

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**  
**УЧАЩИХСЯ»**

**Разработчик:** доцент кафедры лесоводства и ландшафтной архитектуры Пермского ГАТУ, доцент департамента экономики и финансов НИУ ВШЭ-Пермь, к.э.н., Мальцева Анастасия Павловна

## **Аннотация**

Системный подход к формированию культуры здорового питания в образовательных учреждениях требует активного участия всех заинтересованных сторон: педагогов, родителей и самих обучающихся. Включение в учебный процесс специальных образовательных программ, направленных на осознание ценности здорового питания, позволяет учащимся не только получить теоретические знания, но и развить практические навыки, связанные с выбором и приготовлением полезных продуктов. Такие программы можно интегрировать в различные предметы, что обеспечит междисциплинарный подход к обучению.

Создание рациональной организации питания в учебных заведениях также играет ключевую роль. Это включает в себя не только составление сбалансированного меню, но и организацию комфортной обстановки во время приемов пищи. Важно, чтобы столовая стала местом, где учащиеся не просто питаются, а могут провести время в приятной атмосфере, обсуждая полезные привычки, делясь рецептурой и новыми открытиями в области здорового питания.

Просветительская работа — это третий важный компонент. Регулярные мероприятия, семинары и встречи с родителями и обществом помогут сформировать единую точку зрения на вопросы питания и здоровья. Взаимодействие с местными организациями и специалистами позволит привлекать дополнительную информацию и ресурсы, что значительно повысит общую осведомленность и заинтересованность всех участников образовательного процесса. Таким образом, формирование культуры здорового питания становится не только задачей школы, но и общей ответственностью всего общества.

## Содержание

|                                                                               | С. |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка                                                         | 4  |
| 1 Здоровое питание как важный фактор нормального развития и здоровья          | 5  |
| 2 Формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях       | 7  |
| 3 Реализация образовательных программ формирования культуры здорового питания | 8  |
| 4 Организация рационального питания старшеклассников                          | 11 |
| Список информационных источников                                              | 17 |
| Приложение 1. Нормы физиологических потребностей                              | 18 |
| Приложение 2. Анкета для опроса родителей                                     | 20 |
| Приложение 3. Анкета для детей                                                | 22 |

## Пояснительная записка

В современном обществе, где скорость жизни и доступность продуктов питания варьируются, качество питания школьников становится важнейшим аспектом их роста и развития. Правильное питание не только обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, но и способствует улучшению концентрации внимания, повышению успеваемости и укреплению иммунной системы.

Исследования показывают, что дети, получающие сбалансированное питание, демонстрируют лучшие результаты в учебе и имеют больше энергии для активных задач. Стандартный школьный рацион должен включать разнообразные группы продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Основными компонентами рациона должны быть свежие овощи, фрукты, молочные продукты, цельнозерновые злаки и нежирное мясо.

Особое внимание следует уделить режиму питания. Трехразовое питание с обязательными перекусами поможет поддерживать уровень энергии на протяжении дня. Важно также учитывать индивидуальные предпочтения и особенности здоровья каждого школьника, чтобы обеспечить оптимальные условия для его развития.

Подростки и еда — это не просто вопрос питания, но и целая культура, отражающая дух времени. В этом возрасте юные люди стремятся к экспериментам, открывая для себя новые вкусы и гастрономические горизонты. Питание становится неотъемлемой частью их самоидентификации, способом выделиться из массы и привлечь внимание сверстников.

Кулинарные предпочтения подростков часто диктуются модой, рекламой и тем, что популярно в интернете. Яркие фотографии в социальных сетях вдохновляют их на создание собственных блюд, от смузи до бургеров с необычными ингредиентами. В этом контексте комментарии друзей и лайки становятся важными факторами, определяющими, что и как они едят.

Однако, помимо желания угодить окружению, подростки начинают осознавать важность здоровья. В последние годы наблюдается рост интереса к сбалансированному питанию, вегетарианству и органическим продуктам. Они всё чаще задаются вопросами о составе пищи, ее влиянию на организм и его функции.

## 1 Здоровое питание как важный фактор нормального развития и здоровья

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 соматический рост организма наряду, 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. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7 - 11 лет, 11 - 14 лет, 14 - 18 лет.

Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, по мнению специалистов, практически невозможно скорректировать в дальнейшем. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей младшего и среднего школьного возраста даны в таблице 1. Данные временные отрезки рекомендуемые, на практике чаще всего немного отличаются, подстраиваясь в образовательный процесс.

