3. Характеристика Программы: - Цель Программы; - Задачи; - Принципы, - Направления реализации Программы и ожидаемые результаты реализации; - Характеристика ресурсов Программы: • Нормативно-правовые ресурсы; • Кадровое обеспечение; • Материально-техническое обеспечение. 4. Мониторинг результативности реализации программы. 5. Механизм реализации Программы: - Производственный контроль над организацией питания; - Выполнение задач и обязанности участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников. 6. Эффективность реализации программы

II. Обоснование актуальности программы по совершенствованию организации питания

Необходимость серьёзно 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 ребёнком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

III. Характеристика Программы

Цель Программы:
обеспечение 100% охвата школьников рациональным и сбалансированным горячим питанием в целях сохранения и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
Основные задачи Программы:

1. совершенствование организации, повышение качества, сбалансированности и обеспечение безопасности питания учащихся;
2. развитие материально - технической базы, повышение квалификации кадров, обеспечение охраны труда при организации питания в школе;
3. совершенствование организации контроля качества сырья и готовых рационов;
4. совершенствование организации питьевого режима.
5. формирование у детей и подростков рационального пищевого поведения и знаний основ здорового питания;
6. организация системы мониторинга питания учащихся, внедрение современных методов мониторинга состояния питания;
7. просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей школьного возраста.

Программа питания предполагает реализацию следующих принципов:

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье детей и подростков. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов, специалистов) организации питания.
3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Основные направления деятельности и ожидаемые результаты реализации программы:

1-е направление:

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение участников реализации программы

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Организационные совещания: • порядок приема учащимися завтраков и обедов; • оформление документов и постановка на бесплатное питание; • график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой	• Разработка нормативно-правовой и технологической документации по организации школьного питания. • Создание системы производственного контроля. • Использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации • школьного питания. • Проведение школьных мероприятий по формированию навыков здорового питания Проведение мероприятий по развитию культуры питания.
2. Совещание классных руководителей «Об организации горячего питания»	
3. Административное совещание по вопросам организации и развития школьного питания	
4. Организационные совещания: • порядок приема учащимися завтраков и обедов; • оформление документов и постановка на бесплатное питание; • график дежурств и обязанности дежурного учителя и учащихся в столовой; • совещание классных руководителей	
5.Организация работы школьной комиссии по питанию	
6. Осуществление ежедневного контроля над работой столовой, проведение целевых тематических проверок.	
7. Совещание педагогического коллектива «Итоги работы школы в направлении организации питания и пропаганды правильного питания школьников	

8.Родительские лектории «Правильное питание – здоровое питание».	

2-е направление:
Методическое обеспечение, работа с педагогическим коллективом

Основные мероприятия.	Ожидаемый результат.
1. Организация горячего питания – залог сохранения здоровья. Организация консультаций для классных руководителей 1 -4, 5- 11 классов: • работа по выявлению многодетных и учащихся с ОВЗ, подготовке документации, подтверждающей указанный статус; • культура поведения учащихся во время приема пищи; • соблюдение санитарно-гигиенических требований; • организация горячего питания – залог сохранения здоровья.	Высокий уровень просвещенности классных руководителей по вопросам организации рационального питания школьников.
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся.	Представление опыта работы школы, педагогов, классных руководителей по вопросам организации питания
3. Информирование участников программы, общественности о реализации основных направлений Программы.	Работа школьных СМИ: • выпуск информационных бюллетеней, буклетов. • оформление веб-страницы на сайте школы.

3-е направление:
Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение классных часов по темам: -«Витамины» - «Режим дня и его значение»; - «Культура приема пищи»; - «Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.	Сформированная позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков культуры питания Сокращение заболеваемости учащихся. Сокращение заболеваемости учащихся. Увеличение численности охвата учащихся горячим питанием до 100%.
Уроки здоровья: "Плох обед, если хлеба нет", "Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты "Путешествие по музеям напитков". "Молоко – волшебный дар" и др.	
3. Конкурс газет, плакатов среди учащихся 3-10 классов «О вкусной и здоровой пище». Выставка тематических рисунков	
4. Конкурс среди учащихся 5 – 7 классов «Хозяюшка».	
5. Реализация программы «Разговор о правильном питании», «Формула правильного питания».	
6. Конкурс проектов «Кулинарное путешествие».	

