



Муниципальное образование
Серовский городской округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
оздоровительно-образовательный центр «Чайка»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ ДО ООЦ «Чайка»

А.П. Суслова

Приказ № 23-о от 29.02.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ»**

для реализации в условиях организации отдыха детей и их оздоровления ЗОЛ
«Чайка»

Возраст детей: 10-14 лет

Направленность социально-гуманитарная

Уровень: стартовый

Объем программы: 10 учебных занятий

Разработчик:

Директор МАУ ДОООЦ «Чайка»

Суслова А.П.

г. Серов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА	4
1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ	7
1.1.	Пояснительная записка	7
1.2.	Цели и задачи программы	11
1.3.	Содержание программы	12
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	18
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1.	Календарный план-график	22
2.2.	Материально-технические условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	23
2.4.	Оценочный материал	24
	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ	32
	Приложение к программе	34
	Приложение №1. Педагогический мониторинг	34
	Приложение №2. Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	42

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
2.	Направленность	Социально-гуманитарная
3.	Место реализации, организация	МАУ ДО ООЦ «Чайка» ЗОЛ «Чайка»
4.	ФИО автора, авторской группы	Директор МАУ ДО ООЦ «Чайка» Суслова А.П.
5.	Контингент участников (кол-во, возраст)	Дети 10-14 лет, 15-20 человек
6.	Уровень реализации	Стартовый
7.	Срок реализации	В течение одной лагерной смены
8.	Объем	10 часов за курс (смена – 14 дней)
9.	Режим занятий	45 мин. с 15 мин. перерывом
10.	Цель	Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни
11.	Задачи	- воспитать потребность в соблюдении санитарно-гигиенических норм; волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня; стремление к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни. - создать комфортные условия для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу.

		- расширить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила
12.	Основные формы работы с детьми	Формы организации учебного занятия: - Теоретические занятия; - Дискуссии; - Практические занятия; - Обсуждения; - Работа в группах; - Конкурс рисунков и плакатов
13.	Ожидаемые результаты	Личностные результаты освоения программы: Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; Дети смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; Дети научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни; Дети получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации. 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.

14.	Ресурсное обеспечение программы	Кадровое обеспечение: -педагог дополнительного образования; - медицинский работник; - заведующая производством. Материально-техническое обеспечение: -помещение и мебель, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям: - столы - 15 шт., стулья - 15 шт.; -пароковенкомат; - разделочные доски; - столовая и кухонная посуда; - маски, перчатки, спецодежда. Информационное обеспечение -ноутбук - 1 шт.; -проектор - 1 шт.; -наградной материал: грамоты, призы и т.п. -печатная продукция (памятки, наглядные пособия, демонстрационный материал, литература по программе).
-----	---------------------------------	---

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ

1.1. Пояснительная записка

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению, специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А

также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания. Ученые считают, что вклад этих факторов в здоровье может быть представлен следующим образом: наследственность – 25%, условия жизни – 25%, образ жизни – 50%. Мониторинг здоровья школьников показывает, что количество хронически больных детей увеличивается с увеличением школьного возраста. Особенно много детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из причин подобных заболеваний является неправильное питание.

Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы. В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков. Одной из них является программа "Разговор о правильном питании", разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО.

Данная программа «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» разработана на основе программы "Разговор о правильном питании".

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что курс о важности правильного питания прост и доступен всем детям. Большое значение при изучении курса имеет специально организованная игровая и практическая деятельность на занятиях. Практическая значимость изучаемой программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения дети 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.

Соответствие программы действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 п 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.);

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санпин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";

Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года;

Локальные нормативные акты МАУ ДО ООЦ «Чайка».

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Эта программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции детей по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Новизной данной программы в 2024 году станут новые педагогические технологии. Девиз занятий: научился сам – научи других. Знакомство с меню нашего лагеря. Ответы на вопросы почему именно такие блюда. Ребятам в год Семьи будет предложено научить и напомнить родителям понятия правильного питания.