Таблица 1 - Типовой режим питания школьников

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| Завтрак (дома)             | 7.30 - 8.00 (8.00 - 8.30)     |
| Второй завтрак в школе     | 10.30 - 11.00 (11.00 - 11.30) |
| Обед (в школе или дома)    | 13.30 - 14.00 (14.00 - 14.30) |
| Полдник (в школе или дома) | 16.00 - 16.30 (16.30 - 17.00) |
| Ужин (дома)                | 19.00 - 19.30 (19.30 - 20.00) |

Одна из важнейших составляющих пищи - белок. Недостаток белка, а тем более белковое голодание 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. Регулярный прием пищи (примерно через каждые 4 - 5 часов) также является важнейшей составляющей правильного питания, так как способствует ее наилучшему усвоению. Для учащегося начальной школы необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Но в любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Завтрак и ужин (1-й и 5-й приемы пищи) должны составлять по 25% от суточной калорийности. Если ребенок занимается в первую смену, то в 11.30 - 12.00 ч., во время большой перемены, он должен получать полноценный второй завтрак (15% от суточной калорийности), а обед - дома в 15.30 - 16.00 ч. (35% от суточной калорийности). Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в 12.30 - 13.00 ч., а в 16.00 ч. - полдник в школе.

Питание детей подросткового возраста имеет свои особенности. В средней школе начинается половое созревание, которому предшествует предпубертатный скачок роста. С началом полового созревания потребность в некоторых веществах у мальчиков и юношей выше по сравнению с девушками (таблицы 1 и 2 приложения 1). При организации рациона 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 (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты) 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. Естественным источником кальция являются молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы значительно увеличивается потребность организма подростков в железе (железосодержащие продукты - мясо, гречка, гранаты и т.д.). Нарушение питания в этот период может стать причиной хронических заболеваний и задержек в развитии. Алиментарно-зависимые болезни, которые зависят от питания человека, - анемия, болезни органов пищеварения, желчного пузыря и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, эндокринной системы (тиреотоксикоз, гипотиреоз), расстройства питания, нарушения обмена веществ (ожирение). Анализ и обобщение данных о заболеваемости, в том числе алиментарно-зависимых, может осуществлять школьный врач совместно с участковыми врачами поликлиник, в которые обращаются обучающиеся, воспитанники школ.

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 (разница составляет около 15%). Большинство привычек к старшим классам уже сформировано. По данным исследований последних лет, каждый шестой житель планеты имеет избыточный вес. В настоящее время достоверно доказано, что избыточный вес появляется в первую очередь благодаря образу жизни, т.е. зависит не столько от генов, сколько от возможности реализовать заложенную программу. Противоположная опасность, свойственная старшеклассникам, - увлечение диетами, что характерно для девушек. А для юношей - увлечение анаболиками, способствующими неестественному увеличению мышечной массы. Снабжение организма необходимыми веществами возможно только при разнообразном питании, основу рациона должны составлять привычные продукты.

Не умаляя важности рациональной организации питания обучающихся, воспитанников, нельзя забывать о значении формирования культуры здорового питания. В противном случае усилия администрации образовательных учреждений и работников пищеблоков могут оказаться бесполезными, если дети не будут есть приготовленные по всем правилам с соблюдением всех нормативов, но непривычные для них блюда. Только 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.

## **|2 Формирование культуры здорового питания в образовательных учреждениях**

При разработке региональных программ по совершенствованию организации школьного питания важно учитывать не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в образовательных учреждениях. В образовательном учреждении работа по формированию культуры здорового питания должна проводиться по трем направлениям.

Первое - рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов в школьном буфете, 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, о культуре питания разных народов и т.п. Например, на протяжении уже многих лет зарекомендовала себя комплексная программа, которая может использоваться в начальной и в основной школе, является программа "Разговор о правильном питании". Программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте, и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Ранее питание детей в школе было регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. N 45 и действующих с 1 октября 2008 года. В настоящее время документ заменен (не действует) на: Постановление N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### **3 Реализация образовательных программ формирования культуры здорового питания**

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, введенного с 1 января 2010 г. (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. N 373, последняя редакция 22 января 2024 г.), п. 19.7 предусматривает необходимость разработки образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в образовательном учреждении должна носить системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, вестись с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

Педагоги, психологи и социальные работники, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, должны знать основы современной государственной политики в сфере питания; федеральные законы, региональные нормативные правовые акты и СанПиН, регулирующие деятельность в сфере питания; основы возрастной физиологии и гигиены.

