

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Руководитель проекта,  канд. пед. наук, доцент |  | А.А.Кармаев |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

РЕФЕРАТ

Объем: 119 стр., 16 рис., 7 табл., 7 использованных источников.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.

Объект исследования: формирование у обучающихся и их родителей культуры здорового питания.

Цель работы: разработка методических рекомендаций по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

Методы работы: метод информационного поиска; метод анализа документации образовательного учреждения; методы электронного мониторинга; метод дистанционного анкетного опроса; метод интервьюирования; количественные методы обработки данных; экспертно-аналитический метод; анализ; количественные методы обработки данных; метод моделирования; сравнительный метод; презентация; метод визуализации; дискуссия; лекция; метод классификации; метод структурирования; метод типологизации; синтез; метод аналогии; метод анализа нормативной базы; метод анализа школьной документации; метод визуализации; редактура; корректура; метод аудиторного анкетного опроса; метод групповой дискуссии; логико-структурный подход; метод диаграмма Гантта.

Результаты работы и их новизна.

В рамках реализации проекта:

- проведен социологический опрос и анализ данных по изучению представлений и социальных ожиданий обучающихся общеобразовательных учреждений в Московской области и их родителей в контексте организации мероприятий по формированию культуры здорового питания;

- проведены два семинара для педагогов общеобразовательных учреждений в Московской области по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей;

- разработан и апробирован диагностический комплекс методик, позволяющий выявить мнение обучающихся и их родителей по вопросу качества питания в школьной столовой и организации питания в домашних условиях;

- разработаны и апробированы методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

В результате выполнения работ подготовлены:

- диагностический комплекс методик, позволяющий выявить мнение обучающихся и их родителей по вопросу качества питания в школьной столовой и организации питания в домашних условиях;

- методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

Новизна разработок заключается в том, что в сфере формирования культуры здорового питания педагогические работники получат возможность использовать предложенные рекомендации, разработанные в соответствии с современными требованиями.

Основные конструктивные, технологические и технико-эксплуатационные характеристики: методические рекомендации будут способствовать организации комплексной и системной работы при проведении семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

Степень внедрения: методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, прошли апробацию в десяти школах в рамках двух семинаров для управленческих и педагогических работников образовательных учреждений Московской области.

Область применения. Результаты НИОКР могут быть использованы Министерством образования Московской области, муниципальными органами управления образованием для совершенствования организации работы по формированию у обучающихся и их родителей основ культуры здорового питания.

Значимость работы: результаты исследования могут использоваться в рамках повышения квалификации управленческих и педагогических работников системы образования Московской области по тематике проведения семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, направленных на формирование у обучающихся и их родителей основ здорового питания.

Прогнозные предположения о развитии объекта исследования: увеличение доли управленческих и педагогических работников системы образования Московской области, профессионально разрабатывающих мероприятия, направленные на формирование у обучающихся и их родителей основ здорового питания.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ |  |
| 1 Отчет о проведении социологического опроса и анализ данных по изучению представлений и социальных ожиданий обучающихся общеобразовательных учреждений в Московской области и их родителей в контексте организации мероприятий по формированию культуры здорового питания | 9 |
| 2 Отчет о разработке и апробации диагностического комплекса методик, позволяющего выявить мнение обучающихся и их родителей по вопросу качества питания в школьной столовой и организации питания в домашних условиях | 24 |
| 3 Отчет о подготовке и проведении двух семинаров для педагогов общеобразовательных учреждений в Московской области по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей | 51 |
| 4 Методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей | 68 |
| 5 Отчет об апробации методических рекомендаций по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей | 103 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 118 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 119 |

ВВЕДЕНИЕ

О том, что питание играет большую роль в укреплении здоровья, знают и школьники и их родители. Однако на вопрос: «Что главное в питании?» чаще всего можно услышать расплывчатые, а иногда и противоречивые ответы.

За последнее время под давлением рекламы массовое представление о хорошем питании изменилось в худшую сторону. Стали больше потреблять фаст-фуд (гамбургеры, картофель фри, полуфабрикаты). Во многих семьях такое питание считается вполне нормальным. Натуральные продукты питания используются крайне редко. У большинства школьников отмечаются нарушения в режиме питания, на которые родители тоже не обращают особого внимания из-за своей занятости. Школа для родителей это место, где ребенка обучают и воспитывают. Большинство работающих пап и мам вообще не задумываются, чем кормят их детей и насколько полноценны, сбалансированы и полезны обеды в школьных столовых.

Аналитические данные социологического опроса по изучению представлений и социальных ожиданий обучающихся общеобразовательных учреждений в Московской области и их родителей в контексте организации мероприятий по формированию культуры здорового питания позволяют увидеть имеющиеся проблемы под другим аспектом. Насколько готовы родители участвовать в совместных с ребенком мероприятиях по формированию культуры здорового питания? Какие проблемы и барьеры существуют?

Разработанные в рамках проекта диагностические методики должны помочь управленцам выявить отношение родителей к организации и качественному содержанию питания ребенка в школе и дома, отношение к вопросам взаимосвязи пищевого рациона со здоровьем ребенка, уровень готовности предпринять усилия по изменению пищевого поведения в направлении здорового питания. Совокупность фактического материала, полученного в результате анализа ответов респондентов на вопросы диагностических методик, позволит грамотно построить работу по формированию культуры питания у обучающихся и их родителей.

