

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1

от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень сложности – стартовый

Принята на заседании

педагогического совета ЦДТТ №1

протокол № 4 от 25.04.2023

Секретарь РРВ Рёхина Т.В

Программу разработала:

педагог дополнительного

образования

Ширинкина Кристина Николаевна

в 2021 году

Программа рассмотрена на

методическом совете

Протокол № 2 от 19.04.2023

Секретарь Камалова Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	23
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	30

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Дополнительная образовательная программа «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора Института Возрастной физиологии, академика Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких программы «Разговор о здоровье и правильном питании». Программа «Разговор о правильном питании» допущена к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации, составлена на основе требований Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Как показывают исследования специалистов Института питания, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового

питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Тем не менее, именно культура питания – это основа здорового образа жизни. Реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы по данной теме и, впоследствии, укрепить и сохранить здоровье детей.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-методических и правовых документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении

образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1».

Программа имеет естественнонаучную направленность. Она определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей данного возраста и направлена на формирование культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы обусловлена тем, что она предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т. д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Педагогическая целесообразность обеспечивается факторами:

- преемственностью задач, средств и методов обучения;
- непрерывным совершенствованием качества методических материалов;
- тематическим планированием с учетом возрастных особенностей;
- обновлением организационных форм обучения;

Реализация программы предполагает решение следующих цели и задач.

Цель: создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания.

Развивающие:

- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор.

Воспитательные:

- приобщение детей к традициям и культуре своего народа и других народов;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Все указанные задачи взаимосвязаны и решаются в комплексе.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что дети узнают и чему учатся на занятиях, может быть применено ими дома и в гостях уже сегодня.

Программа **естественнонаучной направленности стартового уровня**, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы целевой аудиторией детей в **возрасте от 7 до 9 лет**.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует **возрастным особенностям** детей младшего школьного возраста и проектно-исследовательская работа. Они с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. Мышление детей переходит от конкретных операций на уровень логического вывода. Появляется стремление к самостоятельности в умственной деятельности. В то же время они склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ. Важным показателем развития ребенка является продуктивная деятельность. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

Программа отвечает следующим **принципам**:

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы

отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Объем программы

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, состоит из двух модулей на 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

Объем программы 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся всем составом группы.

Форма получения образования — очная. При дистанционном обучении структура программы сохраняется. Выполнение задания отслеживается с

помощью фотоотчета, теста и викторины. Есть возможность дистанционного обучения через платформы ЯКласс, ZOOM, Viber, Google-сайт.

Режим организации каждого занятия соответствует СанПиН: 45 минут – занятие, 15 минут перемена. В дистанционном формате занятия проводятся 20 – 30 минут с переменами 20 – 15 минут соответственно.

Состав группы, особенности приема в объединение

Комплектование учебной группы происходит с учетом принципов добровольности, доступности, открытости образования. Зачисление в детское объединение осуществляется на основании заявления родителей. При комплектовании группы главным условием является заинтересованность учащихся. Количество учащихся – не менее 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, состоит из двух модулей: 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

Содержание программы

Программа включает в себя 27 взаимодополняющих тем. Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но и начинают использовать полученные знания на практике.

Основные направления программы:

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

Предполагаемые результаты:

Образовательные результаты: непосредственное приобретение ребёнком основ правильного питания, благодаря его участию в том или ином виде деятельности.

Личностные результаты: формирование установки на правильный, здоровый, безопасный образ жизни; наличие мотивации к творческому труду

и общественной деятельности; бережному отношению к материальным ценностям.

Метапредметные результаты: готовность слушать учителя и товарища; умение признавать наличие нескольких точек зрения и право каждого участника иметь свою; умение договариваться о собственной роли в совместной деятельности.