Требования к результатам работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении:

- ✓ личностные - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;
- ✓ метапредметные - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;
- ✓ предметные - осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

С учетом специфики работы по формированию культуры здорового питания в образовательном учреждении, предметом итоговой оценки должно быть достижение метапредметных и предметных результатов. Достижение личностных результатов обучающихся итоговой оценке не подлежит.

Примером модульной образовательной программы формирования культуры здорового питания может служить образовательная программа "Разговор о правильном питании", реализуемая более чем в 30 регионах России. Программа - важный компонент формирования культуры здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение.

Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний.

Программа "Разговор о правильном питании" содержит 3 части (модуля):

- часть "Разговор о правильном питании" предназначена для детей 6 - 8 лет, т.е. учеников 1 или 2 классов;
- часть "Две недели в лагере здоровья" предназначена для детей 9 - 11 лет - учеников 3 или 4 классов.
- часть "Формула правильного питания" предназначена для подростков 12 - 14 лет - учеников 5 или 6 классов.

Содержание всех частей отвечает следующим принципам:

- ✓ возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего, среднего и старшего возраста;
- ✓ научная обоснованность - содержание базируется на данных исследований в области питания детей и подростков;



- ✓ практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего, среднего и старшего возраста;
- ✓ необходимость и достаточность предоставляемой информации - детям предоставляется только тот объем информации, касающийся здорового питания, которым они реально могут воспользоваться в жизни и который имеет для них практическую значимость;
- ✓ модульность структуры - учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- ✓ вовлеченность в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- ✓ культурологическая сообразность - в содержании учитываются исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- ✓ социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

В качестве организации занятий в 1-4 классах педагогу могут быть рекомендованы следующие формы: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинкам, выполнение самостоятельных заданий, игры по правилам - конкурсы, викторины, мини-проекты, совместная работа с родителями.

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 желудочно-кишечного тракта и т.д. Исходя из этого, в качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагается 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 (так, к примеру, несмотря на самые эффективные педагогические технологии, вряд ли будет сформирован гигиенический навык, связанный с мытьем рук перед едой, если в школьной столовой отсутствуют для этого условия).

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:

- а) диагностики - определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- б) коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой воспитательной модели (программы), связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- в) прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

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).

Организация оценки должна базироваться на простых в использовании методиках, не требующих особой профессиональной подготовки, отсутствующей у основных участников воспитательной работы по формированию основ культуры питания. К ним могут быть отнесены опросы, экспертные оценки, анкетирование.

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.

Например, одной из оценочных форм используется анкета, примеры анкеты для родителей (приложение 2) и детей (приложение 3)

Анкета родителей направлена на следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания
- (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка - частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

#### 4 Организация рационального питания старшеклассников

Правильное питание - важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте. Подростки испытывают повышенные потребности в энергии, нуждаются в большем количестве пластического материала, которые организм получает из пищи. Недостаточный, несбалансированный рацион может стать причиной возникновения серьезных функциональных нарушений. Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом:

- Особенности рациона и режима питания старшеклассников.
- Нарушения питания у старшеклассников, последствия нарушений.
- Питание и внешность. Диеты.

В возрасте 14 - 17 лет продолжается и подходит к завершению период полового созревания. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Это требует напряженной деятельности систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В 14 лет все показатели физического развития становятся выше у мальчиков. Эти различия связаны с тем, что девочки на 2 года раньше мальчиков вступают в отроческий возраст, у них раньше наступает так называемый пубертатный "скачок роста", т.е. значительное ускорение роста и веса, происходит развитие и активизация деятельности желез внутренней секреции, завершается анатомическое развитие нервной системы, увеличивается мышечная сила. При этом развитие сердечно-сосудистой системы далеко не всегда успевает за общими темпами развития организма. Поэтому для этого возраста характерны скачки давления, периодически возникающая слабость, утомляемость, обмороки при резких изменениях положения тела. Все это предъявляет, в свою очередь, особые требования к организации режима старшеклассника, в том числе режима и рациона питания.

В 12 - 17 лет подросткам требуется значительно больше энергии и пластического материала для формирования новых структур, чем в любом другом возрасте. Подросток испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей. Недостаток любого из питательных веществ может стать причиной задержки в развитии и вызывать серьезные функциональные нарушения.