Выполнение диагностических методик позволит родителям задуматься о том, какое питание получает их ребенок, какие проблемы в состоянии здоровья могут быть связаны с неправильным питанием. Кроме выявления осведомленности родителей в вопросах правильного питания, анкетирование позволит оценить уровень их готовности в формировании правильного питания ребенка. Ведь от того, как питается ребенок, напрямую зависит его здоровье.

Все родители хотят, чтобы дети были здоровыми. Однако не все знают, как правильно организовать питание ребенка в школе и дома, а некоторые не хотят что-то менять в питании семьи, объясняя это своей занятостью, и не понимая важность проблемы. Поэтому вторая часть проекта посвящена вопросам проведения семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

Данные рекомендации прошли апробацию в общеобразовательных учреждениях Московской области и получили положительные отзывы по их применению.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1 Отчет о проведении социологического опроса и анализ данных по изучению представлений и социальных ожиданий обучающихся общеобразовательных учреждений в Московской области и их родителей в контексте организации мероприятий по формированию культуры здорового питания

Социологический опрос с охватом 308 респондентов был проведен с целью изучения представлений и социальных ожиданий обучающихся и их родителей в контексте организации мероприятий по формированию культуры здорового питания.

В опросе принимали участие 29 образовательных учреждений Московской области:

МОУ Горшковская СОШ Дмитровского муниципального района;

МОУ Ольявидовская ООШ Дмитровского муниципального района;

МОУ «Рогачевская СОШ» Дмитровского муниципального района;

МБОУ «Начальная школа №13»городского округа Железнодорожный;

МБОУ СОШ № 12 городского округа Железнодорожный;

МБОУ «Руновская ООШ» Каширского муниципального района;

МБОУ «Гимназия №8» городского округа Коломна;

МОУ «Карасевская СОШ» Коломенского муниципального района;

МБОУ «Видновский художественно-технический лицей» Ленинского муниципального района;

МБОУ Гимназия №1 Мытищинского муниципального района.

МБОУ «Куровская СОШ №1» Орехово-Зуевского муниципального района;

МОУ «Лицей №23» городского округа. Подольск;

МОУ «СОШ №17» городского округа Подольск;

МОУ «Власовская СОШ №13» Раменского муниципального района;

МОУ Речицкая СОШ Раменского муниципального района;

МОУ «Ульянинская ООШ» Раменского муниципального района;

МОУ «Петровская СОШ» Серебряно-Прудского муниципального района;

МБОУ «Гимназия №5» городского округа Сергиев Посад;

МОУ «Данковская СОШ» Серпуховского муниципального района;

МОУ «Куриловская гимназия» Серпуховского муниципального района;

МКОУ «Тимоновская СОШ с УИОП» Солнечногорского муниципального район;

МБОУ «Лицей № 10» городского округа. Химки;

МБОУ «Лицей №12» городского округа Химки;

МБОУ СОШ №14 с УИОП городского округа Химки;

МОУ «СОШ №25» городского округа Химки;

МБОУ ООШ п.Туголесский Бор Шатурского муниципального района;

МБОУ «Серединская СОШ» Шаховского муниципального района;

МБОУ «СОШ №16»Щелковского муниципального района;

МОУ «СОШ №16 с УИОП» городского округа Электросталь.

Возраст родителей распределился следующим образом: преимущественно 31-40 лет – 71%, 41-50 лет – 15%, 20-30 лет – 13%, более 50 лет – 1%. Данные представлены на рисунке 1.

Рисунок 1 — Возраст родителей, %

Гендерные различия респондентов распределились следующим образом: преимущественно в опросе принимали участие женщины – 87%, значительно меньше мужчины – 13%. Данные представлены на рисунке 2.

Рисунок 2 — Пол родителей, %

Ответ на вопрос о количестве детей в семье показал, что более половины опрошенных имеют по 2 ребенка (52%), более трети опрошенных имеют 1 ребенка (42%), 3 ребенка имеют всего 6% опрошенных. Данные представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 — Количество детей в семье, %

Структура социологического опроса представляла 13 вопросов, касающихся организации совместных мероприятий для родителей и детей в школе по формированию культуры здорового питания.

Все вопросы были разделены на 2 блока. В первом необходимо было назвать наиболее актуальные вопросы по проблеме формирования культуры здорового питания у учащихся.

Второй блок касался непосредственно тематики мероприятий по организации питания, которые будут проводиться совместно с учащимися и их родителями в общеобразовательных учреждениях Московской области. Критерии оценивания мероприятий заключались в следующем.

Для определения положительных и отрицательных ответов было предложено два варианта ответа: «желают» и «участвуют». Далее проводилась оценка каждого варианта ответа по шкале от 0 до 100%.

Шкала оценивания: 0-25%; 26%-50%;51%-75%;76%-100%.

Ниже представлены результаты опроса родителей обучающихся.

Утверждение 1. Ученые утверждают, что семейные традиции питания оказывают огромное влияние на будущее здоровье ребенка, и советуют родителям интересоваться рекомендациями по культуре здорового питания.

Анализ полученных данных показал незначительный разрыв между желаемым отношением и реализуемым поведение. Результаты опросы свидетельствуют о том, что 74% родителей желают придерживаться данного утверждения, но на практике реализуют это – 65% информантов.

Значительный разрыв между желаемым и реально осуществимым наблюдается в интервале шкалы 76-100%. 40% родителей желают с вероятностью 76-100% изучать рекомендации по культуре здорового питания, но только 24% респондентов реально следует этому. При этом 3% родителей не желает интересоваться рекомендациями по культуре здорового питания.

Данные представлены на рисунке 4.