Предметные результаты: знать режим питания, правила гигиены и этикета, простейшие рецепты; уметь правильно питаться, оценивать свой рацион, беречь свое здоровье, представлять результаты своей и коллективной работы на творческих конкурсах, выступлениях агитбригады.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первое полугодие учебного года – 1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	прака.	
1	Если хочешь быть здоров	28	12	16	Педагогическое наблюдение, викторина, тестирование
2	Время есть	36	16	20	Педагогическое наблюдение, викторина, тестирование
ИТОГО		64	28	36	

Второе полугодие учебного года – 2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор.	прака.	
1.	Время есть	46	21	25	Педагогическое наблюдение, викторина, тестирование
2	Здоровье в порядке	34	17	17	Беседа, тестирование, игра, педагогическое наблюдение
ИТОГО		80	38	42	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Если хочешь быть здоров

Теория. Правила работы в объединении, правила охраны труда и техники безопасности, пожарной и электробезопасности. Цели и задачи объединения. Знакомство с героями программы. Особенности здорового образа жизни. Какие продукты наиболее полезны и почему. Представление о необходимости и важности регулярного питания. Представление и важность ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Практика. Ознакомление с особенностями занятий. Выбор самых полезных продуктов. Основные правила гигиены питания. Формирование режима дня и его соблюдение.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, викторина, тестирование.

Оборудование. Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности. Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям. Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет. Компьютерные колонки или акустические наушники. Веб-камера. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки). Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании». Информационные материалы для родителей (буклеты). Комплект плакатов.

2. Время есть.

Теория. Представления о завтраке. Завтрак, как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Обед, как обязательный дневной прием пищи. О полднике, как возможном приеме пищи между обедом и ужином. Значение молока и молочных продуктов. Ужин – обязательный вечерний прием пищи. Вкусовые ощущения. Значение жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков. Значение жидкости для организма человека.

Правила приготовления пищи. Основные виды зерна. Виды молочных продуктов. Что такое поход. Для чего нужна вода. Чем полезна рыбы и с чем ее едят. Разновидности морских продуктов. Чем они полезны.

Практика. Различные варианты завтрака и полдника. Структура обеда. Молочные продукты. Состав ужина. Разнообразие вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. Готовим полезные напитки. Рецепты приготовления каш. Способы приготовления пищи. Полезные свойства молочных продуктов. Разработка рациона питания в походе. Выбираем полезные продукты. Как можно вкусно и полезно приготовить рыбу. Основные разновидности морских продуктов в нашем рационе питания.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, викторина, тестирование.

Оборудование. Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям. Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет. Компьютерные колонки или акустические наушники. Веб-камера. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки). Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании». Информационные материалы для родителей (буклеты). Комплект плакатов. Дидактические игры.

3. Здоровье в порядке.

Теория. Высококалорийные продукты питания. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства и значение для организма. Для чего нужна зарядка. Для чего нужно закаливание. Вред и польза фаст-фудов. Влияние правильного питания на спорт. Рациональное питание. ЗОЖ. Для чего нужен дневник питания. Подведение итогов.

Практика. Рацион питания и занятия спортом. Значение витаминов и минеральных веществ. Разработка комплекса зарядки. Правила закаливания. Путешествие по стране фаст-фудов. Необходимые продукты питания для спортсменов. Правила рационального питания и здорового образа жизни. Заполнение дневника питания.

Формы контроля. Беседа, тестирование, игра, педагогическое наблюдение.

Оборудование. Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям. Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет. Компьютерные колонки или акустические наушники. Веб-камера. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки). Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании». Информационные материалы для родителей (буклеты). Комплект плакатов. Дидактические игры.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Основными условиями обеспечения программы являются:

- Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям;
- Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет;
- Компьютерные колонки или акустические наушники;
- Веб-камера;
- Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки);
- Дидактические игры;
- Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2020;
- Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2020;
- Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2016;
- Комплект плакатов, М.: Nestle, 2020.

Методы работы:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

На каждом занятии проводятся физкультминутки.

Для данной программы подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для детей, методические пособия и плакаты для педагогов, информационные буклеты для родителей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Виды занятий:

- комбинированные занятия – даются теоретические знания и закрепляются в практической деятельности;
- занятия – игры – учебный материал дается в занимательной игровой форме;
- конкурсы;
- викторины;

Воспитательный и профориентационный компоненты.