Первостепенное значение имеет белок - питание, необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах. Дефицит белка, помимо негативного влияния на физическое развитие может вызывать нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ - аминокислот. В рационе питания старшеклассников должны присутствовать также жиры - сливочное, растительное масло. Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же, жиры служат источником витаминов А и Д.

Продукты и блюда, содержащие жиры, также обеспечивают организм холестерином - компонентом, необходимым для обменных процессов. При этом нужно обращать внимание на то, что избыток холестерина может быть опасен, так повышает риск развития в дальнейшем атеросклероза. Высока потребность в этом возрасте в углеводах. Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382 - 422 г усвояемых углеводов в день. А если в рационе питания не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут. Однако избыток сладостей опасен, так как может приводить к развитию кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний. Поэтому основную потребность в углеводах организм должен удовлетворять за счет медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах,

зерновых.

Следует особое внимание уделять также и обеспеченности организма подростка витаминами. В зимне-весенний период, когда в рационе питания наблюдается естественная нехватка витаминов, нередко рекомендуют поливитаминные препараты, однако делать это можно только после консультации с врачом.

Режим питания старшеклассника должен включать 4 - 5 приемов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие - к большим объемам пищи и растяжению желудка. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочнорастительные блюда. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак - 25%, обед - 35 - 40%, школьный завтрак (полдник) - 10 - 15%, ужин - 25%. Нередко в подростковом возрасте юноши и девушки специально ограничивают себя в еде или прибегают к помощи тех или иных препаратов, для того, чтобы снизить вес, исправить недостатки (как им кажется) фигуры.

Так, по оценкам специалистов, сегодня 25% девочек в возрасте 15 лет сидят на диетах, хотя большинство из них не страдают излишним весом! Вес 26% подростков из числа сидящих на диете - нормальный, в то время как у 8% - ниже нормы. Строгие ограничения в еде (без контроля со стороны врача!) могут стать причиной возникновения серьезных нарушений и сбоев в работе организма. По этому вопросу о необходимости и целесообразности использования той или иной диеты должен обязательно решаться с врачом. В случае, если подросток имеет избыточный вес, ему может быть порекомендована диета. При этом диета для подростков не должна быть слишком жесткой - снижение калорийности не должно быть более 20%, суточный рацион должен составлять 30% жиров, 20% белков и 50% углеводов.

Диеты для подростков должны основываться на дробном, с короткими перерывами между приемами пищи, питании. Переход к менее калорийной диете должен быть постепенным, для начала необходимо максимально уменьшить потребление углеводов (исключение: такие продукты, как хлеб, сахар, кондитерские изделия, конфеты, повидло, сгущенное молоко, джемы, манная крупа, макаронные изделия, а также консервированные соки). Можно сказать, что подростковые диеты становятся эффективными и полезными только в том случае, когда питание во время диеты максимально сбалансировано. Подросток должен потреблять достаточно белка, для чего необходимо есть такие продукты как постное мясо, молоко, рыба, творог, в небольшом количестве сметану, сыр, сливки, сливочное масло. Не надо забывать и о растительном масле. Овощные и фруктовые блюда должны быть взяты за основу, т.к. содержат минеральные вещества, витамины, в овощах особенно много клетчатки и пектина, за счет которых создается чувство насыщения, более того налаживается работа кишечника и выводятся шлаки из организма.

Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках. При высоких учебных нагрузках организм подростка испытывает целый ряд потребностей, которые должны удовлетворяться за счет особого построения рациона и режима питания. Необходимо включать в ежедневное меню продукты и блюда, способные влиять на работу головного мозга, повышать эффективность умственной деятельности:

- Состояние организма при высоких учебных нагрузках, его потребности.
- Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзамена.
- Режим питания подростков во время экзамена.

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у подростка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение, т.к. является залогом полноценной учебной работы. В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты. Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает триптофан и тирозин - важнейшие

аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется. Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот омега-3. Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга. Самый важный элемент рациона в этот период - углеводы. Мозг очень активно использует глюкозу, поэтому необходимо, чтобы рацион питания содержал достаточное ее количество.

В период экзаменов ребенку можно разрешать сладости сверх обычного (шоколад, например, стимулирует синтез в организме серотонина, который обеспечивает активность и хорошее настроение). Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед. Нередко в этот период подростки прибегают "к помощи" энергетических напитков. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также комплекс витаминов.

Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность. Однако использовать энергетические напитки не следует. Если есть необходимость "взбодриться", целесообразнее использовать кофе (1 чашка в день). Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям "слегка перекармливать" ребенка в период экзаменов, т.к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает подросток и которое может мешать ему сосредоточиться. Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3 - 4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников. Покупка в магазине - одна из типичных ситуаций, в которой оказывается старшеклассник. Поэтому знакомство его со структурой и правовой основой деятельности системы общественной торговли приобретает особое значение. Важно, чтобы подросток знал о своих правах как покупателя, мог анализировать информацию о продуктах, а также оценивать рекламу товара с позиции потребителя.

- Старшеклассник в роли покупателя. Права покупателя.
- Выбор товара в магазине - источники информации о свойствах товара, умение ими пользоваться.
- Правила эффективной покупки. Влияние рекламы. Умение оценивать рекламную информацию.

Система общественной торговли сегодня представлена различными видами магазинов. В зависимости от ассортимента магазины делятся на специализированные (торгующие определенным видом продуктов) и универсальные. В зависимости от характера организации торговли различают магазины самообслуживания и магазины, где товар предоставляется продавцом. Помимо продуктовых магазинов, существует система уличной торговли - рынки, лотки, автолавки, палатки. При организации уличной торговли так же, как и в магазине, должны соблюдаться правила, позволяющие сохранить свойства продукта, предотвратить попадание в продажу некачественного и испорченного товара. В нашей стране правовое регулирование отношений на потребительском рынке осуществляется на основе Закона РФ "О защите прав потребителей" N 2300-1 от 7 февраля 1992 г. С 2005 г. в России создана и функционирует служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Существует также целый ряд общественных организаций, задача которых - защита прав потребителей. Согласно действующим правилам, утвержденным Правительством Российской Федерации, описаны особые требования, предъявляемые к продаже продовольственных товаров, которые должны соблюдаться и на рынке, и в магазине. Прежде всего, продавец продовольственных товаров должен предоставить покупателю определенный объем информации о продаваемом товаре-продукте.

Как правило, эта информация размещается на упаковке товара:

- название товара;
- наименование входящих в состав пищевых продуктов ингредиентов, включая пищевые добавки;
- сведения о пищевой ценности (калорийность продукта, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов), весе или объеме;
- назначение, условия и область применения (для продуктов детского, диетического питания и биологически активных добавок);
- способы и условия приготовления (для концентратов и полуфабрикатов) и применения (для продуктов детского и диетического питания);
- противопоказания для употребления в пищу при отдельных видах заболеваний;
- правила и условия хранения продукта;
- дата изготовления и дата упаковки товара;
- цена, наименование и юридический адрес производителя.

Для обозначения добавок, входящих в состав продукта, используется специальный международный код. Так, E100 - E182 обозначают красители, E200 - E299 - консерванты (сюда не входят такие вещества, как соль, сахар, уксус), E300 - E399 - антиоксиданты, E400 - E499 - стабилизаторы, обеспечивающие продуктам питания длительное сохранение консистенции (суфле, мармелад, желе, пастила, йогурт), E500 - E599 - эмульгаторы, поддерживающие однородность нектаров, растительного масла, препятствующие образованию в них осадков, E600 - E699 - ароматизаторы, E900 - E999 - антифламинги, препятствующие образованию комков и слеживанию муки, сахарного песка, соли, соды, разрыхлителей теста.

Консерванты - это химические вещества, которые добавляют к пищевым продуктам для уничтожения или задержки роста микроорганизмов, тем самым продлевая срок годности товара. Пищевые красители добавляют в продукты для восстановления их окраски, утраченной в процессе обработки. В качестве красителей применяют природные и синтетические вещества. К первым относятся составы, выделенные физическими способами из растительных и животных источников (например, бета-каротин).

Антиокислители (антиоксиданты) защищают жиры и жиросодержащие продукты от прогоркания, предохраняют овощи и фрукты от потемнения в процессе переработки, замедляют порчу напитков. Самые известные природные антиоксиданты, используемые в производстве - аскорбиновая кислота, лимонная кислота, лецитин, витамин Е.

Усилители вкуса и аромата, ароматизаторы могут быть искусственными и натуральными. Одни из наиболее широко используемых усилителей вкуса - глутаматы (глутаминовая кислота, глутамат натрия). Они увеличивают чувствительность сосочков языка, тем самым усиливая вкусовые ощущения.

Следует познакомить подростка с определенными правилами поведения в магазине, которые помогут ему сделать эффективную покупку. Во-первых, отправляясь в магазин, следует заранее составить список покупок. В магазине при выборе товара нужно обращать внимание на верхние и нижние полки, так как именно там располагается самый дешевый товар. Следует избегать так называемых импульсных покупок (покупка без раздумья и предварительного планирования, например, жевательная резинка, лакомства). Обычно такой товар располагается около кассы (жевательные резинки, журналы, сладости и т.д.).