7. Работа по оздоровлению учащихся в каникулярное время.	

4-е направление:
Работа с родителями по вопросам организации школьного питания

Основные мероприятия	Ожидаемый результат
1. Проведение родительских собраний по темам: «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни»; «Профилактика желудочно-кишечных, инфекционных и простудных заболеваний»	Улучшение осведомленности родителей в области рационального питания школьников. Участие родительского актива в контроле качества питания и уровня организации школьного питания. Увеличение количества учащихся, питающихся за счет средств родителей
2. Индивидуальные консультации медработника школы «Как кормить ребёнка, нуждающегося в диетпитании»	
3. Родительский лекторий 1-4классы - «Состав пищи, его влияние на жизнедеятельность организма» 5-11 классы – «Рациональное здоровое питание школьников»	
4. Организация встречи родителей с детским педиатром - «Диетическое питание детей с хроническими заболеваниями»	

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).

План работы общественной комиссии по контролю за организацией и качеством питания обучающихся

№	Наименование мероприятия	Срок исп.
1	Санитарное состояние школьной столовой	1 раз в месяц
2	Соблюдение графика питания обучающихся	1 раз в четверть

3	Личная гигиена обучающихся	еженедельно
4	Анкетирование обучающихся и их родителей по питанию.	март
5	Контроль за качеством питания.	еженедельно
6	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	1 раз в месяц

График контроля за организацией питания

Вид контроля	Сроки контроля	Ответственные за проведение контроля
Контроль за качеством используемых продуктов питания, приготовления блюд, санитарным состоянием пищеблока и обеденного зала	Бракеражная комиссия - ежедневно	Члены бракеражной комиссии
Аналитический отчет об охвате горячим питанием	Ежемесячно	Ответственный за Питание (завхоз)
Контроль за обеспечением дежурства на переменах учащихся и педагогов	Постоянно, в течение года	Дежурные администратор
Общественная экспертиза школьного питания со стороны родительских комитетов и комиссии по контролю за организацией и качеством питания	Постоянно, в течение года	Представители родительской общественности (по предварительному согласованию)
Контроль за организацией бесплатного горячего питания	Один раз в месяц	Ответственный за питание

IV. Мониторинг организации здорового питанияобучающихся

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
«Питание глазами родителей»	Анкетирование родителей	март
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	март
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	Анкетирование родителей и обучающихся	май

Характеристика ресурсов Программы:

Материальные ресурсы

В школе имеются укомплектованные современным технологическим оборудованием и мебелью:

- столовая;

- кухня;

Кадровые ресурсы:

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- работники школьной столовой:
  - заведующая столовой;
  - повар;
  - кухонный рабочий;
  - уборщик служебных помещений;
- председатель школьной комиссии по организации питания
- классные руководители 1 - 11 классов.

Нормативно- методические ресурсы:

1. Нормативно-методические документы:
   - действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);
   - технические регламенты на реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;
   - нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
   - локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

V. Механизм реализации Программы:

Функциональные обязанности участников программы:

1. Задачи администрации школы:
   - составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания.
   - организация питания школьников;
   - обеспечение порядка в столовой;
   - контроль культуры принятия пищи;
   - контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.
2. Обязанности работников столовой:
   - составление меню 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;
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:
   - привитие навыков культуры питания в семье;
   - выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.
5. Обязанности учащихся:
   - соблюдение правил культуры приема пищи;
   - дежурство по столовой;

- участие в выпуске тематических газет, конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание»

VI. Эффективность реализации программы

Реализация программных мероприятий по совершенствованию организации питания обучающихся и воспитанников позволит решить ряд социальных проблем, направленных на создание условий для организации рационального, сбалансированного питания детей и подростков:

1. Снизить уровень элементарно-зависимых заболеваний среди детей и подростков.
2. Стабилизировать и снизить удельный вес общей заболеваемости хронической патологии.
3. Улучшить показатели физического развития детей и подростков.
4. Повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
5. Улучшить показатели успеваемости школьников.
6. Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
7. Повысить уровень информированности родителей в вопросах организации правильного питания.