Реализация программы позволит решить ряд социальных проблем, направленных на создание условий для организации рационального, сбалансированного питания детей:

1. Улучшатся показатели физического развития детей.
2. Повысится сопротивляемость организма к различным заболеваниям и неблагоприятным факторам внешней среды, вследствие чего снизится уровень заболеваемости.
3. Улучшатся показатели успеваемости школьников.
4. Расширятся знания о правильном питании, об основных направлениях в вопросах правильного питания.
5. Повысится уровень **информированности родителей** в вопросах организации здорового питания.

6. Повысится уровень культуры приёма пищи.

Результативность программы определяется участием агитбригады в школьных постановках, выпуск буклета, создание родительской группы в одной из социальных сетей и другими практическими мероприятиями.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 2021 – 2022 учебный год

Количество учебных недель: 53

Количество учебных дней: 217

Продолжительность каникул: осенние – с 11.10.2021 по 17.10.2021 и с 08.11.2021 по 14.11.2021; зимние – с 31.12.2021 по 09.01.2022 и с 21.02.2022 по 27.02.2022; весенние – с 11.04.2022 по 17.04.2022

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2021 по 30.12.2021;

2 полугодие – с 10.01.2022 по 31.05.2022

Первое полугодие учебного года – 1 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Если хочешь быть здоров								
1.				Игра	2	Введение в образовательную программу	кабинет	Входной контроль
2.				Комбинированное	2	Если хочешь быть здоров	кабинет	наблюдение
3.				Практическая работа	2	Если хочешь быть здоров	кабинет	наблюдение
4.				Комбинированное	2	Если хочешь быть здоров	кабинет	наблюдение
5.				Комбинированное	2	Самые полезные продукты	кабинет	наблюдение
6.				Комбинированное	2	Удивительные превращения пирожка	кабинет	наблюдение
7.				Комбинированное	2	Кто умеет жить по часам	кабинет	викторина

Время есть								
8.				Беседа	2	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	кабинет	наблюдение
9.				Творческая работа	2	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	кабинет	наблюдение
10.				Беседа	2	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	кабинет	наблюдение
11.				Творческая работа	2	Плох обед, если хлеба нет	кабинет	наблюдение
12.				Творческая работа	2	Плох обед, если хлеба нет	кабинет	наблюдение
13.				Беседа, практическая работа	2	Время есть булочки	кабинет	наблюдение
14.				Беседа, практическая работа	2	Время есть булочки	кабинет	наблюдение и тестирование
15.				Творческая работа, беседа	2	Пора ужинать	кабинет	викторина
16.				Творческая работа, беседа	2	Пора ужинать	кабинет	викторина тестирование
17.				Комбинированное	2	На вкус и цвет товарищей нет	кабинет	наблюдение
18.				Комбинированное	2	Как утолить жажду	кабинет	викторина
Здоровье в порядке								
19.				Комбинированное	2	Что помогает быть сильным и ловким	кабинет	Игра, тестирование
20.				Практическая работа	2	Что помогает быть сильным и ловким	кабинет	Игра
Время есть								
21.				Комбинированное	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	кабинет	Викторина
22.				Комбинированное	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	кабинет	Викторина
Здоровье в порядке								
23.				Комбинированное	2	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	кабинет	Беседа
24.				Практическая	2	Здоровье в порядке -спасибо	кабинет	Игры

				работа		зарядке		
25.				Комбинированное	2	Закаляйся, если хочешь быть здоровым	кабинет	Беседа
26.				Практическая работа	2	Закаляйся, если хочешь быть здоровым	кабинет	Викторина
Время есть								
27.				Комбинированное	2	Где и когда готовят пищу	кабинет	Беседа
28.				Практическая работа	2	Блюда из зерна	кабинет	Беседа
29.				Практическая работа	2	Молоко и молочные продукты	кабинет	Беседа, викторина
30.				Практическая работа	2	Что можно есть в походе	кабинет	Тестирование
31.				Комбинированное	2	Вода и другие полезные продукты	кабинет	Беседа
32.				Комбинированное	2	Вода и другие полезные продукты	кабинет	Беседа
Итого					64			