Важно, чтобы подросток мог критически оценивать различного рода рекламную информацию. Так, к примеру, большие скидки могут быть попыткой магазина избавиться от продукта, срок годности которого почти истек (а значит, закупать такой товар в больших количествах не стоит). Снижение цены на уже расфасованный товар может быть связано с уменьшением веса упаковки и т.д.

Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников. В рационе питания современного человека появилось множество новых продуктов и блюд, приготовленных с использованием специальных технологий и обладающих особыми

специфическими свойствами. Для того чтобы включать эти продукты в свой рацион, необходимо иметь четкое представление о предназначении этих продуктов. Роль и разновидности обогащенных продуктов. Особенности использования в питании. Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании. Фаст-фуд. Опасность регулярного использования. БАДы - роль и значение в питании. Обогащенные продукты.

Необходимость их появления обусловлена изменившимися условиями жизни человека (экологическими, социальными), приведшими к тому, что традиционные рационы не всегда способны обеспечить потребность организма в питательных веществах. Сегодня среди самых распространенных дефицитов - дефицит железа, йода, витамина А, Е, С, кальция. Несбалансированное питание, в свою очередь, может пагубно влиять на здоровье человека даже при незначительном или умеренном дисбалансе. В этой ситуации обогащение витаминами пищи и напитков представляет собой наиболее экономически выгодное и эффективное решение. Оно позволяет снабжать питательными веществами большое количество людей, не принуждая их к радикальному изменению пищевых привычек.

При разработке и внедрении обогащенных продуктов учитывается следующее: для обогащения используются только те ингредиенты, дефицит которых реально имеет место, достаточно широко распространен и безопасен для здоровья; для обогащения используются продукты массового потребления и регулярно используемые в повседневном питании - мука и хлебобулочные изделия, молоко и кисломолочные продукты, соль, сахар, напитки, продукты детского питания; при обогащении пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогащающих добавок между собой; содержание витаминов и минеральных веществ в обогащенном ими продукте питания должно быть достаточным для удовлетворения 30 - 50% суточной потребности в этих ингредиентах при обычной норме употребления обогащенного продукта; содержание витаминов и минеральных веществ в обогащаемых ими продуктах должно быть указано на индивидуальной упаковке этого продукта и строго контролироваться как производителем, так и органами Государственного надзора.

Биологически активные добавки (БАД) к пище - комплекс биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов. К таким веществам относятся: растительные экстракты, цельные части растений, продукты пчеловодства, морепродукты, животные вытяжки, минеральные компоненты, продукты ферментации, продукты биотехнологии, синтетические аналоги природных пищевых веществ.

Все БАДы делятся на две большие группы: нутрицевтики - содержат незаменимые компоненты пищи: витамины, минералы, аминокислоты, фосфолипиды, антиоксиданты, пищевые волокна и др. компоненты, предназначенные для коррекции питания. Они восполняют дефицит питательных веществ, служат для профилактики нарушения обмена веществ, повышают устойчивость организма к стрессам, хроническим перегрузкам, эпидемиям; парафармацевтики - это БАДы, содержащие биологически активные вещества, обладающие лечебным действием. Они предназначены для повышения адаптационных возможностей организма в неблагоприятных условиях, после перенесенных заболеваний, для повышения иммунитета, нормализации функциональных нарушений в организме.

Парафармацевтики применяются как дополнение к основному лекарственному лечению. При использовании БАДов важно следовать следующим правилам: назначать БАДы, особенно детям, должны врачи, а также специалисты, прошедшие обучение по применению пищевых добавок; здоровым людям следует использовать нутрицевтики (например, витаминно-минеральные комплексы). больным БАДы назначают только после полного медицинского обследования и консультации с врачом-специалистом. БАДы не могут рассматриваться в качестве лекарства, в лечении больных они используются в сочетании с назначенными врачом диетой и медикаментами.

Продуктами быстрого приготовления называются изделия, приготовленные с

помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества. Дегидратация заключается в выпаривании воды при температуре 100 - 120 °С из продукта. Сублимация заключается в удалении в вакууме влаги из быстрозамороженных блюд. С помощью сублимации в продуктах быстрого приготовления сохраняются все витамины, микроэлементы, не только аромат, но и натуральный вкус. Такое производство обходится очень дорого и используется довольно редко.

Продукты быстрого приготовления помогают в ситуации, когда нет возможности приготовить "нормальный" обед, организовать питание. Однако следует понимать, что при выпаривании воды из продукта, в нем разрушается клеточная структура, а количество витаминов уменьшается в четыре раза. При производстве продуктов быстрого приготовления часто используются в больших количествах разнообразные добавки, соль, специи и т.д. Поэтому часто использовать такого рода продукты нельзя.

Фаст-фуд - употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином "фаст-фуд" обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту - удобно и быстро съесть. Продукты и блюда фастфуда обычно имеют высокую калорийность (человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться. Это значит, что он должен утолить голод наименьшим количеством блюд. Следовательно, нужно увеличить их энергетическую ценность). При приготовлении таких блюд используется повышенное количество сахара, соли, специй, добавок - усилителей вкуса. Все это при систематическом использовании наносит очень существенный вред здоровью



### Список информационных источников

1. Безруких М. М., Макеева А. Г. , Филиппова Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. Часть 1 – М. :Nestle, 2020. [Электронный ресурс]. – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules>
2. Васильев, Р. С. «Экологические факторы и здоровье детей». — Иркутск: Издательство ИГУ, 2023.
3. Кузнецов, Д. А. «Научные основы здорового питания детей и подростков». — Казань: Институт питания, 2022.
4. Лебедева, Ю. Ф., Петров, А. В. «Гигиенические аспекты организации питания школьников». — Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2020.
5. Николаев, Е. П., Сидорова, Т. К. «Питание школьников: проблемы и решения». — Екатеринбург: Издательство УралГУФК, 2019.
6. Орлова, М. И. «Влияние школьного питания на успеваемость учащихся». — Новосибирск: Образование и наука, 2021.
7. Поваренков, А. Н. «Основы питания школьников». — М.: Издательство «Здоровье», 2021.
8. Степанова, И. В. «Роль сбалансированного питания в развитии детей». — СПб: Научное издание, 2020.
9. Шибанова, Т. Е. «Психологические аспекты выбора пищи у школьников». — Красноярск: Издательство КГПУ, 2019.

## Нормы физиологических потребностей

Таблица 1 - Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков разного возраста

| Наименование пищевых веществ   | Потребность в пищевых веществах |             |           |             |         |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|-----------|-------------|---------|
|                                | 7 - 10 лет                      | 11 - 14 лет |           | 14 - 18 лет |         |
|                                |                                 | мальчики    | девочки   | юноши       | девушки |
| Белки (г)                      | 63                              | 75          | 69        | 87          | 75      |
| Жиры (г)                       | 70                              | 83          | 77        | 97          | 83      |
| Углеводы (г)                   | 305                             | 363         | 334       | 421         | 363     |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2100                            | 2500        | 2300      | 2900        | 2500    |
| Витамин С (мг)                 | 60                              | 70          | 60        | 90          | 70      |
| Витамин В1 (мг)                | 1,1                             | 1,3         | 1,3       | 1,5         | 1,3     |
| Витамин В2 (мг)                | 1,2                             | 1,5         | 1,5       | 1,8         | 1,5     |
| Витамин В6 (мг)                | 1,5                             | 1,7         | 1,6       | 2,0         | 1,6     |
| Ниацин (мг)                    | 15                              | 18          | 18        | 20          | 18      |
| Витамин В12 (мкг)              | 2                               | 3           | 3         | 3           | 3       |
| Фолаты (мкг)                   | 200                             | 300 - 400   | 300 - 400 | 400         | 400     |
| Пантотеновая кислота (мг)      | 3                               | 3,5         | 3,5       | 5,0         | 4,0     |
| Биотин (мкг)                   | 20                              | 25          | 25        | 50          | 50      |
| Витамин А (мг рет. экв)        | 700                             | 1000        | 800       | 1000        | 800     |
| Витамин Е (мг ток. экв)        | 10                              | 12          | 12        | 15          | 15      |
| Витамин D (мкг)                | 10                              | 10          | 10        | 10          | 10      |
| Витамин К (мкг)                | 60                              | 80          | 70        | 120         | 100     |
| <i>Минеральные вещества</i>    |                                 |             |           |             |         |
| Кальций (мг)                   | 1100                            | 1200        | 1200      | 1200        | 1200    |
| Фосфор (мг)                    | 1100                            | 1200        | 1200      | 1200        | 1200    |
| Магний (мг)                    | 250                             | 300         | 300       | 400         | 400     |
| Калий (мг)                     | 900                             | 1500        | 1500      | 2500        | 2500    |
| Натрий (мг)                    | 1000                            | 1100        | 1100      | 1300        | 1300    |
| Хлориды (мг)                   | 1700                            | 1900        | 1900      | 2300        | 2300    |
| Железо (мг)                    | 12                              | 12          | 15        | 15          | 18      |
| Цинк (мг)                      | 10                              | 12          | 12        | 12          | 12      |
| Йод (мг)                       | 0,12                            | 0,13        | 0,15      | 0,15        | 0,15    |
| Медь (мг)                      | 0,7                             | 0,8         | 0,8       | 1,1         | 1,1     |
| Селен (мг)                     | 0,03                            | 0,04        | 0,04      | 0,05        | 0,05    |
| Хром (мкг)                     | 15                              | 25          | 25        | 35          | 35      |
| Фтор (мг)                      | 3                               | 4           | 4         | 4           | 4       |

Таблица 2 - Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для обучающихся, воспитанников общеобразовательных учреждений

| Наименование продуктов                          | Количество продуктов в зависимости от<br>возраста обучающихся, воспитанников |             |                |             |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------------|
|                                                 | в г, мл, брутто                                                              |             | в г, мл, нетто |             |
|                                                 | 7 - 10 лет                                                                   | 11 - 18 лет | 7 - 10 лет     | 11 - 18 лет |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 80                                                                           | 120         | 80             | 120         |
| Хлеб пшеничный                                  | 150                                                                          | 200         | 150            | 200         |
| Мука пшеничная                                  | 15                                                                           | 20          | 15             | 20          |
| Крупы, бобовые                                  | 45                                                                           | 50          | 45             | 50          |
| Макаронные изделия                              | 15                                                                           | 20          | 15             | 20          |
| Картофель                                       | 220*                                                                         | 220*        | 165            | 165         |
| Овощи свежие, зелень                            | 350                                                                          | 400         | 280**          | 320**       |
| Фрукты (плоды) свежие                           | 200                                                                          | 200         | 185**          | 185**       |
| Фрукты сухие, в т.ч. шиповник                   | 15                                                                           | 20          | 15             | 20          |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные | 200                                                                          | 200         | 200            | 200         |
| Мясо 1 категории                                | 65 (80)                                                                      | 71,5 (88)   | 59             | 65          |
| Цыплята (куры) 1 категории                      | 32 (41)                                                                      | 45 (58)     | 28             | 40          |
| Рыба-филе                                       | 42                                                                           | 60          | 39,5           | 56          |
| Колбасные изделия                               | 10                                                                           | 15          | 9,8            | 14,7        |
| Молоко (2,5% и 3,2% жирности)                   | 300                                                                          | 300         | 300            | 300         |
| Кисломолочные продукты (2,5% и 3,2% жирности)   | 150                                                                          | 180         | 150            | 180         |
| Творог (не более 9% жирности)                   | 40                                                                           | 50          | 40             | 50          |
| Сыр                                             | 8                                                                            | 12          | 7,5            | 11,8        |
| Сметана (не более 15% жирн.)                    | 10                                                                           | 10          | 10             | 10          |
| Масло сливочное                                 | 30                                                                           | 35          | 30             | 35          |
| Масло растительное                              | 15                                                                           | 18          | 15             | 18          |
| Яйцо диетическое                                | 0,6 шт.                                                                      | 0,6 шт.     |                |             |
| Сахар***                                        | 40                                                                           | 45          | 40             | 45          |
| Кондитерские изделия                            | 10                                                                           | 15          | 10             | 15          |
| Чай                                             | 0,4                                                                          | 0,4         | 0,4            | 0,4         |
| Какао                                           | 1,2                                                                          | 1,2         | 1,2            | 1,2         |
| Дрожжи хлебопекарные                            | 1                                                                            | 2           | 1              | 2           |
| Соль                                            | 5                                                                            | 7           | 5              | 7           |

*Примечание:*

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

## Анкета для опроса родителей

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 (укажите X):

- 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 (укажите X)?

- 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 (укажите X)?

- 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 (укажите X):

| № п/п | Продукты и напитки                                               | Каждый/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/торты                                                   |                          |                        |                      |               |
| 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 (укажите X)?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

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

- 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 (укажите X)?

- 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 (укажите X)?

- 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 детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым?
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 (укажи X):

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 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 (укажи X)?

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 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 (укажи X):

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