К реализации данной программы привлекаются педагоги, медицинские работники и заведующая производством.

Адресат программы—дети с 10 до 14 лет.

Режим занятий

Продолжительность одного учебного занятия для обучающихся – 45 мин. с 15 мин. перерывом.

Наполняемость группы 15-20 человек.

Общее количество часов - 10 часов (оздоровительная смена в лагере).

Объем и срок освоения программы -10 часов за 14 дней в смене.

Форма обучения - очная.

Организационная форма обучения

- групповое и индивидуальное обучение,
- беседы, практикумы.

Формы организации учебного занятия:

- Теоретические занятия;
- Дискуссии;
- Практические занятия;
- Обсуждения;
- Работа в группах.

Методы обучения:

Словесный метод. Рассказ учителя, объяснение, беседа, дискуссия, показ иллюстраций, проведение демонстраций

Репродуктивный метод. Традиционное обучение согласно предварительно выданной инструкции и ранее полученных знаний. Технология такого обучения направлена на формирование знаний и умений детей на основе готовых образцов и примеров, которые предлагает педагог.

Наглядный метод. Просмотр видеоматериалов.

Практический метод. Практические занятия, творческие работы.

Уровни освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Правильное питание – основа здорового образа жизни» является программой стартового уровня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- **воспитать** потребность в соблюдении санитарно-гигиенических норм; волю и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня; стремление к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;

- **создать** комфортные условия для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу;

- **расширить** знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное заятие. Гигиена питания	2	1,5	0,5
2	Режим питания	2	1,5	0,5
3	Меню нашего лагеря	1	1	
4	Самые полезные продукты	2	1	1
5	Я иду в магазин	1	1	
6	Я встречаю гостей. Подведение итогов работы	2	1	1
	Итого	10	7	3

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Гигиена питания.

Задачи:

- Развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формирование представлений о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- Обобщение имеющихся у детей знаний о роли правильного питания для здоровья человека, развитие представления о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- Развитие умения оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональность», «здоровье»;
- Распирение осведомленности детей о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организмов, а также роли витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представлений детей о продуктах – основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Основные понятия: здоровье, факторы, влияющие на здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание, пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, дискуссия, обсуждение.

Изучаем влияние пищи на здоровье и самочувствие человека, на особенности хранения и приготовления продуктов.

Правила гигиены питания:

Мойте руки перед едой!

Основательно пережевывайте пищу, медленно наслаждаясь каждым кусочком в спокойной атмосфере.

Употребляйте термически обработанную пищу.

Контролируйте калорийность рациона.

Старайтесь принимать пищу в одно и то же время.

Соблюдайте водный баланс.

Соблюдайте сроки годности и условия хранения продуктов.

Держите в чистоте кухонный инвентарь и места хранения продуктов.

Не накапливайте мусор.

Соблюдайте сочетаемость продуктов.

2. Режим питания.

Задачи:

- Дальнейшее развитие представлений детей о роли режима питания для здоровья человека;

- Знакомство детей с различными вариантами организации режима питания;

- Формирование готовности соблюдать режим питания, формирование умения планировать свой день с учетом требований к режиму питания;

- Дальнейшее развитие знаний детей о правилах гигиены питания, формирование готовности соблюдать правила гигиены во время еды вне дома;

- Развитие представления о структуре общественного питания и вреде питания «всухомятку»;

- Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорчены.

Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка», сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания, пункты быстрого питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах.

Изучаем количество приемов пищи, интервалы между приемами, распределение пищи, пищевое поведение. Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.

3. Меню нашего лагеря.

Задачи:

- Формирование у детей понятия, как составляется меню для загородного оздоровительного лагеря;
- Расширение осведомленности у детей о нормативных документах;
- Расширение знаний о блюдах, включенных в меню лагеря.

Основные понятия: СанПиН, методические рекомендации, среднесуточный набор продуктов, витаминизация, энергетическая ценность.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, экскурсия на пищеблок.