Второе полугодие учебного года – 2 модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Время есть								
33.				Практическая работа	2	Вода и другие полезные продукты	кабинет	Беседа
34.				Комбинированное	2	Вода и другие полезные продукты	кабинет	Беседа
35.				Практическая работа	2	Вода и другие полезные продукты	кабинет	Беседа
36.				Практическая	2	Вода и другие полезные продукты	кабинет	Викторина

				работа		продукты		
37.				Практическая работа	2	Что и как можно приготовить из рыбы	кабинет	Наблюдение
38.				Практическая работа	2	Что и как можно приготовить из рыбы	кабинет	Тестирование
39.				Практическая работа	2	Что и как можно приготовить из рыбы	кабинет	Тестирование
40.				Практическая работа	2	Что и как можно приготовить из рыбы	кабинет	Тестирование
41.				Комбинированное	2	Дары моря	кабинет	Беседа
42.				Практическая работа	2	Дары моря	кабинет	Беседа, викторина
43.				Практическая работа	2	Дары моря	кабинет	Беседа, викторина
44.				Практическая работа	2	Дары моря	кабинет	Беседа, викторина
45.				Практическая работа	2	Дары моря	кабинет	Беседа, викторина
46.				Игра		Еда и здоровье	кабинет	игра
Здоровье в порядке								
47.				Комбинированное	2	Необычное путешествие	кабинет	Игра
48.				Практическая работа	2	Необычное путешествие	кабинет	Игра
49.				Практическая работа	2	Необычное путешествие	кабинет	Игра
50.				Практическая работа	2	Необычное путешествие	кабинет	Игра
51.				Комбинированное	2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	кабинет	Беседа, игра
52.				Комбинированное	2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	кабинет	Беседа, игра
53.				Практическая	2	Как правильно питаться, если	кабинет	Беседа, игра

				работа		занимаешься спортом		
54.				Практическая работа	2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	кабинет	Беседа, игра
55.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
56.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
57.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
58.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
59.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
60.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
61.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
62.				Игра	2	Олимпиада здоровья	кабинет	игры
63.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
64.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
65.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
66.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
67.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
68.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
69.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
70.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
71.				Практическая работа	2	Мой дневник	кабинет	Наблюдение
72.				Игра	2	Итоговое занятие	кабинет	Тестирование
				Итого	80			

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль – проходит на каждом занятии. Педагог следит за правильностью усвоения нового материала (мини – опрос, наблюдение).

Промежуточный контроль – проходит после изучения каждого раздела программы (викторины, занимательные материалы, мини-выставки). Этот контроль помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога .

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года, для того, чтобы выявить уровень полученных знаний и умений, приобретенных в данном учебном году (итоговое занятие, составление альбома творческих работ, выставки, участие в творческих конкурсах).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценкой индивидуальных результатов обучающихся является мониторинг приобретенных навыков, знаний и умений (практических и теоретических), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств.

Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста обучающихся.

Для выявления эффективности обучения в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы, эффективности влияния воспитательного процесса на развитие личностных качеств обучающихся используется мониторинг определения результатов освоения ребенком учебной дополнительной образовательной программы.

Технология определения учебных результатов по дополнительной образовательной программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка ребенка, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими тестовыми баллами (1 – 3 баллов).

В качестве **методов**, с помощью которых педагог будет определять соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям, могут быть наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный или письменный), анализ контрольного задания, собеседование и др. данный перечень методов может быть дополнен в зависимости от профиля и конкретного содержания образовательной программы.

Технология определения личностных качеств обучающегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (терпение, воля, самоконтроль, самооценка, интерес к занятиям, конфликтность, тип сотрудничества) оценивается по степени выраженности (1 – 3 баллов).

Динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком отражается:

- в диагностической карте учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе (Приложение);
- в диагностической карте учета динамики личностных качеств развития воспитанников (**Приложение**).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Если хочешь быть здоров	Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании». Информационные материалы для родителей (буклеты). Комплект плакатов.	Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям. Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет. Компьютерные колонки или акустические наушники. Веб-камера. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки).
Время есть	Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании». Информационные материалы для родителей (буклеты). Комплект плакатов. Дидактические игры.	Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям. Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет. Компьютерные колонки или акустические наушники. Веб-камера. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки).
Здоровье в порядке	Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании». Информационные материалы для родителей (буклеты). Комплект плакатов. Дидактические игры.	Кабинет, отвечающий нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям. Компьютер стационарный или ноутбук, подключенные к сети интернет. Компьютерные колонки или акустические наушники. Веб-камера. Канцелярские принадлежности (ручки, цветные карандаши, простой карандаш, фломастеры, клей, точилки).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

Основная литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа<http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа
<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа
<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBItwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)[электронный ресурс] – режим доступа
<http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
6. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учеб. пособие для СПО / Е. А.

Сорокоумова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 216 с.

Дополнительная литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
3. Верзилин Н., Путешествие с домашними растениями — Л., 1974, 200с.
4. Кондова С.Н., Что готовить, когда мамы нет дома — М., 1990, 185с.
5. Ладодо К.С., Продукты и блюда в детском питании — М., 1991, 190с.
6. Похлёбкин В.В., История важнейших пищевых продуктов — М., 2000
7. Справочник по детской диетике — М., 1977., 340с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола — М., 2002. 400с.

Литература для родителей

1. Азбука здоровья» / К.Люцис — М. : «Русское энциклопедическое товарищество», 2004
2. Исмаилова Э Р. Полезные привычки обучение в стихах, издательство «Белорусский Дом печати», 2011

Литература для детей

1. Алямовская В.Г., Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Культура поведения за столом. Методические рекомендации по организации питания детей — М. : издательство «Ижица», 2004.-5.
2. Исмаилова Э Р. Полезные привычки обучение в стихах, «Издательство Белорусский Дом печати», 2011
3. Кондова С.Н., Что готовить, когда мамы нет дома — М., 1990, 185с.
4. Макарова Л. И. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты. // ПедСовет: Газета. 2007. №4

5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. — М. : ВАКО, 2004

Интернет-ресурсы

1. Здоровое питание — почему это важно? [Электронный ресурс] — режим доступа: https://stepnoe-rb.ru/novosti1/nasha_novostnaya_lenta/zdorovoe_pitanie_pochemu_eto_vazhno/, (дата обращения 21.05.2021).
2. Как составить правильное питание [Электронный ресурс] — режим доступа: <https://letbenefit.ru/blog/kak-sostavit-pravilnoe-pitanie/>, (дата обращения 23.05.2021).
3. Разговор о правильном питании [Электронный ресурс] — режим доступа: <https://www.prav-pit.ru/>, (дата обращения 29.05.2021).
4. Разговор о правильном питании [Электронный ресурс] — режим доступа: <http://www.edu21.cap.ru/>, (дата обращения 29.05.2021).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мониторинг результатов обучения и личностного развития учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	баллы	Методы диагностики
1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана дополнительной общеобразовательной программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	<u>минимальный уровень:</u> учащийся овладел менее половины объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и т.д.
		<u>средний уровень:</u> объём усвоенных знаний составляет более половины;	2	
		<u>максимальный уровень:</u> учащийся освоил практически весь объём знаний.	3	
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность, правильность использования специальной терминологии	<u>минимальный уровень:</u> учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины;	1	собеседование
		<u>средний уровень:</u> учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;	2	
		<u>максимальный уровень:</u> учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	3	
3. Практические умения и навыки по основным разделам учебного плана дополнительной общеобразовательной программы	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>минимальный уровень:</u> учащийся овладел менее половины объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период;	1	контрольное задание
		<u>средний уровень:</u> объём усвоенных знаний составляет более половины;	2	
		- <u>максимальный уровень:</u> учащийся освоил практически весь объём знаний.	3	
4. Творческие навыки, достижения	Креативность в выполнении практических заданий	<u>начальный уровень</u> развития креативности;	1	контрольное задание, анализ творческой работы
		<u>репродуктивный уровень</u> (выполнение заданий на уровне образца);	2	
		<u>творческий уровень</u> (выполнение проектов)	3	
5. Умение работать с источниками информации, вести	Самостоятельность в выборе и анализе источников	<u>минимальный уровень:</u> учащийся испытывает затруднения при работе с	1	анализ творческой работы

