

Утверждено

приказом № 263 от 01.09.2020г

по МОАУ СОШ № 2 г. Шимановска

им. П.Г. Эпова



Директор:

Бусавикова

Л.И. Бусавикова

Принято решением педагогического
совета Протокол № 1 от 28.08.2020г.

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных
предметов г. Шимановска имени Петра Георгиевича Эпова»

Программа «Формирование культуры здорового питания» на 2020-2023 годы



Составитель:
Чупракова Г.А
заместитель директора
по воспитательной работе

г. Шимановск, 2020г.

Наименование	Программа «Формирование культуры здорового питания» МОАУ СОШ №2 г. Шимановска
Дата принятия	Протокол педсовета № 1 от 28.08.2020 г.
Нормативно-правовое обеспечение программы	Статья 37 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Часть 4 статьи 37 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Часть 2 статьи 17 Федерального закона от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45.
Кадровое обеспечение программы «Формирование культуры здорового питания»	Директор школы; Заместитель директора по ВР; Заместитель директора по УВР; Библиотекарь; Педагог-организатор ОБЖ; Классные руководители; Медицинский работник школы; Работники школьной столовой.
Цели, задачи	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МОАУ СОШ №2, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания. Задачи программы: - обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием; - пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций); - формирование у детей и родителей потребности в правильном питании как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья; - формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями; - внедрение современных методов мониторинга

	состояния питания; - дальнейшее совершенствование материально-технологического оборудования столовой.
Ожидаемые результаты реализации Программы	- Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей. - Обеспечение обучающихся необходимыми качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании. - Сформированные навыки здорового питания у обучающихся и их родителей. - Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности. - Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания. - Культура навыков сохранения и укрепления здоровья при стабильных результатах обучения. - Повышенная мотивации к здоровому образу жизни; - Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей. - Улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи.
Сроки и этапы реализации	1 этап Базовый – 2020-2021 год: - анализ нынешнего состояния; - планирование реализации основных направлений программы; - создание условий для реализации программы; - начало реализации программы. 2 этап Основной - 2021 -2022годы: - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами. 3 этап Заключительный – 2022 - 2023год: - завершение реализации программы; - мониторинг результатов; - анализ результатов.
Управление программой	Управление осуществляется администрацией школы.

ВВЕДЕНИЕ

Значительное число современных проблем в системе общего образования, связано с негативной динамикой здоровья детей и подростков. Особую тревогу вызывает сам характер нарушений, которые часто являются следствием перенапряжения детского организма в процессе адаптации к качеству образовательной среды. Такие нарушения получили название «школьной патологии». Специалисты отмечают, что «школьные патологии» проявляются в развитии опорно-двигательной, пищеварительной, сердечно – сосудистой систем, ростом нервно – психических заболеваний, болезней органов дыхания, зрения. Вследствие этого наблюдается общее снижение уровня психологической комфортности у детей и подростков. И как общее проявление – отрицательная динамика социальной активности, что проявляется в инертности в учебной и трудовой деятельности, а нередко ведет к неадекватному и даже агрессивному поведению.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в нашей школе включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс образовательной программы формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

1. создание нормативной и методической базы для организации питания учащихся;
2. проведение социометрических исследований отношения учащихся к организации и качеству питания;
3. внесение дополнений, касающихся организации и качества питания учащихся, в программу мониторинга;
4. расширение знаний учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

5. формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
6. обеспечение всех обучающихся школы сбалансированным горячим питанием;
7. пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций);
8. формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;
9. формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями;
10. внедрение современных методов мониторинга состояния питания;
11. формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
12. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
13. профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
14. освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
15. информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
16. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
17. повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
18. просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:

- ✓ Недостаточная просветительская работа среди учащихся и их родителей о здоровом питании школьников;
- ✓ увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- ✓ дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;
- ✓ недостаточная работа по организации питания учащихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- ✓ малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания.

Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания учащихся.

В ходе мониторинга планируется анкетирование родителей и учащихся.

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов

- ✓ Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- ✓ Оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- ✓ Обеспечение обучающихся необходимыми качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- ✓ Формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей;
- ✓ Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности.
- ✓ Дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой. Отработка механизмов координации и контроля в системе школьного питания;
- ✓ Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания.

Срок реализации:

Сентябрь 2019 г. – май 2023 г.

1 этап Базовый – 2019-2020 год:

- анализ нынешнего состояния;
- планирование реализации основных направлений программы;
- создание условий для реализации программы;
- начало реализации программы.

2 этап Основной - 2020 -2021 годы:

- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;
- промежуточный мониторинг результатов;
- корректировка планов в соответствии с целями, задачами и промежуточными результатами.

3 этап Заключительный – 2022 - 2023 год:

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

1. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

При разработке данной программы по совершенствованию организации школьного питания мы учитывали не только требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН, но и реальную ситуацию в нашей школе.

В нашей школе работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. 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 школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания;

2. реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры здорового питания ведется 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.;

При реализации образовательной программы в нашей школе соблюдаются 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.

3. 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 несбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей нашей школы знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Педагоги, психологи школы, реализующие образовательные программы формирования культуры здорового питания, знают 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.

2. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ (ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ)

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими

нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников в нашей школе 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.

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жареные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма. В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

В МОАУ СОШ № 2 созданы следующие условия по организации питания учащихся.

Для общественного питания образовательного учреждения и для обслуживания учащихся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.5.2409-08 в школе оборудована столовая.

Помещения столовой размещаются на первом этаже здания образовательного учреждения и включают в себя производственные, бытовые помещения и складские помещения для пищевых продуктов.

При входе в обеденный зал столовой установлено 5 умывальников из расчета 1 кран на 20 посадочных мест.

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, являющиеся предметами производственного окружения, соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям общественного питания, и выполнены из материалов, допущенных для контакта с пищевыми продуктами. Все установленное в производственных помещениях технологическое и холодильное, вентиляционное оборудование находится в исправном состоянии.

Производственные столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, имеют покрытие, устойчивое к действию моющих и дезинфицирующих средств и отвечают требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами.

Столовая школы обеспечена достаточным количеством столовой посуды и приборами. В столовой используется фаянсовая посуда (тарелки, стаканы), отвечающая требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами. Столовые приборы (ложки, вилки), посуда для приготовления и хранения готовых блюд изготовлены из пищевого металла.

В столовой имеются обеденный зал на 100 посадочных мест, зал оснащен удобной мебелью современного дизайна: табуретами и 4-х местными

столами, позволяющим проводить их обработку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

В столовой разработана нормативно-правовая документация, обеспечивающая деятельность столовой и ее работников: инструкции и рекомендации для сотрудников, журналы бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, учета температурного режима холодильного оборудования и другие.

Помещения и оборудование столовой соответствуют нормам и требованиям СанПиНа, об этом свидетельствуют акты приемки школы к новому учебному году.

Все обучающиеся начальных классов обеспечены бесплатным горячим питанием. Для детей, посещающих группу продленного дня, организовано двухразовое питание (завтрак и обед).

Учащиеся посещают столовую организованно в течение 4-х перемен, что позволяет обеспечить максимально комфортное питание. Кроме этого за родительские деньги все учащиеся могут приобрести в буфете столовой горячий чай, готовые кулинарные, мучные кондитерские и булочные изделия.

Режим питания школьников в нашем образовательном учреждении

1. После первого урока в перемену: обучающиеся с ОВЗ
2. После второго урока в перемену: 1А, 1Б, 2А, 6А, 6Б классы;
2. После третьего урока в перемену: 2Б, 3А, 5А, 5Б, 7А, 7Б классы;
3. После четвертого урока в перемену: 3Б, 4А, 4Б, 6Б, 8А, 8Б, 9А, 9Б классы;
4. После пятого урока в перемену: 10А, 10Б, 11А классы.

Производственный и общественный контроль за организацией питания:

№	Вид контроля	Структура, осуществляющая контроль
1.	Контроль за формированием рациона питания	Директор школы, Ответственный за организацию питания в школе
2.	Входной производственный контроль	Директор школы, медсестра школы
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока	Заместитель директора по АХЧ
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов	Бракеражная комиссия
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения	Бракеражная комиссия
6.	Контроль за приемом пищи	Дежурный администратор;

		классные руководители
--	--	-----------------------

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ)

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания.
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь, январь в течение учебного года (журнал бракеража)	Ответственный за организацию питания в школе. Социальный работник Медицинский работник школы
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	Октябрь, апрель	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях.	сентябрь	Медицинский работник школы Заведующая школьной столовой
5.	Организация работы комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Бракеражная комиссия
6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
7	Работа школьного сайта	в течение года	Библиотекарь школы
<i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i>			
1.	Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы 3-4 классы 5-6 классы 7-11 классы	по плану школы (программ) 1 раз в четверть	Классные руководители Медицинский работник школы, приглашенные специалисты
2.	Анкета для школьников «Завтракал ли ты?» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь	Ответственный за организацию питания в школе.
3.	Витаминная ярмарка «Витамины	Октябрь, май	Комиссия по контролю за

	любят счет»		качеством и организацией школьного питания
4.	Всемирный день здоровья.	апрель	Классные руководители
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	май	Комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	декабрь	Классные руководители, учитель ИЗО.
III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей			
1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	Классные руководители
2.	Анкета для родителей по организации питания в школе	октябрь	Ответственный за организацию питания в школе.
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	апрель	Классные руководители
4.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	в течение года	Классные руководители

План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы

Мероприятия	Сроки
1. Проверка примерного двухнедельного меню.	Ежегодно
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно

Мониторинг организации питания обучающихся в МОАУ СОШ №2

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение уровня владения основами здорового питания	Мониторинговое исследование	Октябрь май
Качество системы школьного питания (школьный уровень)	Мониторинговое исследование	Февраль-март Март-май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Октябрь Апрель
«Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	Ноябрь

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

- ✓ Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- ✓ Контроль качества питания;
- ✓ Контроль обеспечения порядка в столовой;
- ✓ Контроль культуры принятия пищи;
- ✓ Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- ✓ Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- ✓ Составление рационального питания на день и перспективного меню
- ✓ Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- ✓ Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- ✓ Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- ✓ Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- ✓ Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- ✓ Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- ✓ Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- ✓ Прививать навыки культуры питания в семье;
- ✓ Выполнять рекомендации классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- ✓ Соблюдать правила культуры приема пищи;
- ✓ Дежурить по столовой;
- ✓ Принимать участие в выпуске тематических газет;
- ✓ В школьной газете открыть рубрику «Питаемся правильно».

Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания

1. Директор школы.
2. Заведующая производством школьной столовой.
3. Медицинский работник школы.
4. Ответственный за организацию питания в школе.
5. Председатель родительского комитета.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- ✓ Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;
- ✓ Обеспечение обучающихся необходимыми качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- ✓ Сформированные навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;
- ✓ Улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- ✓ Изменение имиджа школьной столовой и качества обслуживания;
- ✓ Культура навыков сохранения и укрепления здоровья при стабильных результатах обучения;
- ✓ Повышенная мотивации к здоровому образу жизни;
- ✓ Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- ✓ Улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи.

Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьем - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим

климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)

Приложение №1

Анкета для школьников «Завтракал ли ты?»

вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между	

основными приемами пищи?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для школьников «Чем я питался сегодня?»

фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак				
обед				
ужин				
легкие закуски				
прочие продукты				

Анкета для родителей

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи в школьной столовой? Ваши предложения