Приложение №1.

I. Анкеты для родителей.

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:

1) - Наличие времени для организации правильного питания в семье.
2) - Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
3) - Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
4) - Сформированность традиций правильного питания в семье.
5) - Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
6) - Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
7) - Сформированность привычек в области питания у ребенка.
8) - Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

1) - Нехватка времени для приготовления пищи дома.
2) - Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
3) - Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
4) - Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
5) - Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
6) - 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.).
7) - Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
8) - Ребенок не умеет вести себя за столом.
9) - Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
10) - 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.

4. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

Продукты	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2. Супы (любые)				
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и 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/торт				
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?

1) - Завтрак
2) - Второй завтрак
3) - Обед
4) - Полдник
5) - Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

1) - Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
2) - Да, почти всегда питается в одно и то же время
3) - Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

1) - Это нужно
2) - Это скорее нужно
3) - Это скорее не нужно, чем нужно
4) - Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

1) - Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
2) - Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
3) - Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
4) - 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 рациональным 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 родителей №4

№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1	Мой ребенок каждый день ест сырые овощи и фрукты		
2	Ежедневно кушает 4-5 раз в день		
3	Перерывы между едой не более 3-4 часов		
4	Кушает в одно и то же время		
5	В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношении : 1:1:5		
6	Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию		
7	Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7-10 минут после еды		
8	Мой ребенок ужинает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр		
9	Мой ребенок ужинает не менее за 2,5-3 часа до сна		
10	На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда		

Анкета для родителей № 5

№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1	Как вы думаете, зависит ли будущее вашего ребенка от его здоровья?		
	Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы - заниматься спортом - правильно питаться - вести активный образ жизни - вести здоровый образ жизни - следить за своим здоровьем -жить без вредных привычек		
	Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?		
	Знаете ли вы, что значит «правильное питание»?		
	А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?		
	Хотели бы Вы, чтобы ребенок большее узнал о правильном питании на занятиях в школе»?		
	Хотели бы Вы, быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы «Разговор о правильном питании»?		

II. Анкеты для учащихся.

Анкета для учащихся №1.

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы - это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они

организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?
1) 3-5 раз,
2) 1-2 раза,
3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
1) да, каждый день,
2) иногда не успеваю,
3) не завтракаю.
3. Что Вы выберите из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?
1) булочку с компотом,
2) сосиску, запеченную в тесте,
3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь?
1) стакан кефира или молока,
2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
1) всегда, постоянно,
2) редко, во вкусных салатах,
3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
1) каждый день,
2) 2 - 3 раза в неделю,
3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
2) ем иногда, когда заставляют,
3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
1) ежедневно,
2) 1- 2 раза в неделю,
3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
1) хлеб ржаной или с отрубями,
2) серый хлеб,
3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
1) 2 и более раз в неделю,
2) 1-2 раза в месяц,
3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
1) сок, компот, кисель;
2) чай, кофе;
3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
1) из разных круп,
2) в основном картофельное пюре,
3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
1) постной, варёной или паровой пище,
2) жареной и жирной пище,
3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
1) да, 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй - 2 балла, за третий вариант - 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями. Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности.

И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

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

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

Анкета для учащихся №2.
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
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.

Анкета для учащихся №5 "Питание глазами учащихся "

1. Удовлетворяет ли Вас 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?
7. Удовлетворен ли ты организацией диетического питания в школе?
8.

ГБОУ ШКОЛА № 154 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Михайлова Юлия Валерьевна, ДИРЕКТОР
01.09.2021 17:23 (MSK), Сертификат № 3074980051AD47BF4E7E7E08CC938CB1