Изучаем правила составления меню. Почему именно такие блюда входят в рацион питания загородного оздоровительного лагеря. Граммовка порций, почему не больше. Какие продукты приобретаются для детского питания.

4. Самые полезные продукты.

Задачи:

- Закрепить представление детей о значении полезных продуктов, обратить внимание на продукты из меню лагеря;
- Закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека;
- Развивать любознательность, знать продукты здорового питания;
- Формировать у детей представлений о здоровой пище;
- Познакомить с необходимыми организму питательными веществами.

Основные понятия: вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

Изучаем молочные и кисломолочные продукты, соки, батончики, печенье, шоколад, овощи, фрукты, ягоды, рыбу, мясо, сыр, грибы. Практическая работа по составлению меню на день из полезных продуктов. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

5. Я иду в магазин.

Задачи:

- Расширить представление детей о видах торговых предприятий, где могут быть приобретены продукты питания;
- Сформировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведения в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки;
- Сформирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара.

6. Я встречаю гостей.

Задачи:

- Формировать способность анализировать и оценивать свою работу и работу товарищей;
- Познакомить с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина, сервировкой стола.

Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра, анкетирование.

Изучаем сервировку стола, составляем меню стола с самыми полезными продуктами. Подводим итоги курса и закрепляем правило:
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.4. Формы контроля и оценочные материалы

Фронтальная.

Групповая.

Индивидуальная.

Комбинированная.

Виды контроля:

-предварительный - проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-текущий - проводится в ходе учебного занятия для закрепления знания по данной теме;

- тематический - проводится после изучения новой темы или раздела;

-итоговый - проводится после завершения всей учебной программы.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные результаты распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально

одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ребенка и педагога (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение ребенком опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие детей между собой на уровне группы, то есть в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение ребенком опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ребенка с социальными субъектами за пределами учреждения, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей. У детей могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность в ее страновом, этническом, гендерном и других аспектах.

Личностными результатами являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством педагога) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с педагогом и другими ребятами свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами являются:

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях детей;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей;
- организовать правильное питание детей в лагере;
- привлечение внимания детей, семьи, общественности к организации правильного питания.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный план-график

		1 смена	2 смена	3 смена	4 смена	5 смена
Начало смены		01.06. 2024	24.06. 2024	10.07. 2024	26.07. 2024	11.08. 2024
Начало занятий		03.06. 2024	26.06. 2024	12.07. 2024	29.07. 2024	14.08. 2024
Окончание занятий	10 учебных занятий	13.06. 2024	05.07. 2024	21.07. 2024	07.08. 2024	22.08. 2024

День смены	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
№ занятия, темы	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45	10.00- 10.45
Вводное занятие. Гигиена питания	3									
Вводное занятие.		3								

Гигиена питания										
Режим питания			3							
Режим питания				3						
Место нашего лагеря					3					
Самые полезные продукты						3				
Самые полезные продукты							3			
Я иду в магазин								3		
Я встречаю гостей									3	
Я встречаю гостей.										3 И
Итоговое занятие										

3 –занятие И – итоговое занятие

2.2. Материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования;
- медицинский работник;
- заведующая производством.

Материально-техническое обеспечение

-помещение и мебель, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям: столы - 15 шт., стулья - 15 шт.;

- пароконвектомат;
- разделочные доски;
- столовая и кухонная посуда;
- маски, перчатки, спецодежда.

Информационное обеспечение

- ноутбук - 1 шт.;
- проектор - 1шт.;
- пагродной материал: грамоты, призы и т.п.
- печатная продукция (памятки, наглядные пособия, демонстрационный материал, литература по программе).

2.3. Формы аттестации

Реализация программы предусматривает следующие формы промежуточной и итоговой аттестации:

- выполнение практической работы;
- индивидуальный письменный и устный опрос, фронтальный опрос;
- тестирование.

2.4. Оценочный материал

Цель - выявление знаний, умений, навыков правильного питания.

Для оценки эффективности программы проводится анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале обучения (до проведения программы) и в конце обучения (после её проведения). Результаты покажут - изменился ли количественный и качественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Анкета для детей «Едим ли мы то, что следует есть?»

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости – номер 2, и так далее, наименее важный фактор – номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.

- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, – каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.).
- Ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
- Ребенок не умеет вести себя за столом.
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время – не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды.
- Ест быстро, глотает большие куски.

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
ПРОДУКТЫ				
Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
Супы (любые)				
Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
Творог/ творожки, блюда из творога				
Свежие фрукты				
Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
Хлеб, булка				
Мясные блюда				
Рыбные блюда				
Яйца и блюда из яиц				
Колбаса /сосиски				
Чипсы				
Сухарики в пакетиках				
Чизбургеры / бутерброды				
Леденцы				
Шоколад, конфеты				
Пирожные / торты				
НАПИТКИ				
Молоко				
Какао				
Сок / морс				
Компот / кисель				
Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)				
Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак.
- Второй завтрак.
- Обед.
- Полдник.

- Ужин.

7. *Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?*

-Да, ребенок питается в одно и то же время всегда.

-Да, почти всегда питается в одно и то же время.

-Нет, ребенок питается в разное время.

8. *Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?*

-Это нужно.

-Это скорее нужно.

-Это скорее не нужно, чем нужно.

-Это не нужно.

9. *Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?*

-Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка.

-Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.

-Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка.

-Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература для педагогов

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья». Москва, Nestle. 2019г. - 80 с.;
2. Ладодо К. С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991г. 190 с.
3. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995г. 190 с.
4. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб., 1998г. 260 с.
5. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999г. 450 с.
6. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001г. 330 с.
7. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000г. 500 с.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000г. 350 с.
9. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994г. 350 с.
10. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986г. 287 с.
11. Фарбер Д. А., Корниенко И. А., Сонькин В. Д. Физиология школьника. М., 1990г. 65 с.

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
2. Калерин И. В. Поваренок. М.: Прогресс, 2001. 200 с.
3. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. М., 2009. 178 с.
4. М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья», Москва, Nestle. 2022г. - 56 с.;
5. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

Веб-ресурсы

1. Официальный сайт Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. <https://www.niig.su/demography/fundamentals-of-a-healthy-diet>

2. Официальный сайт «Разговор о правильном питании». <https://www.prav-pit.ru/teachers>

Педагогический мониторинг

Цели:

1. Получение оперативной, точной и объективной информации о состоянии результативности программы.
2. Выявление действительных результатов обучения и возможности на этой основе корректировать программу.

Анкета для детей.

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты

Орехи

Бутерброды

Чипсы

Шоколад/конфеты

Булочки/пирожки

Печенье/сушки/пряники/вафли

Другие сладости

Другое

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать

Поиграть в подвижные игры

Поиграть в спокойные игры

Почитать

Порисовать

Позаниматься спортом

Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду?

Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода

Молоко

Кефир

Какао

Сок

Кисель

Сладкая газированная вода

Морс

Минеральная вода

Анкета для детей

1.В день я обычно ем:

- а) 2 раза;
- б) 3 раза;
- в) 4-5 раз.

2.Промежуток между приемами пищи должен составлять:

- а) не больше 4-5 часов;
- б) не больше 6 часов;
- в) не больше 2 часов.

3.К продуктам, которые нужно есть каждый день, относятся:

- а) молоко или молочные продукты;

б) чипсы;

в) колбаса.

4.Обычно:

а) я завтракаю, обедаю и ужинаю в школе или дома;

б) перекусываю на ходу.

5.Обычно я ужинаю:

а) за 2 часа перед сном;

б) за 3-4 часа перед сном;

в) за час перед сном.

6.Перед спортивным соревнованием:

а) нужно основательно подкрепиться – хорошо пообедать, чтобы были силы;

б) нужно выпить как можно больше воды;

в) не нужно много пить и есть, это лучше сделать после того, как соревнования закончатся.

7.В жаркое время следует пить:

а) молоко;

б) лимонад;

в) соки и морсы.

8.Согласен ли ты с утверждением:

«Из-за стола нужно выходить, когда ты уже ничего не можешь съесть».

а) да, согласен, главное – как следует наесться;

б) согласен в том случае, если на столе много вкусного;

в) не согласен, объедание вредит здоровью.

Практическая часть

Поварята

Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина. Учить делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

Описание игры: наборное полотно с комплектами предметных картинокразличных продуктов питания и посуды. Карточки с вариантами меню.

Ведущий прием: игровая ситуация «Готовим завтрак, обед, ужин». Вариант «Приготовим обед для больного человека».

Витаминный бильярд

Цель: учить заботиться о своем здоровье. Познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

Описание игры: игровое поле – «бильярд» с дидактическими картинками овощей, фруктов, как заменитель витаминов положены шарики с буквами.

Лопаточки для передвижения шариков.

Ведущий прием: рассказ о продукте, на который попал шарик-витамин.

Где растет каша?

Цель: дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений, соответствующие видам круп.

Ведущий прием: определить какое растение подарило нам гречку (рис, пшено...). Расскажи, что из нее можно приготовить.

Варианты: 1. Разбери смешанные крупы по сортам.

2. Определи крупу на ощупь.

3. Составь мозаику из круп.

Во фруктовом царстве, овощном государстве

Цель: дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь

противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

Описание игры: набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и других продуктов имитация трона-рамки.

Ведущий прием: составление монологов героев-фруктов, овощей. Создание игровой ситуации «Расскажи все о себе».

Грибники

Цель: воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о разнообразии блюд приготовленных из грибов. Знания о специфике заготовки впрок, учить различать грибы съедобные и ядовитые, дать знания о пользе ядовитых грибов.

Описание игры: набор картинок, плоскостные модели посуды.

Ведущий прием: игровая ситуация «Заготовка грибов», «Изготовление лекарства из мухоморов», «В лес по грибы».

Кто в домике живет?

Цель: дать знания о компонентах, составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека.

Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

Ведущий прием: рассматривание картинок, разрешение проблемных ситуаций по заданию воспитателя.

Вариант 1. Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием: белки, жиры, углеводы, витамины.

Вариант 2. Рассмотреть картинки, скажи к какой группе полезных веществ они относятся, проверь свой ответ, закрыв дверцу, прочитай, что на ней написано.

Вариант 3. Предложить решить проблемные ситуации:

- Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?
- Будет мало есть каши и хлеба?
- Будет много есть сладостей?

Назови одним словом

Цель: учить классифицировать овощи и фрукты.

Описание игры: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ведущий прием: игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

Вариант. Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?

Витаминный домик

Цель: дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о витаминах, содержащихся в пище.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за которыми написаны буквенные обозначения витаминов.

Ведущий прием: по названию витаминов вспомнить продукты, в которых они содержатся.

Вариант 1. Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

Вариант 2. Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А, В, С, D, фосфора. Кальция?

Что изменилось

Цель: учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу незрелых плодов.

Описание игры: парные картинки овощей и фруктов, отличающихся степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

Ведущий прием: составление сравнительного описательного рассказа по картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации, связанной с употреблением в пищу незрелых плодов.

Творческие задания контурными картинками овощей и фруктов

Цель: закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

Описание заданий:

1. Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).
2. Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп).
3. Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?
4. Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.

**Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения
им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества:				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	-терпения хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	1 5 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребенка побеждаются извне - иногда – самим ребенком - всегда – самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества:				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирувание

	достижениям			
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям - продиктован ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком - самостоятельно	1 5 10	Тестирование
3. Поведенческие качества:				
3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избегать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение