****

 **Актуальность программы**

* В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.

* В законе РФ «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервнопсихическое развитие, питание занимает ведущее место.

Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строится за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

**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 должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

 рациональная организация питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;

 просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Только сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

***«Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты».***

 Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

 оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности

 соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха

 правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания

 соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски

 соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда

 отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,

- внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

 здоровье человека - важнейший приоритет государства

 пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека

 питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи

 рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства

 питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **«Правильное питание»**, которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором:

Программа «Правильное питание» обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

**Обоснование необходимости реализации Программы.**

Программа «Правильное питание» разработана в соответствии со следующими документами:

- Конституцией РФ;

- Конвенцией ООН о правах ребенка;

- Законом РФ “Об образовании”;

 - Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».

- Основами законодательства Российской федерации об охране здоровья граждан.

 Программа «Правильное питание» представляет собой объединѐнный замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области сохранения физического здоровья обучающихся.

 Положив в основу своей деятельности фразу ***«Компетентный учитель – здоровый ученик»,*** мы можем использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни, учет возрастных особенностей, обучающихся; учет возрастных особенностей, обучающихся;

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов образования и здравоохранения и служит основой сотрудничества и консолидации общественности школы и родителей.

Для реализации программы требуется объединение усилий социальных институтов: семья, школа, учреждения здравоохранения, консультативно профилактические центры

Формирование и сбережение здоровья – социальная потребность сохранения здоровья и здорового образа жизни человека сегодня одно из стратегических направлений деятельности. Для его реализации требуется взаимодействие всех субъектов образовательного процесса в выборе путей, способов, средств индивидуальной и творческой деятельности. Необходимо создать условия для осуществления этой деятельности, поиска стимулов для утверждения здорового питания, расширения круга лиц, организаций, различных социальных структур, вовлеченных в позитивный процесс созидания здоровья, развития личности и повышения эффективности образования, воспитания личности, обладающей твердыми установками на создание и сохранение здоровья, формирования и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Ответственное отношение к здоровому питанию – это достаточно сильное психическое «новообразование», которое включает:

отношение всех участников образования к здоровому питанию как ценности; формирование представлений о себе как о здоровом человеке;

способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия; конкретные привычки здорового питания;

установка образовательного процесса на здоровое питание осуществляется через

деятельность всех участников образовательного процесса.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (обучающихся с 1 по 9 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной, так и воспитательной деятельности.

Темы раздела программы «Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся» обеспечивают интегрированную последовательную работу по привитию навыков здорового образа жизни, как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Ребята получают знания:

* о здоровом питании,

-сведения о необходимых питательных веществах, дефиците питательных веществ,

 -о принципах управления весом для здоровья,

* о правильном и неправильном употреблении диетических добавок,
* о безопасном приготовлении, обработке и хранении еды;

-критическую оценку информации о питании, несоответствующих действительности сведений, рекламы пищевых продуктов; а также умения оценивать личные привычки в еде, ставить цели для их улучшения и достигать их.

 Обучающие мероприятия программы должны подчеркивать привлекательные черты здорового питания, привлекать к участию всех обучающихся, соответствовать развитию и быть увлекательными. Программа должна привлекать семьи в качестве партнёров в образовательном процессе их детей.

 Школьный преподавательский состав должен сотрудничать с учреждениями и группами, осуществляющими обучение здоровому питанию среди населения, чтобы давать единообразные сведения ученикам и их семьям. Специалистов, приглашённых для бесед с обучающимися, необходимо ориентировать на соответствующую программу школы.

 Информация об ингредиентах, используемых при приготовлении школьного питания, должна предоставляться родителям по их просьбе. Родители должны быть осведомлены о такой возможности.

 Всё оборудование и помещения по предоставлению пищи должны соответствовать действующим стандартам в отношении здоровья, безопасного приготовления еды, ее обработки и хранения; стандартам питьевой воды, санитарных условий и технике безопасности на рабочем месте. Для реализации вышеназванных задач в школе и разработана программа «Правильное питание здорового поколения»

**Цель программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»**

*Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.*

**Задачи программы Школы здорового питания «Приятного аппетита!»:**

*обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;*

* гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;*

* предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;*

* пропаганда принципов здорового и полноценного питания;*

* организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.*

**Этапы и сроки реализации Программы**

Программа реализуется в период 2017 - 2023 гг. в три этапа:

I этап – Базовый – организационный:

\*организационные мероприятия;

\*разработка и написание программы.

\* создание условий для реализации программы

\* начало реализации программы

II этап – Основной – 2018 – 2022 г: реализация программы

III этап – Заключительный – 2023 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы

**Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач: кадровые, методические, материально-технические, информационные, другие.**

1. **Нормативно-правовые:**
* локальные акты, регламентирующие деятельность школы по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

 **2. Научно-методические:**

* методические рекомендации для школы, исполнителей по направлениям программы - критерии и показатели оценки результативности реализации программы.

**3. Кадровые:**

* наличие профессиональных кадров;
* создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов, участвующих в реализации новой модели.

**4. Информационные:**

* мониторинг мероприятия по организации и развитию школьного питания;
* мероприятия по широкому информированию общественности о результатах деятельности школы по организации и развитию школьного питания.

**5. Материально-технические:**

* в пищеблоке имеется горячий цех

 -приобретено новое оборудование;

* имеется обеденный зал

**Система организации контроля за исполнением Программы.**

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией школы..

**Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению:**

**качественные, количественные, сроки и этапы реализации.**

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

**1. Количественные показатели:**

* количество обучающихся, получающих горячее питание в школе;
* степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
* степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;

 показатели здоровья обучающихся.

* 1. **Качественные показатели:**
* наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;
* отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству

организации питания в школе;

* увеличение процента охвата питанием школьников;
* условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;
* уровень культуры питания обучающихся;
* степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;
* педагогическое и управленческое творчество;
* наличие современной базы для организации здорового питания.

**Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по совершенствованию организации питания.**

Выполнение поставленных в рамках Программы задач предусматривает проведение комплекса программных мероприятий.

В систему программных мероприятий входят следующие **направления**:

**Программа школы здорового питания**

**«Правильное питание»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| ***I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение*** |
| 1. | Организация горячего питания школьников: завтраки, обеды.График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой. | сентябрь,  | 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, январьв течении учебного года (журнал бракеража) | Романова Н.В.Администрация  |
| 3. | Организация горячего питания учащихся  | Октябрьдекабрьапрель | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 4. | Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| ***II. Работа по воспитанию культуры питания******среди учащихся*** |
| 1. | Часы здоровья (классные часы) по параллелям: 1-2 классы3-4 классы5-6 классы7-9 классы | по плану школы (программ)1 раз в четверть | Классные руководители |
| 2. | Анкета для школьников«Завтракал ли ты?»«Чем я питался сегодня?» | ноябрь | Ответственная за организацию питания в школе  |
| 3. | Витаминная ярмарка «Витамины любят счет» | Октябрь, май | Классные руководители |
| 4. | Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда» | май | Классные руководители |
| 5. | Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка» | ноябрь | Классные руководители, учитель ИЗО. |
| ***III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей*** |
| 1. | Родительский лекторий«Здоровье вашей семьи» | в течение года | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 2. | Круглый стол. Питание детей и подростков в школе и дома | октябрь | комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания |
| 3. | Анкета для родителей по организации питания в школе | ноябрь | Ответственная за организацию питания в школе |
| 4. | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас» | апрель | Классные руководители |

**Мониторинг организации здорового питания обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки** |
| Качество системы школьного питания (школьный уровень) | Мониторинговое исследование | Февраль-мартМарт-май |
| Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания. | Социологическое исследование | НоябрьМай |
| «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания» | Анкетирование родителейАнкетирование 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;

• Оказывать помощь в обеспечении школы чистой питьевой водой;

• 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».

**Ожидаемые конечные результаты реализации Программы.**

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

* Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей.
* Улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.
* Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы.
* Повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента обучающихся.
* Внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания обучающихся.
* Объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формирование культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.
* Взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

**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 здоровье - 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. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

**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

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями трех цветов:

 зеленой (продукты ежедневного рациона);

 желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

 красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

**Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение. Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

**Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца *или* розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

**Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

**Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

*Хлебушко - пирогу дедушка.*

*Без печки холодно - без хлеба голодно.*

*Не в пору и обед, коли хлеба нет.*

*Ешь пироги, а хлеб вперед береги.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Нет хлеба - нет обеда.*

*Много снега - много хлеба.*

*Ржаной хлебушко - калачу дедушка.*

*Хлеб на стол - и стол престол.*

*Хлеб - батюшка-кормилец.*

*Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.*

*Хлеб - всему голова.*

Все приедается, а хлеб - нет.

Приложение

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?»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | фруктыи 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