**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровое питание»**

**5-6 класс**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Формула здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. -М.: Олма Медиа Групп, 2014.

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. -М.: Олма Медиа Групп, 2014.

Программа относится к **социальному** **направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Разговор о правильном питании». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Отличительные особенности данной программы**: Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

**Содержание работы структурировано в виде 11 разделов-модулей:**

1. Здоровье - это здорово
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны
3. Режим питания
4. Энергия пищи
5. Где и как мы едим
6. Ты - покупатель
7. Ты готовишь себе и друзьям
8. Кухни разных народов
9. Кулинарная история

10. Как питались на Руси и в России

11. Необычное кулинарное путешествие

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Цель программы внеурочной деятельности -**  формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи** **программы внеурочной деятельности:**

* Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
* Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
* Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
* информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
* расширять знания об истории и традициях своего народа;
* формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
* Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
* Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Возврат детей, участвующих в реализации данной программы: 10-12 лет**

**Срок реализации программы*: Программа реализуется 2 года через кружок*** «Здоровое питание». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю) в 6 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю)

**Формы занятий**

* ролевая игра,
* ситуационная игра,
* образно-ролевые игры,
* проектная деятельность,
* дискуссия,
* конкурсы,
* обсуждение.

**Режим занятий** - вторая половина дня

**Основные принципы реализации программы**

* Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
* Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровье сберегающих технологий педагогики оздоровления.
* Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.
* Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
* Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
* Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровье сберегающих технологий.
* Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
* Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
* Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
* Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
* Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**Личностные р*езультаты освоения программы внеурочной деятельности:***

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Мета предметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД**:

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий;
* учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* учиться работать по предложенному учителем плану;
* учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
* учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

**Познавательные УУД:**

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
* слушать и понимать речь других;
* читать и пересказывать текст;
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

* описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
* выделять существенные признаки предметов;
* сравнивать между собой предметы, явления;
* обобщать, делать несложные выводы;
* определять последовательность действий.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Количество часов** | |
|  |  | **1 год** | **2 год** |
| 1 | Здоровье - это здорово | 5 |  |
| 2 | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 6 |  |
| 3. | Режим питания | 3 |  |
| 4 | Энергия пищи | 4 |  |
| 5 | Где и как мы едим | 8 |  |
| 6 | Ты - покупатель | 8 | 2 |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям |  | 4 |
| 8 | Кухни разных народов |  | 4 |
| 9 | Кулинарная история |  | 6 |
| 10 | Как питались на Руси и в России |  | 9 |
| 11 | Необычное кулинарное путешествие |  | 9 |
|  | Всего часов | 34 | 34 |

**Тематический план для 5 класса**

**Тема 1. Здоровье - это здорово**

1.Здоровье-это здорово

2.Правила ЗОЖ

3.Я и мое здоровье

4.Мой образ жизни

5.Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»

**Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны**

6.Белки

7.Жиры

8.Углеводы

9.Витамины

10.Минеральные вещества

11.Рацион питания

**Тема3. Режим питания**

12.Понятие режима питания

13.Мой режим питания

14.Игра «Составляем режим питания»

**Тема 4. Энергия пищи**

15.Энергия пищи

16.Калорийность пищи

17.Исследовательская работа «Вкусная математика»

18.Влияние калорийности пищи на телосложение

**5. Где и как мы едим**

19.Где и как мы едим 20.Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» 21.Путешествие и поход 22.Собираем рюкзак 23.Что такое перекусы, их влияние на здоровье 24.Поговорим о фаст-футах 25.Правила поведения в кафе.

26.Ролевая игра «Кафе»

**Тема 6. «Ты- покупатель»**

27.Где можно сделать покупку

28.Права и обязанности покупателя

29.Читаем информацию на упаковке продукта.

30.Ты покупатель.

31.Сложные ситуации при покупке товара

32.Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.

33.Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»

34.Составление формулы правильного питания.

**Тематический план для 6 класса**

**Тема 1. Ты готовишь себе и друзьям**

1.Мини-проект «Помощники на кухне» Кулинарные секреты

2.Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина.

3. Сервировка стола

**Тема 2. Кухня разных народов**

4.Понятие «национальная кухня» Кулинарное путешествие

5.Проект «Кулинарные праздники»

**Тема 3. Кулинарная история**

5.Традиции и культура питания.

6.Творческий проект.

7.Первобытная кулинария

8.Современная кулинария

9.Конкурс кроссвордов «Кулинария»

**Тема 4 Как питались на Руси и в России**

10.История кулинарии в России. История посуды в русской кухне

11.Самовар-символ русского стола Традиционные блюда русской кухни

12.Каша-матушка, хлеб-батюшка Русская кухня и религия.

13.Польза меда. Праздник русской картошки

14.Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки»

**Тема 5. Необычное кулинарное путешествие**

15.Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие»

16.Творческий проект «Вкусная картина

17.Викторина ««Необычное кулинарное путешествие»

18.Уникальные блюда стран мира

19.Составление формулы правильного питания.

**Тема 6. Ты готовишь себе и друзьям**

20.Кулинарные секреты

21.Сервировка стола

22.Игра «Конкурс кулинаров»

**Тема 7. Кухня разных народов**

23.Проект «Кулинарные праздники»

24.Конкурс эмблем «Кулинарные праздники»

**Тема 8. «Кулинарная история»**

25.Творческий проект. Первобытная кулинария

26.Творческий проект. Кулинария в средние века

**Тема 9 «Как питались на Руси и в России»**

27.Самовар-символ русского стола

28.Традиционные блюда русской кухни

29.Особенности питания в разных регионах России, их связь с обычаями.

30.Каша-матушка, хлеб-батюшка

31.Русская кухня и религия.

32.Краснодарский край - яблочный край

33.Мировые музеи питания Кулинария в живописи

34.Викторина ««Кулинарное путешествие по России»

35.Составление формулы правильного питания.

**Календарно-тематический план для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы  и темы учебных занятий | Всего часов | Дата  проведения | | В том числе | | Реализация ЭОР |
| Теория | Практика |
| **План** | **Факт** |
|  | **Тема 1.** «**Здоровье - это здорово»** | 5 |  |  |  |  |  |
| 1 | Здоровье-это здорово | 1 | 1 неделя |  | + |  |  |
| 2 | Правила ЗОЖ | 1 | 3 неделя |  | + |  |  |
| 3 | Я и мое здоровье | 1 | 5 неделя |  |  | + |  |
| 4 | Мой образ жизни | 1 | 7 неделя |  |  | + |  |
| 5. | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» | 1 | 9 неделя |  |  | + |  |
|  | **Тема 2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»** | 6 |  |  |  |  |  |
| 6 | Белки | 1 | 11 неделя |  | + |  | + |
| 7 | Жиры | 1 | 13 неделя |  | + |  | + |
| 8 | Углеводы | 1 | 8 неделя |  | + |  | + |
| 9 | Витамины | 1 | 9 неделя |  | + |  | + |
| 10 | Минеральные вещества | 1 | 10 неделя |  | + |  | + |
| 11 | Рацион питания | 1 | 11 неделя |  |  | + | + |
|  | **Тема3. «Режим питания»** | 3 |  |  |  |  |  |
| 12 | Понятие режима питания | 1 | 12 неделя |  | + |  |  |
| 13 | Мой режим питания | 1 | 13 неделя |  |  | + |  |
| 14 | Игра «Составляем режим питания» | 1 | 14 неделя |  |  | + |  |
|  | **Тема 4. «Энергия пищи»** | 4 |  |  |  |  |  |
| 15 | Энергия пищи | 1 | 15 неделя |  | + |  | + |
| 16 | Калорийность пищи | 1 | 16 неделя |  |  | + |  |
| 17 | Исследовательская работа «Вкусная математика» | 1 | 17 неделя |  |  | + |  |
| 18 | Влияние калорийности пищи на телосложение | 1 | 18 неделя |  |  | + |  |
|  | **Тема5. «Где и как мы едим»** | 8 |  |  |  |  |  |
| 19 | Где и как мы едим | 1 | 19 неделя |  | + |  | + |
| 20 | Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой» | 1 | 20 неделя |  |  | + |  |
| 21 | Путешествие и поход | 1 | 21 неделя |  |  | + | + |
| 22 | Собираем рюкзак | 1 | 22 неделя |  |  | + | + |
| 23 | Что такое перекусы, их влияние на здоровье | 1 | 23 неделя |  |  | + |  |
| 24 | Поговорим о фаст-футах | 1 | 24 неделя |  | + |  |  |
| 25 | Правила поведения в кафе. | 1 | 25 неделя |  |  | + | + |
| 26 | Ролевая игра «Кафе» | 1 | 26 неделя |  |  | + | + |
|  | **Тема6. «Ты- покупатель»** | 8 |  |  |  |  |  |
| 27 | Где можно сделать покупку | 1 | 27 неделя |  | + |  | + |
| 28 | Права и обязанности покупателя | 1 | 28 неделя |  | + |  |  |
| 29 | Читаем информацию на упаковке продукта. | 1 | 29 неделя |  |  | + |  |
| 30 | Ты покупатель. | 1 | 30 неделя |  |  | + | + |
| 31 | Сложные ситуации при покупке товара | 1 | 31 неделя |  |  | + | + |
| 32 | Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. | 1 | 32 неделя |  | + |  |  |
| 33 | Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека» | 1 | 33 неделя |  |  | + |  |
| 34 | Составление формулы правильного питания. | 1 | 34 неделя |  |  | + |  |

**Календарно-тематический план для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы  и темы учебных занятий | Всего часов | | Дата  проведения | | В том числе | | Реализация ЭОР |
| Теория | Практика |  |
| **План** | **Факт** |
|  | **Тема 7.** «**Ты готовишь себе и друзьям»** | 2 | |  |  |  |  |  |
|  | Мини-проект «Помощники на кухне» Кулинарные секреты | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Сервировка стола | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 8.«Кухня разных народов»** | 2 | |  |  |  |  |  |
|  | Понятие «национальная кухня» Кулинарное путешествие | 1 | |  |  | + |  |  |
|  | Проект «Кулинарные праздники» | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 9.«Кулинарная история»** | 3 | |  |  |  |  |  |
|  | Традиции и культура питания Творческий проект. Первобытная кулинария | 1 | |  |  | + |  | + |
|  | Современная кулинария | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | Конкурс кроссвордов «Кулинария» | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 10 «Как питались на Руси и в России»** | 5 | |  |  |  |  |  |
|  | История кулинарии в России. История посуды в русской кухне | 1 | |  |  | + |  | + |
|  | Самовар-символ русского стола Традиционные блюда русской кухни | 1 | |  |  | + |  |  |
|  | Каша-матушка, хлеб-батюшка Русская кухня и религия. | 1 | |  |  | + |  |  |
|  | Польза меда. Праздник русской картошки | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки» | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 11. «Необычное кулинарное путешествие»** | 5 | |  |  |  |  |  |
|  | Конкурс кроссвордов «Необычное кулинарное путешествие» | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | Творческий проект «Вкусная картина | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | Викторина ««Необычное кулинарное путешествие» | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | Уникальные блюда стран мира | 1 | |  |  | + |  |  |
|  | Составление формулы правильного питания. | 1 | |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 7.** «**Ты готовишь себе и друзьям»** | | 3 |  |  |  |  |  |
| 18 | Кулинарные секреты | | 1 |  |  | + |  |  |
| 19 | Сервировка стола | | 1 |  |  |  | + | + |
| 20 | Игра «Конкурс кулинаров» | | 1 |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 8. «Кухня разных народов»** | | 2 |  |  |  |  |  |
| 21 | Проект «Кулинарные праздники» | | 1 |  |  |  | + |  |
| 22 | Конкурс эмблем «Кулинарные праздники» | | 1 |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 9. «Кулинарная история»** | | 2 |  |  |  |  |  |
| 23 | Творческий проект. Первобытная кулинария | | 1 |  |  |  | + |  |
| 24 | Творческий проект. Кулинария в средние века | | 1 |  |  |  | + |  |
|  | **Тема 10 «Как питались на Руси и в России»** | | 6 |  |  |  |  |  |
| 25 | Самовар-символ русского стола | | 1 | 16 неделя |  | + |  |  |
| 26 | Традиционные блюда русской кухни | | 1 | 18 неделя |  |  | + | + |
| 27 | Особенности питания в разных регионах России, их связь с обычаями. | | 1 | 20 неделя |  | + |  |  |
| 28 | Каша-матушка, хлеб-батюшка | | 1 | 22 неделя |  |  | + |  |
| 29 | Русская кухня и религия. | | 1 | 24 неделя |  |  | + |  |
| 30 | Краснодарский край - яблочный край | | 1 | 26 неделя |  | + |  | + |
|  | **Тема 11. «Необычное кулинарное путешествие»** | | 4 |  |  |  |  |  |
| 31 | Мировые музеи питания Кулинария в живописи | | 1 | 28 неделя |  | + |  |  |
| 32 | Кулинария в музыке, в танце Кулинария в литературе | | 1 | 30 неделя |  | + | + |  |
| 33 | Викторина ««Кулинарное путешествие по России» | | 1 | 32 неделя |  |  | + |  |
| 34 | Составление формулы правильного питания. | | 1 | 34 неделя |  |  | + |  |

**Критерии оценивания**

**Анкетирование:**

Анкетирование проводилось с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся в вопросах питания и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни. Для проведения такого анкетирования нами были специально разработаны анкеты, в основу которых были положены представления о рациональном питании, принятые в современной науке. На базе анализа и синтеза теоретических сведений о питании как о факторе здорового образа жизни были сформулированы эмпирические критерии рационального питания, а именно:

1) соблюдение четырехразового режима приема пищи;

2) обязательное присутствие в ежедневном рационе первых блюд;

3) прием пищи приблизительно в одно и то же время дня;

4) соблюдение ночного перерыва между приемами пищи не менее 12 часов;

5) ограничение объема потребляемой пищи перед сном;

6) ограничение в употреблении острых, жареных, сладких и копченых блюд;

7) ежедневное употребление свежих фруктов и овощей;

8) ограничение сладостей и кондитерских изделий;

9) недопустимость переедания;

10) степень осведомленности о нормах рационального питания;

11) пищевые предпочтения, соответствующие нормам рационального питания

На основе выделенных критериев в анкете были сформулированы соответствующие закрытые (Анкета 1) и открытые (Анкета 2) формы вопросов.

**Анкета № 1**

|  |
| --- |
| **Подчеркните нужное:** |
| **1. Где вы обычно первый раз принимаете пищу –** |
| а) дома,  б) в школе. |
| **2. Присутствие первых блюд в вашем ежедневном меню –** |
| а) обязательно;  б) желательно;  в) как получится;  г) стараюсь не есть первое. |
| **3. Я принимаю пищу –** |
| а) в определенные часы;  б) почти всегда в одно время,  в) за исключением каких-либо экстраординарных случаев,  г) как получится. |
| **4. Перерыв (имеется в виду ночной) между последним и первым приемом пищи –** |
| а) примерно 12 часов,  б) более 12 часов,  в) менее 12 часов. |
| **5. Я ужинаю не позже –** |
| а) 18.00;  б) 20.00;  в) 22.00;  в) иное. |
| **6. Перед сном я могу –** |
| а) плотно покушать,  б) легко перекусить,  в) что-нибудь попить,  г) ничего не есть обычно. |
| **7. Я предпочитаю блюда –** |
| а) отварные,  б) запеченные,  в) жареные,  г) разные. |
| **8. Между основными приемами пищи я люблю перекусить –** |
| а) фруктами,  б) бутербродом с чем-нибудь существенным,  в) сладким. |
| **9. Мама считает, что у меня аппетит –** |
| а) излишний,  б) хороший,  в) нормальный,  г) плохой. |
| **10. Я ем свежие овощи, ягоды и фрукты –** |
| а) ежедневно сколько хочу;   б) каждый день, но меньше, чем хотелось бы;  в) не каждый день;  г) редко. |
| **11. Я ем сладкие кондитерские изделия –** |
| а) ежедневно сколько хочу;  б) каждый день, но меньше, чем хотелось бы;  в) не каждый день;  г) редко. |
| **12. В школьной столовой готовят –** |
| а) вкусно;  б) есть можно;  в) не вкусно;  г) ужасно. |
| **13. Есть ли среди ваших родителей или ближайших родственников люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта? –** |
| а) да,  б) нет. |

Все пункты анкеты 1 направлены на выявление соответствия питания школьников критериям рациональности.

**Анкета № 2**

|  |
| --- |
| **Впишите нужное:** |
| **1. Ваши любимые продукты и блюда** |
|  |
| **2. Что вы считаете желанным деликатесом?** |
|  |
| **3. Ваши самые нелюбимые продукты и блюда:** |
|  |
| **4. Какие продукты, по-вашему, наиболее полезны?** |
|  |
| **5. Какие продукты, по-вашему, наиболее вредны для здоровья?** |
|  |

**В анкетах пункты были разделены на следующие категории:**

**1-я категория** – пункты 1–5(а), 6(г), 7-8(а), 9(в), 10(а), 11(г), 12(а), 13(б) оценивались в 1 балл.

**2-я категория**– пункты2-5(б), 6(в), 7(г), 8(б), 9(б), 10-12(б) оценивались в 2 балла.

**3-я категория –**пункты 2-3 (в), 5-6(в), 7(б), 9 (г), 10(в), 11(б), 12(в) оценивались в три балла.

**4-я категория –**пункты 1(б), 2-3(г), 4-5(в), 6(а), 7(в), 8(в), 9(а), 10(г), 11(а), 12(г), 13(а) оценивались в 4 балла.

1-я категория идеально соответствует нормам рационального питания, 2-я категория – условно соответствует нормам, 3-я категория недостаточно соответствует нормам рационального питания и 4-я категория – абсолютно не соответствует нормам.

В анкете №2 ответы распределялись по тем же категориям в соответствии со следующим принципом: 1-я категория – предпочтение фруктов, овощей, морепродуктов, кисломолочных продуктов; отварных, печеных, тушеных и свежих блюд; продуктов, богатых витаминами (печень, яйца, зелень) и т.п.

2-я категория – предпочтение наряду с вышеуказанными продуктами менее полезных блюд (острых, жирных, жареных, кондитерских сладких мучных и т.п.), полезные продукты не отвергаются;

3-я категория – предпочтение сладостей, копченостей, жареных, острых, жирных, консервированных блюд, наряду с употреблением полезной пищи, возможно неприятие некоторых полезных продуктов при предпочтении других;

4-я категория – неприятие пищи, рекомендуемой для данного возраста и предпочтение продуктов, не пригодных для детского питания или не рекомендуемых для здорового питания в любом возрасте.

За определенный уровень соответствия результатов здоровому образу жизни были условно приняты следующие количества баллов:

от 37 до 62 баллов – низкий уровень соответствия ЗОЖ;

от 28 до 36 балла – средний уровень соответствия ЗОЖ;

менее 28 – высокий уровень соответствия ЗОЖ.