учебно-исследовательскую работу	информации, учебно-исследовательской работе	источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле; <u>средний уровень</u> : работает с источниками информации с помощью педагога или родителей; <u>максимальный уровень</u> : работает самостоятельно.	2 3	
6. Активность учащегося в обучении	Позиция активности учащегося в обучении и устойчивого интереса к деятельности	<u>низкий уровень</u> : на занятиях неактивен, выполняет задания только по чётким инструкциям; <u>средний уровень</u> : проявляет интерес к деятельности, активен на определённых этапах работы; <u>высокий уровень</u> : проявляет активный интерес к обучению, стремится к самостоятельной творческой деятельности.	1 2 3	анализ творческой работы, наблюдение
7. Учебно-коммуникативные умения и навыки	Умение слушать учителя, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии	<u>минимальный уровень</u> : учащийся испытывает затруднения в восприятии информации и нуждается в постоянной помощи и контроле; <u>средний уровень</u> : активен на определённых этапах деятельности; - <u>максимальный уровень</u> : высокая активность на занятиях, свободное владение информацией и логичность в построении выступления, дискуссии.	1 2 3	наблюдение
8. Учебно-организационные умения и навыки	Способность организовывать своё рабочее место, соблюдение правил техники безопасности, аккуратность и ответственность	<u>минимальный уровень</u> : учащийся овладел менее половины объёма навыков безопасной деятельности, неаккуратен, неорганизован; <u>средний уровень</u> : объём усвоенных навыков составляет более половины; - <u>максимальный уровень</u> : учащийся освоил практически весь объём учебно-организационных навыков.	1 2 3	наблюдение
9. Организационно-волевые качества	Степень развития терпения, воли, самоконтроля	<u>минимальный уровень</u> . <u>средний уровень</u> . <u>максимальный уровень</u> .	1 2 3	наблюдение
10. Культура	Наличие	<u>минимальный уровень</u> .	1	наблюдение

поведения	нравственных качеств личности, соблюдение норм поведения	<u>средний уровень.</u> <u>максимальный уровень.</u>	2 3	
11. Характер отношений в коллективе	Уровень коммуникативных качеств, степень участия в делах коллектива	<u>минимальный уровень.</u> <u>средний уровень.</u> <u>максимальный уровень.</u>	1 2 3	наблюдение

Мониторинг результатов обучения и личностного развития учащихся

№	Фамилия, имя учащегося	Образовательные результаты								Результаты личностного развития		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Результаты личностного развития

Вид диагностики	Кол-во детей	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
входная							
промежуточная							
итоговая							

(1-1.4 – низкий уровень, 1.5-2.4 – средний уровень, 2.5-3 – высокий уровень)

Результаты образовательной деятельности

Вид диагностики	Количество детей	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		количество	%	количество	%	количество	%
входная							
промежуточная							
итоговая							

(1-1.4 – низкий уровень, 1.5-2.4 – средний уровень, 2.5-3 – высокий уровень)

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста
(на одного ребенка, г/брутто)

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто
	7-11 лет

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80
Хлеб пшеничный	150
Мука пшеничная	15
Крупы, бобовые	45
Макаронные изделия	15
Картофель	250
Овощи свежие, зелень	350
Фрукты (плоды) свежие	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200
Мясо 1 кат.	95
Птица 1 кат п/п	40
Рыба	60
Колбасные изделия	15
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150
Творог	50
Сыр	10
Сметана	10
Масло сливочное	30
Масло растительное	15
Яйцо диетическое	1 шт.
Сахар	40
Кондитерские изделия	10
Чай	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1
Соль	5