Рисунок 4 **—** Рекомендации по культуре здорового питания, %

Утверждение 2. Число детей с избыточным весом неуклонно растет. Чтобы изменить ситуацию педагогам рекомендуется приглашать родителей, хотя бы 1 раз в четверть на совместные мероприятия с детьми по теме «Культура здорового питания». Это будут не только классные часы, но и конкурсы, фестивали, социальные проекты и т.д.

Результаты опроса свидетельствуют, что 71% родителей желает участвовать в таких мероприятиях. Но реальное активное участие могут принять только 58%. Наблюдается определенная группа родителей, которая совершенно не желает участвовать в таких мероприятиях – 8%.

Также 18% показали, что вероятность реального участия очень низка (0-26%).

Данные представлены на рисунке 5.

Рисунок 5 — Участие в мероприятиях по тематике здорового питания, %

Утверждение 3. Тема «Культура здорового питания в семье». Представьте, что Вас пригласили в школу на совместное мероприятие с Вашим ребенком по данной теме. Выберите один или два вопроса, которые для Вас представляют наибольшую значимость:

- Как питаются в моей семье? Почему мы так питаемся?

- Как в нашей семье понимается правильное питание?

- Что необходимо знать в каждой семье о пище, питании и здоровье?

Более половины респондентов (51%) считают наиболее актуальной тему: «Что необходимо знать в каждой семье о пище, питании и здоровье?» Тему «Как в нашей семье понимается правильное питание?» выбрали около трети информантов (28%). И соответственно тема «Как питаются в моей семье? Почему мы так питаемся?» была выбрана 18% респондентов. Данные представлены на рисунке 6.

Рисунок 6 — Наиболее значимые темы по «Культуре здорового питания», %

Утверждение 4. Тема «Традиции питания в семье». Представьте, что Вас пригласили в школу на совместное мероприятие с Вашим ребенком. Выберите один или два вопроса, которые для Вас представляют наибольшую значимость:

- Как организуются приемы пищи в нашей семье?

- Как со вкусом накрыть на стол?

- Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровое питание.

Среди наиболее значимых тем около половины опрошенных родителей (41%) выбрали тему: «Как со вкусом накрыть на стол?». 36% респондентов отметили тему: «Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровое питание». Тему «Как организуются приемы пищи в нашей семье?» выбрали только 22% респондентов.

Данные представлены на рисунке 7.

Рисунок 7 **—** Тема: «Традиции питания в семье», %

Утверждение 5. Тема «Покупка продуктов питания для семьи». Представьте, что Вас пригласили в школу на совместное мероприятие. Выберите один или два вопроса, которые для Вас представляются наиболее значимыми:

- Как в Вашей семье покупаются продукты питания? Как можно оценить их качество?

- Как я разбираюсь в ассортименте продуктов питания и в информационном потоке? Как и где я получаю нужную информацию?

- Как влияет реклама на выбор продуктов питания в Вашей семье?

- Эко-продукты: бренд или необходимость?

Результаты выбора оказались практически в равных долях. Наиболее актуальным родители считают тему: «Как я разбираюсь в ассортименте продуктов питания и в информационном потоке? Как и где я получаю нужную информацию?» - 27% респондентов. «Как влияет реклама на выбор продуктов питания в Вашей семье?» и «Эко-продукты: бренд или необходимость?» выбрали по 25% респондентов. «Как в Вашей семье покупаются продукты питания? Как можно оценить их качество?» предпочли 23% опрошенных. Данные представлены на рисунке 8.

Рисунок 8 — Тема «Покупка продуктов питания для семьи», %

Утверждение 6. Тема «Питание в семье и защита окружающей среды». Представьте, что Вас пригласили в школу на совместное мероприятие по данной теме. Выберите один или два вопроса, которые для Вас представляют наибольшую значимость:

- Как традиции питания в нашей семье оказывают влияние на окружающую среду? Что я должен знать об утилизации отходов и почему?

- Что необходимо знать в каждой семье об изготовлении и транспортировке продуктов питания?

- Следует ли чаще покупать продукты питания у российских производителей?

Анализ результатов показал, что 42% опрошенных выбрали тему «Следует ли чаще покупать продукты питания у российских производителей?». 31% опрошенных отметили тему «Что необходимо знать в каждой семье об изготовлении и транспортировке продуктов питания?» 26% респондентов посчитали важным вопросы «Как традиции питания в нашей семье оказывают влияние на окружающую среду? Что я должен знать об утилизации отходов и почему?». Данные представлены на рисунке 9.

Рисунок 9 — Тема «Питание в семье и защита окружающей среды», %

Утверждение 7. Представьте, что Вас приглашают на классный час, тематическую информационную встречу, беседу со специалистами по вопросам здорового питания и т.д. Эти мероприятия относятся к модели обучения «Информация». Ее цель – обеспечить знакомство с актуальной информацией по здоровому питанию.

Результаты опроса свидетельствуют о значительном разрыве между желаемым и реализуемым. Родители желают участвовать в мероприятиях по данной модели. Выбрали интервал 76-100% – около 37% респондентов, а участвуют в подобных мероприятиях с вероятностью 76-100% только – 15% опрошенных.

Значительный разрыв был выявлен в группе родителей, которые не желают участвовать в информационных мероприятиях (5%), и в реальности оценивают вероятность своего участия от 0 до 100%. Таких оказалось 26% респондентов. В совокупности около трети родителей показали низкую вероятность своего участия в совместных информационных мероприятиях со своими детьми по культуре здорового питания. Данные представлены на рисунке 10.

Рисунок 10 — Мероприятия модели «Информация», %

Утверждение 8. Представьте, что Вас приглашают участвовать в мероприятиях, организованных в форме диспутов, «мозговых штурмов», где Вашему ребенку и Вам необходимо что-то исследовать, а потом публично презентовать результаты. Например, провести опрос родителей и детей по изучению уровня удовлетворенности меню в школьной столовой, и затем опубликовать результаты на школьном сайте. Такие мероприятия относятся к модели обучения «Открытие», цель которой проявить исследовательские умения, дать возможность сделать свои небольшие открытия по вопросам здорового питания.

Анализ полученных данных свидетельствует о следующем. 69% родителей хотели бы участвовать в школьных мероприятиях по модели «Открытие». Выбранный диапазон 50-100%, но лишь 54% родителей реально готовы участвовать в мероприятиях, организованных по данной модели. Отсутствие интереса участвовать в подобных мероприятиях отметили 11% родителей, и совершенно не ожидают принять участие в мероприятиях по данной модели уже 25% родителей. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости более детального изучения данного вопроса. Данные представлены на рисунке 11.

Рисунок 11 — Интерес родителей к мероприятиям по модели «Открытие», %

Утверждение №9.Представьте, что Вас приглашают участвовать в социальном проекте по вопросам здорового питания. Например, принять участие в реализации недельного проекта «Дни правильного питания», полугодового проекта создания школьной фирмы «Фито-чай», которая предлагает чай во время родительских собраний. Эти проекты относятся к модели обучения «Деятельность», цель которой предоставить возможность получить реальный опыт по вопросам здорового питания.

При ответе на этот вопрос 69% родителей выразили желание участвовать в подобных мероприятиях школы с вероятностью 50-100%, и 53% предпочли бы участвовать с такой же вероятностью в мероприятиях, организованных по данной модели. Это достаточно большой результат. Но следует проанализировать результаты в интервале от 0 до 50%. Низкий уровень интереса в контексте участия в мероприятиях по данной модели показал 31% респондентов. Однако фактически не будут реально участвовать в таких мероприятиях – 47% опрошенных. Эти данные свидетельствуют о том, что родители хотели бы быть задействованы в мероприятиях по модели «Деятельность» со своими детьми, но не видят необходимые ресурсы для их проведения в данной модели. Данные представлены на рисунке 12.

Рисунок 12 — Мероприятия модели «Деятельность», %

Утверждение 10.Представьте, что Вас приглашают участвовать в мероприятиях в форме игры, фестиваля, конкурса стихов, песен, видеороликов по вопросам здорового питания. Эти мероприятия относятся к модели обучения «Переживание», цель которого обеспечить незабываемое эмоциональное впечатление о важности соблюдения принципов здорового питания.

Результаты свидетельствуют о том, что родители желают участвовать в мероприятиях школы по данной модели обучения – это отметили 70% респондентов в интервале уровня желания от 50% до 100%. Но из них лишь 13% с вероятностью 76-100% будут участвовать в таких мероприятиях по модели «Переживание». В интервале от 0 до 25% выявлено, что только 9% родителей не хотят участвовать в таких мероприятиях. Но не видят реальной возможности принять участие уже 25% опрошенных.

Полученные результаты можно интерпретировать следующим образом: у родителей сформировано желание участвовать в школьных мероприятиях совместно с ребенком по модели «Переживание», но не всегда образовательное учреждение готово организовывать мероприятия данного характера. Данные представлены на рисунке 13.

Рисунок 13 — Мероприятия модели «Переживание», %

Таким образом, по итогам опроса можно сделать определенные выводы.

Наиболее востребованные темы у родителей для мероприятий по формированию культуры здорового питания следующие:

Что необходимо знать в каждой семье о пище, питании и здоровье?

Как в нашей семье понимается правильное питание?

Как со вкусом накрыть на стол?

Возможен ли компромисс? Семейные праздники, традиции и здоровое питание.

Как я разбираюсь в ассортименте продуктов питания и в информационном потоке?

Как и где я получаю нужную информацию?

Как влияет реклама на выбор продуктов питания в Вашей семье?

Эко-продукты: бренд или необходимость?

Следует ли чаще покупать продукты питания у российских производителей?

Что необходимо знать в каждой семье об изготовлении и транспортировке продуктов питания?

По второму блоку опроса, касающегося выбора форм и методов для организации совместных мероприятий учащихся с родителями по вопросам организации питания, выявилось несоответствие между желаемым и действительным. У родителей сформировано желание посещать мероприятия в образовательных учреждениях совместно со своим ребенком, но в действительности существует множество барьеров, которые значительно уменьшают вероятность участия родителей в таких мероприятиях.

Проведенный опрос показал, что необходимо дополнительное изучение выявленной проблематики. В настоящий момент не ясен ответ на вопрос, что именно является барьером для родителей. В чем причина столь низкой оценки вероятности участия родителей в совместных мероприятиях с детьми по формированию культуры здорового питания в школе?

2 Отчет о разработке и апробации диагностического комплекса методик, позволяющего выявить мнение обучающихся и их родителей по вопросу качества питания в школьной столовой и организации питания в домашних условиях

Чтобы грамотно построить работу по формированию культуры питания у обучающихся и их родителей, оказать им целенаправленную помощь по устранению недостатка знаний в вопросах здорового питания требуется изучение ситуации.

Комплекс диагностических методик призван решить эту задачу. Он направлен на выявление мнений обучающихся и их родителей по вопросу качества питания в школьной столовой и организации питания в домашних условиях.

Комплекс методик содержит следующие элементы.

Анкета №1 включает 18 вопросов, ответы на которые позволят выяснить особенности питания ребенка в домашних условиях, выявить нарушения в питании.

Анкета №2 включает 15 вопросов и направлена на выявление степени осведомленности родителей о питании ребенка в школе, их отношения к школьному питанию.

Анкета №3, включающая 11 вопросов, позволяет судить о грамотности родителей в выборе при покупке продуктов питания, об организации питания в их семье.

Тестовое задание, предлагаемое родителям, позволит выявить степень осведомленности родителей в вопросах рационального питания.

Анкета №4 позволит родителям увидеть нарушения в питании ребенка и оценить свою готовность в их устранении.

Анкеты №5 и №6 адресованы обучающимся. Вопросы, содержащиеся в анкетах, позволяют выявить нарушения в питании ребенка в школьной столовой и домашних условиях.

Анкета №1. Выявление мнения обучающихся по вопросу качества питания в школьной столовой.

1. Вы питаетесь в школьной столовой?

а) да, питаюсь за родительскую плату;

б) да, питаюсь за бюджетные средства;

в) не питаюсь, так как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Нравится ли Вам питаться в школьной столовой?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

3. По утверждениям диетологов, на завтрак, обед и ужин у школьников должно быть горячее блюдо. Считаете ли Вы горячее питание в школе обязательным?

а) да, поскольку школьники часто идут из дома в школу, не успев поесть, то горячее питание в школе является важной мерой профилактики заболеваний;

б) да, поскольку установлено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются, остаются работоспособными до конца учебных занятий, легче справляются со школьной нагрузкой;

в) нет, поскольку многие учащиеся старших классов не хотят получать горячее питание

4. Получаете ли Вы горячее питание в школьной столовой?

а) получаю горячий завтрак;

б) получаю горячий завтрак и обед;

в) не получаю, так как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Употребляете ли Вы предлагаемые в школе витаминизированные продукты?

а) да, регулярно;

б) да, но очень редко;

в) нет

6.Употребляете ли Вы молоко в школе?

а) да, регулярно;

б) да, но очень редко;

в) нет

7. Вы хотели бы что-либо изменить в меню школьной столовой?

а) нет, меня все устраивает;

б) да, у меня есть предложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какие блюда чаще всего Вы предпочитаете в школьной столовой (можно указать несколько вариантов ответа)?

а) первые блюда (супы, борщ, щи);

б) вторые блюда (каши, овощное рагу,

в) салаты;

г) кисломолочные продукты;

д) овощи и фрукты;

е) хлебобулочные и кондитерские изделия;

ё) напитки (чай, компот, кисель, какао и др.)

ж) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какие первые блюда чаще всего Вы употребляете в школе (можно указать несколько вариантов ответа)?

а) борщ, щи;

б) суп с вермишелью на курином бульоне;

в) суп гороховый на мясном бульоне;

г) рассольник на мясном бульоне;

д) вегетарианский суп;

е) суп рыбный;

ё) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Какие вторые блюда чаще всего Вы употребляете в школе (можно указать несколько вариантов ответа)?

а) котлеты мясные;

б) тефтели рыбные;

в) птица тушенная;

г) гуляш из отварного мяса;

д) рыба отварная;

е) иное \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Существует ли в Вашей столовой выбор первых и вторых блюд?

а) да, всегда есть выбор;

б) да, но только иногда;

в) нет выбора

12. Нравиться ли Вам, как приготовлена пища в школьной столовой?

а) да, всегда вкусная еда;

б) нет, пища невкусная

13. Какие напитки для утоления жажды Вы предпочитаете в школе?

а) обычную негазированную воду;

б) молоко;

в) минеральную газированную воду;

г) сок;

д) компот/кисель;

е) сладкую газированную воду;

ё) кефир

ж) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Приносите ли Вы с собой из дома какую-либо еду в портфеле?

а) да, фрукты;

б) да, бутерброды;

в) нет

15.Какие продукты Вы чаще всего покупаете в школьном буфете?

а) выпечку;

б) шоколадные батончики;

в) сосиски в тесте и др.

г) фруктовые соки;

д) газированные напитки;

е) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16.Успеваете ли Вы за перемену поесть в школьной столовой и вернуться в класс до звонка на урок?

а) да, успеваю;

б) не всегда успеваю;

в) часто не успеваю

17.Устраивает ли Вас объем порции, предлагаемой в школьной столовой?

а) устраивает;

б) нет, так как выхожу из столовой с чувством голода

18. Хотели ли бы Вы расширить ассортимент (выбор) предлагаемых блюд?

а) нет, меня всё устраивает;

б) да, желательно расширить ассортимент за счет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

19. Хотели ли бы Вы изменить режим работы школьной столовой?

а) нет;

б) да, (почему?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Какие продукты, блюда, полученные в школе, Вы не съедаете?

а) рыбные;

б) мясные;

в) молочные;

г) крупяные;

д) овощные;

е) другие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21. Нравится ли Вам оснащение и обслуживание школьной столовой (можно отметить несколько вариантов ответа)?

а) посуда (тарелки, чашки, столовые приборы и т.д.);

б) мебель (столы, стулья и т.д.);

в) оформление и оснащение столовой;

г) организация питания (предварительное накрытие столов);

д) соблюдение гигиенических требований и условий (состояние умывальников, моющие средства и т.д.);

е) обслуживание персонала столовой

22. Имеется ли в обеденном зале, коридорах информация о вкусной и здоровой пище?

а) да;

б) нет

23. Проводятся ли в школе внеклассные мероприятия по здоровому питанию?

а) да, проводятся круглые столы, беседы, фестиваль блюд народов мира и др.;

б) нет

24. Посещаете ли Вы мероприятия, проводимые в школе по вопросам здорового питания?

а) да, регулярно;

б) да, иногда;

в) нет, не хочу напрасно тратить время

25. Как Вы думаете, продукты, которые употребляете в школе полезны для Вас?

а) да;

б) нет

26. Горячий завтрак в Вашей школе включает в себя салат (или другую закуску), горячее блюдо (обычно второе) и горячий напиток, а горячий обед, помимо закуски, включает первое, второе горячее блюдо, а также выпечку

а) да, так всегда;

б) нет, имеются отклонения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

27. Предлагают ли Вам в школьной столовой несвежие продукты питания или блюда?

а) да, регулярно (вчерашнюю выпечку и др.);

б) да, но очень редко;

в) нет

28. Бывали ли в Вашей школе случаи заболевания школьников, обусловленные приемом недоброкачественной пищи?

а) да;

б) нет

29. Соответствует ли питание в школе Вашим представлениям о здоровом питании?

а) да, соответствует;

б) нет, не соответствует, так как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

30. Какое меню Вы хотели бы видеть в школьной столовой?

а) сбалансированное сезонными продуктами (овощи и фрукты);

б) индивидуальное (диетическое) меню;

в) гастрономическое (ресторанное) меню;

г) фаст-фуд меню;

д) комплексное меню;

е) стандартное меню, рассчитанное на 10 дней

ё) затрудняюсь ответить

Анкета №2. Выявление мнения обучающихся по вопросу качества питания в домашних условиях.

1. Какие продукты питания чаще всего используются в семье для приготовления пищи дома?

а) полуфабрикаты для быстрого приготовления пищи;

б) готовые блюда (салаты, пицца, куры-гриль и др.);

в) натуральные продукты для приготовления пищи в домашних условиях

2. Какие первые блюда чаще всего Вы употребляете дома?

а) борщ, щи;

б) суп с вермишелью на курином бульоне;

в) суп гороховый на мясном бульоне;

г) рассольник на мясном бульоне;

д) вегетарианский суп;

е) суп рыбный;

ё) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Какие вторые блюда чаще всего Вы употребляете дома?

а) котлеты мясные;

б) тефтели рыбные;

в) птица тушенная;

г) гуляш из отварного мяса;

д) рыба отварная;

е) иное \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Как Вы думаете, продукты, которые употребляете в домашних условиях, полезны для Вас?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить

5. Вы считаете свой вес …

а) нормальным;

б) избыточным;

в) недостаточным

6. Что Вы едите чаще всего дома между приемами пищи?

а) фрукты, овощи;

б) бутерброды с колбасой, сыром;

в) булочки, пирожное;

г) конфеты;

д) другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Как часто Вы употребляете фрукты дома?

а) три раза в день;

б) три раза в неделю;

в) очень редко

8. Можно ли назвать Ваше питание в домашних условиях разнообразным и здоровым?

а) нет, пища готовится на несколько дней;

б) можно

9. Какие продукты питания Вы вообще не употребляете потому, что не любите?

Свой ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Дома пища готовится в соответствии с меню?

а) да, составляется меню на день и пища готовится в соответствии с ним;

б) да, пища готовится в соответствии с недельным меню;

в) нет, пища готовится исходя из вкусовых предпочтений, наличия продуктов и времени

11. Какой хлеб чаще всего Вы едите дома?

а) хлеб пшеничный;

б) хлеб ржаной;

в) булочки;

г) хлебцы;

д) хлеб с добавками;

е) другой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. По мнению диетологов, самыми вредными продуктами являются: сладкие газированные напитки, картофельные чипсы, сладкие батончики, сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты (в составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, и с помощью вкусовых добавок их маскируют под мясо), жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Как часто Вы употребляете их дома?

а) почти ежедневно;

б) очень редко;

в) не употребляю

13. Соответствует ли питание в домашних условиях Вашим представлениям о здоровом питании?

а) да, соответствует;

б) нет, не соответствует, так как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета №3. Выявление желания обучающихся придерживаться здорового питания.

1. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту).

1. Насколько Вы желали бы придерживаться данного факта?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

2. Насколько этот факт осуществим в ближайшем будущем у Вас в семье в традициях питания?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%

2. Диетологи считают, что пищу необходимо обязательно тщательно пережевывать (по 50, а еще лучше по 100 раз). Нужно жевать пищу так долго, пока ощущается её вкус.

1. Насколько Вы желали бы придерживаться данного факта?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

2. Насколько этот факт осуществим в ближайшем будущем у Вас в семье в традициях питания?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

3. Диетологи считают, что за день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а чистой воды, фруктовых или овощных соков.

1. Насколько Вы желали бы придерживаться данного факта?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

2. Насколько этот факт осуществим в ближайшем будущем у Вас в семье в традициях питания?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

4. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты школьника. Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.

1. Насколько Вы желали бы придерживаться данного факта?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

2. Насколько этот факт осуществим в ближайшем будущем у Вас в семье в традициях питания?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

5. В рационе школьника до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязательно употреблять до еды, но не после. Употребление фруктов и овощей после еды способствует длительной задержке пищевых масс, усиливает процесс брожения, что впоследствии может привести к хроническим заболеваниям органов пищеварения.

1. Насколько Вы желали бы придерживаться данного факта?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

2. Насколько этот факт осуществим в ближайшем будущем у Вас в семье в традициях питания?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

6. Рекомендации ВОЗ по здоровому питанию построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

1. Насколько Вы желали бы придерживаться данного факта?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

2. Насколько этот факт осуществим в ближайшем будущем у Вас в семье в традициях питания?

а) 0-25%,

б) 26-50%,

в) 51-75%,

г) 76-100%

Анкета для родителей № 4. О питании ребенка дома.

1. Какие трудности, связанные с питанием ребенка в домашних условиях, у Вас имеются?

а) недостаточно времени для приготовления пищи дома;

б) недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка;

в) нет возможности контролировать питание ребенка в течение дня;

г) не хватает денежных средств, чтобы обеспечить здоровое питание ребенка;

д) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Вы заранее составляете меню на день / неделю или готовите пищу исходя из вкусовых предпочтений?

а) составляю меню;

б) готовлю то, что нравится ребенку;

в) готовлю то, что нравится мне;

г) готовлю те блюда, на приготовление которых не требуется много времени;

д) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Существует ли в Вашем доме выбор первых и вторых блюд?

а) да, выбор есть всегда;

б) выбор есть иногда;

в) нет выбора

4. Какие овощные и молочные блюда вы готовите дома?

а) кашу на молоке;

б) суп овощной;

в) овощное рагу;

г) винегрет;

д) салат

е) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Какие блюда предпочитает Ваш ребенок (выберите несколько вариантов ответов)?

а) первые блюда (супы, борщ, щи);

б) вторые блюда (каши, овощное рагу, котлеты мясные, рыбу отварную и др.)

в) салаты;

г) кисломолочные продукты;

д) напитки (чай, какао, компот, кисель)

е) хлебобулочные и кондитерские изделия;

ё) фрукты, овощи;

ж) колбасу, сосиски

ж) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какое у Вашего ребенка любимое блюдо?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Какое блюдо не любит кушать Ваш ребенок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какие блюда и напитки из меню школьной столовой вы готовите дома?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Ваш ребенок принимает пищу в одно и тоже время?

а) да, всегда;

б) старается, но не всегда это удается;

в) нет, ест тогда, когда захочет

10. Принимает ли Ваш ребенок пищу сидя за компьютером, возле телевизора, читая книгу?

а) всегда принимает пищу только за обеденным столом;

б) часто принимает пищу за компьютером, смотря телевизор, читая книгу

11. Сколько раз в день ребенок ест фрукты и овощи?

а) 1-2 раза в день;

б) 2-3 раза;

в) 4-5 раз

12. Ваш ребенок принимает пищу вместе с другими членами семьи или один?

а) предпочитает кушать один, чтобы другие не делали ему замечания за столом;

б) предпочитает кушать вместе с другими членами семьи

13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок ест кисломолочные продукты?

а) ежедневно;

б) 1-2 раза в неделю;

в) 3-4 раза в неделю

14. Сколько раз в неделю Ваш ребенок ест мясо?

а) ежедневно;

б) 1-2 раза в неделю;

в) 3-4 раза в неделю

15. Используете ли Вы в домашних условиях йодированную соль для приготовления пищи?

а) да, ежедневно;

б) да, раз в неделю;

в) очень редко;

г) нет

16. Стараетесь ли Вы сделать питание Вашего ребенка щадящим как по способу приготовления (ограничение жареных блюд), так и по химическому составу продуктов (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.)?

а) да, всегда;

б) да, но не всегда удается;

в) нет

17. Ограничиваете ли Вы потребление сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков путем замены их орехами, семечками?

а) да;

б) нет

18. Какие напитки употребляет дома Ваш ребенок для утоления жажды?

а) обычную негазированную воду;

б) молоко;

в) минеральную газированную воду;

г) сок;

д) компот/кисель;

е) сладкую газированную воду;

ё) кефир

ж) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета для родителей № 5. Осведомленность родителей о питании ребенка в школе.

1. Соблюдает ли Ваш ребенок режим питания?

а) ест 3-4 раза в день в одно и то же время;

б) ест менее 3 раз в день;

в) ест тогда, когда захочет

2. Завтракает ли Ваш ребенок дома перед уходом в школу?

а) да, всегда;

б) иногда;

в) никогда

3. Каков режим питания Вашего ребенка в школе?

а) только завтракает в школьной столовой;

б) только обедает в школьной столовой;

в) завтракает и обедает в школьной столовой;

г) не питается в школьной столовой

4. Какие продукты питания предпочитает Ваш ребенок в школе?

а) сладости, чипсы, гамбургеры, сухарики и др.

б) мясо, колбасу (сосиски)

в) морепродукты

г) молочные продукты

д) хлебобулочные изделия

е) овощи и фрукты

5. Какие напитки для утоления жажды предпочитает Ваш ребенок в школе?

а) обычную негазированную воду;

б) молоко;

в) минеральную газированную воду;

г) сок;

д) компот/кисель;

е) сладкую газированную воду;

ё) кефир

ж) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Вы согласны с запретом продавать в школьной столовой (буфете) чипсы, сладкую газированную воду и т.п.?

а) да, поскольку в этих продуктах содержится нейротоксический яд;

б) нет, поскольку ребенок любит эти продукты;

в) нет, поскольку ребенок после школы все равно покупает эти продукты;

г) иное \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Вы согласны с мнением диетологов, что на завтрак, обед и ужин у ребенка непременно должно быть горячее блюдо? Вы считаете горячее питание в школе обязательным?

а) да, поскольку школьники часто идут из дома в школу, не успев поесть, то горячее питание в школе является важной мерой профилактики заболеваний;

б) да, поскольку установлено, что учащиеся, получающие горячее питание, меньше утомляются, остаются работоспособными до конца учебных занятий, легче справляются со школьной нагрузкой;

в) нет, поскольку многие учащиеся старших классов не хотят получать горячее питание

8. Получает ли Ваш ребенок горячий завтрак в школе?

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет

9. Употребляет ли Ваш ребенок предлагаемые в школе витаминизированные продукты?

а) да;

б) нет;

в) затрудняюсь ответить

10. Вы интересуетесь меню школьной столовой?

а) да;

б) очень редко;

в) нет

11.Выхотели бы что-либо изменить в меню школьной столовой?

а) нет, меня все устраивает;

б) да, у меня есть предложения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Пользуется ли Ваш ребенок буфетной продукцией?

а) да

б) редко

в) нет

13. Удовлетворены ли Вы системой организации питания в школе?

14. Вас устраивает качество приготовления пищи в школьной столовой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием школьной столовой?

Тест на выявление осведомленности родителей о рациональном питании.

На каждый вопрос найдите правильный ответ.

1. Физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания называется … питанием

а) диетическим;

б) рациональным;

в) сбалансированным

2. Основу рационального питания составляют три принципа, кроме принципа…:

а) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;

б) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;

в) соблюдение режима питания;

г) ограничение соли и сахара.

3. Какие продукты питания следует употреблять без ограничений?

а) хлеб грубого помола, цельные крупы, овощи и фрукты;

б) мясо, рыбу, молочные продукты;

в) сахар, масло, кондитерские изделия

4. Какие продукты питания следует употреблять как можно реже?

а) хлеб грубого помола, цельные крупы, овощи и фрукты;

б) мясо, рыбу, молочные продукты;

в) сахар, масло, кондитерские изделия

5. Питание должно быть…

а) дробным (4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна;

б) индивидуальным, человек ест тогда, когда захочет;

в) дробным, регулярным, но неравномерным

6. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами в пище должно составлять …

а) 1 : 1 : 4;

б) 1 : 1 : 3;

в) 1 : 1 : 5

7. Питание школьников должно содержать дополнительное количество витаминов … и йодированную соль.

а) С, А, группы В;

б) А, Д, Е;

в) С, группы В

8. Среднее потребление всей жидкости должно равняться …

а) 0,5-1 литру в день;

б) 1-1,5 литрам в день;

в) 2-2,5 литрам в день

9. По способу приготовления пищи предпочтение следует отдавать…

а) вареным блюдам;

б) жареным блюдам;

в) тушеным блюдам;

10. Горячее питание является необходимым условием обеспечения здоровья школьников и повышения их …

а) успеваемости;

б) устойчивости к действию неблагоприятных факторов окружающей среды;

в) любознательности;

Анкета для родителей №3. Культура потребления.

1. Где чаще всего Вы покупаете продукты питания

а) на рынке;

б) минимаркете;

в) супермаркете

1. Продукты питания Вы покупаете в соответствии с домашним меню?

а) да;

б) нет

1. Как часто Вы покупаете продукты питания?

а) раз в неделю;

б) ежедневно;

в) по мере надобности

1. Бывали ли у Вас ситуации, когда купленные продукты питания оказывались испорченными, и как Вы поступали в этих случаях.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Какой товар, по Вашему мнению, наиболее качественный и надежный?

а) дорогой;

б) дешевый;

в) цена не является гарантией качества

6. Товары, каких производителей, Вы предпочитаете?

а) российских;

б) зарубежных;

в) все равно

7. Делая покупку, стараетесь выбрать новинки или уже проверенные продукты питания?

а) новые продукты питания

б) рекламируемые продукты питания

в) употребляемые ранее продукты питания

8. По каким критериям Вы выбираете продукты питания?

а) полезные для здоровья

б) небольшой срок годности

в) отсутствие химических добавок

г) красивый внешний вид

д) вкусные, хотя и вредные для здоровья

е) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. При покупке продуктов питания в первую очередь Вы обращаете внимание на:

а) срок годности

б) стоимость

в) состав

г) производителя

е) иное\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Что влияет на Ваш окончательный выбор при покупке продуктов питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Как Вы оцениваете качество пищевой продукции на современном рынке?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета для родителей №4. Осведомленность о нарушениях в питании ребенка.

1. По мнению специалистов в области питания, склонность к «перекусам» и длительные перерывы между приемами пищи, пристрастие к пище быстрого приготовления, соусам и приправам, газированным напиткам, поздний последний прием пищи (основного ее объема), привычки полежать после приема пищи, сидеть перед телевизором и есть бутерброды – характеризуют неправильный стереотип пищевого поведения, обусловливающий появление заболеваний пищеварительного тракта у детей.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. В большинстве современных исследований показано, что питание детей и подростков школьного возраста, носит несбалансированный характер. Наблюдается недостаточное потребление наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких, как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба, яйца, растительное масло, фрукты и овощи, при избыточном потреблении хлеба и картофеля.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. По научным данным, для питания учащихся характерны дефицит витаминов и микроэлементов, преобладание в рационе углеводно-жирового компонента, недостаток белков животного происхождения, избыток простых углеводов (сахаров), недостаточное количество пищевых волокон. Это является важной причиной таких нарушений состояния здоровья школьников, как задержка роста, анемия, кариес, болезни желудочно-кишечного тракта.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

4. Результаты анкетирования школьников свидетельствуют о том, что наиболее предпочитаемыми продуктами у 2/3 школьников являются батоны, булки и мучные кулинарные изделия (пельмени, пицца, сосиски в тесте). