

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа ст.Ночка Никольского района Пензенской области



А.В. Львов

Проект

«Здоровое питание – залог здоровья»

«Школа – территория здорового питания»



2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Здоровым быть модно!

Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции или укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто. Неуклонно, потому что полная стрессов и экологически неблагоприятная жизнь в XXI веке выдвигает свои требования к человеческому организму.



Поэтому все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее? Многие наши соотечественники по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно». Конечно, с генами не поспоришь: у кого-то болезни начинаются с самого рождения, кто-то получил от природы бонус в виде очень здорового организма. Но таких счастливиц год от года становится все меньше, да и самое крепкое здоровье нуждается в том, чтобы его берегли, иначе от него мало что остается. Здоровый образ жизни дает возможность людям самого разного «стартового капитала здоровья» ощущать себя полными физических и духовных сил на протяжении долгих-долгих лет.

Еще одно распространенное заблуждение – «здоровые» продукты – это те, которые сделаны или приготовлены бабушкой в деревне». Сливочное масло или картошка, пожаренная на свиных шкварках – продукты, конечно, натуральные, но вот здоровые ли? «Вкусно - не значит полезно» - с этим согласятся, пожалуй, все. «Натурально – не значит полезно» об этом, к сожалению, пока задумываются нечасто.

Менять свои привычки не просто, но главное начать - как говорится, любой путь начинается с первого шага. Сегодня мы живем в едином, общемировом информационном пространстве – журналы, телевидение, Интернет; последние данные научных исследований, советы высококвалифицированных специалистов – все это стало доступным практически каждому.

Так что же такое «здоровый образ жизни»? Это три главные составляющие: сбалансированное питание, физическая активность и гармоничное психологическое состояние.

Здоровое, сбалансированное питание обеспечивает наш организм всем необходимым для полноценной жизнедеятельности. Физическое движение дает тонус, выводит из организма лишние жиры и шлаки, а хорошее психологическое состояние - это тот заряд уверенности, спокойствия и оптимизма, который помогает сохранить в резерве достаточно сил для разрешения трудных задач, стрессовых ситуаций, и не тратить энергию по пустякам. А значит – меньше болеть, претворять в жизнь свои самые грандиозные планы, а главное, просто получать удовольствие от жизни, причем долго-долго!

Актуальность

В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Детям нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, быстро готовится. Как правило, эти продукты питания содержат большое количество пищевых добавок, которые пагубно влияют на организм человека, употребляя такие продукты дети не получают необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития. В вопросах здорового и правильного питания снижается уровень информированности не

только у детей, но и у взрослых, которые всё чаще используют продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты, а количество употребления овощей, фруктов, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы сокращается. Данная разработка направлена на формирование мотивации сохранения здоровья и культуры питания.

Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения.

Рациональное питание обучающихся - одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ, ст. 37 сохранена обязанность образовательного учреждения, организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности.

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школе существуют эффективные возможности, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания.

Недостатком в организации питания обучающихся является составление меню с учетом не столько физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов, хотя в последнее время данная практика преодолевается. Хотя по-прежнему существует противоречие между низкой ценой школьного питания и желанием в соответствии установленным нормативам питания детей и подростков.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании, как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания обучающихся связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Обоснование актуальности поставленных задач

Здоровое (рациональное) питание - одна из главных составляющих здорового образа жизни, один из основных факторов продления периода активной жизнедеятельности организма.

В настоящее время происходит значительное изменение отношения людей, в первую очередь социально активных слоев населения, к собственному здоровью: исчезают старые представления о том, что здоровье ничего не стоит, затраты на него не дают никакой отдачи и им можно пренебречь. Становится все более понятным, что именно здоровье - самое ценное достояние человека, так как определяет его работоспособность в современном обществе и, соответственно, уровень жизни и благополучия. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. В организме человека нет органа или системы, от характера питания которого, не зависели бы его нормальное функционирование и

работоспособность. Правильное питание играет огромную роль на каждом этапе развития организма

Физиологический смысл питания: чем больше выбор питательных и витаминных блюд, тем полноценнее обеспечение организма

Цель

- Обеспечение здорового питания обучающихся в целях сохранения и укрепления их здоровья, профилактика заболеваний.
- Развитие культуры питания, особенно рационального и сбалансированного питания.
- Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.
- Формирование знаний о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью.

Задачи

Дать представление о здоровой и вредной пище.

Способствовать формированию интереса и готовности соблюдения правил здорового питания.

- формировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное - полезно;
- помочь понять детям, что здоровье зависит от питания, дать представление о необходимости и важности соблюдения режима питания;
- воспитывать у детей и родителей правильное отношение к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.
- Способствовать формированию здоровой личности;
- Добиться увеличения охвата обучающихся горячим питанием;
- Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам СанПиН, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям;
- Обеспечение доступности и разнообразия школьного питания;
- Приведение материально-технической базы школьной столовой, обеспечивающей процесс школьного питания в соответствии с современными разработками и технологиями и нормами СанПиН;
- Организация образовательно-разъяснительной работы со школьниками и родителями по вопросам здорового питания;
- Контроль качества питания администрацией и представителями родительской общественности.

Гипотеза

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О пище человек думает на протяжении всей своей жизни, чем бы он ни занимался. От качества питания и пищи зависит трудоспособность, активность и общее состояние здоровья человека. Не все продукты, употребляемые людьми полезны.

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты.

Участники проекта: учащиеся 1-1 классов, родители, учителя.

Ожидаемые результаты

Формирование знаний и установка на здоровый образ жизни и здоровое питание.

Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания.
 Бережное отношение к традициям и ценностям в сфере питания и здоровья.
 Развитие эстетических чувств.
 Формирование умения планировать питание и образ жизни.
 Использование различных способов поиска информации.
 Владение логическими действиями сравнения, анализа и синтеза на примере питания и здоровья.
 Повышение информированности детей, родителей о здоровье и здоровом питании, о формировании принципов здоровья.

Методы реализации проекта

Анкетирование учащихся школы и родителей.
 Беседы с детьми о правильном питании.
 Консультации с родителями на темы здорового питания.
 Практические работы по приготовлению блюд.
 Классные часы, игровые мероприятия о здоровом образе жизни, правильном питании.
 Разработка памяток о здоровом питании.
 Конкурс блюд, стенгазет, фотографий, рисунков, буклетов, рецептов.
 Викторины, КВН.

Этапы реализации проекта

Подготовительный: определение темы проекта;
 формулировка цели и определение задач;
 подбор материалов по теме проекта;
 изучение практического опыта педагогов (на основе интернет - ресурсов);
 составление плана основного этапа проекта;
 консультирование и привлечение родителей к реализации темы проекта.

Практический: реализация проекта.

Заключительный: подведение итогов работы с детьми и родителями по проблеме.

План мероприятий по пропаганде здорового питания обучающихся МБОУ СОШ ст.Ночка на 2020-2021 учебный год

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные и исполнители
I. Создание условий, необходимых для организации здорового питания Контроль организации и качества питания			
1.	Изучение нормативных документов по гигиеническим требованиям к организации питания детей и подростков.	август, сентябрь	Администрация школы
2.	Организация работы школьной комиссии по питанию (учащиеся, педагоги, родители) -анкетирование родителей и обучающихся по питанию	Август	Администрация школы
3.	Утверждение порядка организации льготного питания и ведения документации. Оформление документов на питание обучающихся школы.»	Август	Члены школьной комиссии по питанию Ответственный за питание
4.	Совещание при директоре «Организация школьного питания, совершенствование системы школьного питания».	Август	директор школы, администрация школы,

	Собрание трудового коллектива. Задачи, перспективы по развитию системы школьного питания		ответственный по питанию,
5.	Организация питания школьников столовой: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Утверждение режима питания, обучающихся школы; ➤ Утверждение режима работы школьной столовой; ➤ Утверждение графика дежурства учителей (обучающихся). Усиление контроля за организацией дежурства в столовой.	Сентябрь	Администрация школы
6.	Проведение мониторинга по охвату питанием учащихся	ежемесячно	Ответственный за питание
7.	Проведение работы по обеспечению льготным и бесплатным питанием учащихся	постоянно	Члены школьной комиссии по питанию Ответственный за питание
8.	Оформление стендов по организации школьного питания, оформление страничек на школьном сайте.	1 раз в четверть	Ответственный по питанию, ответственный за информационную страницу на школьном сайте,
9.	Усиление контроля бракеражной комиссией за качеством питания школьников.	Ежедневно	Администрация школы
10.	Рейды родительского комитета школы по проверке организации качества школьного питания.	В течение года	Председатели родительского комитета
II. Мероприятия по пропаганде здорового питания с обучающимися школы			
11.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Октябрь, апрель	Медицинский работник, Зам. Директора по ВР
12.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов (биология, химия, окружающий мир, ОБЖ)	В течение учебного года	Учителя-предметники, классные руководители
13.	Изучение теоретических и практических основ правильного питания в рамках дополнительного образования (беседы, классные часы)	В течение учебного года	Классные руководители
14.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания, работы школьной столовой	Октябрь, январь	Ответственный за питание, классные руководители
15.	Выпуск стенгазеты «Я за здоровое питание»	Декабрь, апрель	Чугунова О.В., школьная организация «Бумеранг»
16.	Проведение уроков здоровья: «Витаминная ярмарка» «Сила, грация, здоровье» «О важной и здоровой пищи»	Сентябрь Декабрь Январь Февраль	Классные руководители 3, 6, 7, 8, 11 классов

	«Золотые правила питания» «Питание и здоровье» «Пищевые добавки в нашей жизни» «Мое здоровье» «Полезные и бесполезные продукты»	Март Апрель Май	
17.	Беседа с учащимися 1-4 классов «Здоровое питание – залог здоровья» «О вкусной и здоровой пищи» «Разговор о правильном питании» «Витаминная тарелка» «Секреты вкусной и здоровой пищи» «Правильное питание-залог здоровья» «Азбука правильного питания»	Сентябрь Апрель Октябрь Февраль Декабрь Апрель Февраль	Учителя начальных классов
18.	Классные часы: - «Горькая правда о сладком лимонаде»; - «Культура здорового питания»; - «Летом укрепляем организм»; - «Начни с себя»; - «Правильное питание –залог здоровья»; - «Секреты здорового питания»; - «Значение правильного питания в жизни»; -«Здоровое питание»; -« История здорового питания»; -« Витамины - источник энергии»; -«Правильное питание-залог здоровья»; -«Разговор о правильном питании» - «Питание во время подготовки к экзаменам»	В течение года	Классные руководители 1-11 классов
19.	Конкурс рисунков среди учащихся 1-4 классов «Особенности национальной кухни»	Декабрь	Павлушкина Е.Н., учитель ИЗО
20.	Круглый стол для старшеклассников «Ты есть то, что ты ешь»,	Декабрь	Чугунова О.В., школьная организация «Бумеранг»
21.	Исследование на тему «Почему нужен завтрак?», 6 класс	Октябрь	Пробочкина Н.К.
22.	Диспут «Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить», 9 класс	Октябрь	Шуваева Н.Е.
23.	Творческий проект «Классный завтрак»	Ноябрь	Пробочкина Н.К.
24.	Квест-игра «Знатоки правильного питания», 5 класс, «В поисках здорового питания», 2 класс	Октябрь Декабрь	Чугунова О.В. Суворова О.Г.
25.	Освещение вопросов правильного питания школьников на страницах школьного сайта	В течение года	Картунова И.Н., Шуваева Н.Е.
26.	Конкурс буклетов о правильном питании 8-9 классы	Декабрь	Чугунова О.В., школьная организация «Бумеранг»
27.	Организация выставок литературы: «Правильное питание - основа здоровья», «Питаемся полезно», «Что нужно есть»	В течение года	Суворова О.Г., зав. библиотекой
28.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно	Ответственные за питание

29.	Проведение мониторинга отношения обучающихся к организации горячего питания в школе.	1 раз в четверть	Ответственные за питание
III. Мероприятия по пропаганде здорового питания с родителями школы			
30.	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни. Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка. Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей».	1 раз в четверть	Классные руководители, фельдшер школы, ЗВР
31.	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школе	2 раза в год	Классные руководители
32.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители
33.	Родительский лекторий: «Правильное питание детей дома»	Декабрь	Чугунова О.В.
34.	Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания школьников, работы школьной столовой	Октябрь, март	Ответственный по питанию, классные руководители
35.	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам организации школьного питания.	В течение года	Медсестра, классные руководители
36.	Информирование родителей по вопросам здорового питания с использованием буклетов, информационных стендов.	В течение года	Администрация школы, классные руководители
IV. Мероприятия по пропаганде здорового питания с педагогическими кадрами школы			
37.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	1 раз в четверть	Чугунова О.В., зам. директора по ВР
38.	Обобщение опыта работы классных руководителей по вопросам организации школьного питания, здоровьесбережения	В течение учебного года	Чугунова О.В., ЗВР, классные руководители
39.	Совещания с классными руководителями по вопросам оформления права льготного питания	В течение учебного года	Ответственный по питанию, классные руководители
40.	Ведение пропаганды здорового питания.	В течение года	Классные руководители
41.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	В течение года	Классные руководители
42.	Пропаганда горячего питания среди родителей.	В течение года	Классные руководители
43.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	В течение года	Зам. директора по ВР, ответственный по питанию
44.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания	В течение года	Администрация, комиссия по контролю за организацией и

	учащихся.		качеством питания
V. Мероприятия по модернизации школьной столовой и пищеблока			
45.	Реорганизация школьной столовой, оснащение и ремонт школьных пищеблоков,	Июнь - август	Руководитель образовательного учреждения
46.	Обеспечение столовой новым технологическим оборудованием, посудой, разделочным инструментом	В течение года	Администрация школы
47.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	Сентябрь - декабрь	Администрация
48.	Осуществление комплекса мер по укреплению материально-технической базы столовой	в течение года	Директор школы
VI. Работа бракеражной комиссии			
49.	Проверка десятидневного меню.	Сентябрь	директор
50.	Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно	бракеражная комиссия
51.	Проверка соответствия рациона питания утвержденному меню.	Ежедневно	Директор, зам.директора по ВР
52.	Использование финансовых средств на питание учащихся.	Ежемесячно	директор школы, бухгалтер
53.	Анкетирование обучающихся и их родителей по питанию.	Ноябрь	Зам.директора по ВР, классные руководители
54.	Контроль суточной пробы	Ежедневно	повар, бракеражная комиссия
55.	Проверка табелей питания.	Ежемесячно	бухгалтер

Конечная цель данного проекта - улучшение здоровья обучающихся при правильной организации качественного, сбалансированного и здорового питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других, необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Установлено, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

Задача деятельности педагогического коллектива в рамках программы – своевременно обучать, пропагандировать здоровое питание, здоровый образ жизни, культуру питания.

Питание – многофункциональный процесс, но можно выделить три основные функции:

Первая – энергетическая, заключающаяся в снабжении организма энергией. Энергия расходуется на основной обмен и физическую деятельность;

Вторая функция питания заключается в обеспечении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени углеводы. Следует отметить, что потребность в пластических веществах повышена в детском возрасте, когда они используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста.

И, наконец, третья, основная функция питания - снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности - ферментами и гормонами. Большинство этих химических веществ способно синтезироваться в организме, однако некоторые (например, витамины) должны обязательно поступать извне, с пищей.

Меню в школьной столовой составляется именно с учетом рекомендаций о потребности растущего организма в энергии и пищевых веществах.

Главной задачей нашей деятельности в школе в рамках данной программы является - научить учащихся относиться к своему здоровью серьезно, правильно питаться, дать знания о роли белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в питании. Знакомить с традициями русской трапезы, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться, обучать рецептам здоровой и полезной еды, проводить конкурсы на лучшие рецепты мам и бабушек, а также не забывать, что ели наши предки. А еда наших предков была намного здоровее и полезнее для здоровья, чем современная кухня. Учить какие продукты следует есть, в целях профилактики болезней. Знакомить с химическим составом основных пищевых продуктов, рекомендуемыми физиологическими нормами потребления энергии, суточными потребностями в килокалориях, с калорийностью продуктов и готовых блюд, содержанием незаменимых аминокислот в важнейших продуктах, с главными источниками холестерина, с формулой сбалансированного питания, с рационом питания, как хранить продукты, их максимальные сроки хранения. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол. Как быстро приготовить закуски, салаты.

И последняя, очень важная на наш взгляд тема: «Лечебное питание». Оно необходимо не только в условиях больницы, санатория, профилактория, но особенно в амбулаторных, домашних условиях, так как именно диетическое питание как наиболее физиологический лечебный прием может быть использовано длительно. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, болезнях обмена веществ, сердечно - сосудистой и эндокринной систем.

Продолженное после лечения в больнице диетическое питание в домашних условиях является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и ее прогрессирования.

Очень надеемся изменить сознание наших детей и их родителей в вопросе о пользе правильного питания.

Ожидаемые конечные результаты.

Выполнение Проекта позволит школе достигнуть следующих результатов:

1. Развить систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;

2. Обеспечить учащихся необходимыми пищевыми веществами, качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;

3. Развить механизмы координации и контроля в системе школьного питания;

4. Сформировать навыки здорового питания у обучающихся и их родителей;

5. Организовать работу обучающихся семинаров по вопросам организации питания;

6. Организовать правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей;

7. Оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся;

8. Укрепить материально-техническую базу школьной столовой. Оснастить недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок;

9. Увеличить количество детей, питающихся в школьной столовой до 100%.

10. Улучшить качество питания обучающихся и обеспечить его безопасность;

11. В перспективе организация рационального питания обучающихся может позволить достичь следующих основных целей:

рост учебного потенциала детей и подростков;

улучшение состояния здоровья обучающихся, уменьшение случаев ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием, а в перспективе - улучшение репродуктивного здоровья;

снижение риска развития сердечно -сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний, а также рака в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни;

улучшение успеваемости школьников;

повышение их общего культурного уровня.

Составив и реализовав программу санитарного просвещения в области рационального питания, можно предотвратить нерациональность диетологических привычек обучающихся, приводящую к развитию ряда заболеваний.

Контроль за организацией питания

- ежедневный: ведение табеля учёта питания, организация дежурства учителя, администратора,

- еженедельный: акт проверки горячего питания обучающихся 1-11 классов;

- ежемесячный: аналитический отчет об охвате горячим питанием.

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