Примерный дневной рацион для детей 7-15 лет

Примерное меню шестизарового питания ребенка школьного возраста на один день

Наименование и состав блюд	Вес готовой порции, г
ЗАВТРАК	
1. Запеканка творожная (Творог, яйцо, мука, сахар, сметана)	100
2. Каша овсяная молочная с маслом сливочным (пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	180/5
3. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2 ЗАВТРАК	
1. Фрукты свежие	200
2. Бутерброд: хлеб/сыр	25/8
ОБЕД	
1. Суп рыбный с овощами (рыба, картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, горошек зеленый, масло растительное)	400

2. Котлеты мясные запеченные (говядина, хлеб пшеничный)	90
3. Вермишель отварная (макаронные изделия)	100
4. Салат (свекла, горошек зеленый, масло растительное)	100/10
5. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПОЛДНИК	
1. Чай с сахаром (чай, сахар)	200
2. Булочка сдобная	75
УЖИН	
1. Курица отварная (курица)	65
2. Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	180/5
3. Овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное)	75/5
4. Компот из свежих яблок с сахаром (яблоки свежие, сахар)	200
ПЕРЕД СНОМ	
1. Кефир, 2,5%	230
НА ВЕСЬ ДЕНЬ	
1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

2. Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

- Что ты ел на завтрак?
- Считаешь ли ты завтрак необходимым?
- Какие твои любимые овощи?
- Какие овощи ты не ешь?
- Сколько раз в день ты ешь овощи?
- Любишь ли ты фрукты?
- Какие фрукты твои любимые?
- Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
- Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
- Что ты пьёшь чаще всего?
- Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
- Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Едим ли мы то, что следует есть?

(Анкета для учащихся)

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 выберете 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!

2. Анкеты для родителей

Анкета для родителей № 1

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)
2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)

3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)

до сна, не ужинает.)

4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- каши;
- яйца;
- молочную пищу;
- конфеты;
- соленья;
- жирную и жареную пищу;
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир? _____

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

- газированные напитки;
- соки;
- молоко или кефир;
- воду;
- минеральную воду;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна,

богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна

для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный)

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____

- мужской - женский _____

Укажите месяц и год рождения ребенка

Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

- два человека - четыре человека

- три человека - больше четырех

5. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____

6. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____

7. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

- спортивной секции или - танцевальном кружке

кружке

- музыкальной школе - кружке «рукоделия»,
рисования

- другое

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

9. Ваш ребенок

- завтракает каждый почти каждый от случая к обычно не
день, день, случаю, завтракает

- обедает каждый почти каждый от случая к обычно не
день, день, случаю, обедает

- ест полдник почти каждый от случая к обычно не ест
каждый день, день, случаю, полдник

-ужинает каждый почти каждый от случая к обычно не ест
день, день, случаю, ужин

10. Ваш ребенок

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

- обедает всегда в одно и то же время (укажите время)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)

зависит от обстоятельств

- ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время)

зависит от обстоятельств,

- ужинает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
чаще в одно и то же время (укажите время _____)

зависит от обстоятельств

11. Обычно ребенок

- завтракает с аппетитом,
без принуждения и без удовольствия,
не хочет есть,

зависит от обстоятельств

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

- ест полдник с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

- ужинает с аппетитом без принуждения,
без удовольствия, не хочет есть,

зависит от обстоятельств

12. Обычно ребенок

- завтракает дома в школе

- обедает дома в школе
- ест полдник дома в школе
- ужинает дома в школе

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

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

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

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

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

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

19. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

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

20. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

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

21. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

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

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

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

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

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

- отсутствие аппетита у ребенка

трудности с организацией регулярного питания

недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка

недостаточность информации о том, как организовать правильное питание ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что) _____

24. Вы узнали о программе из:

- рассказов ребёнка

-школьной газеты

-родительских собраний

-телевидения

25. Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о правильном питании» Выберите среди них три самых важных и подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательна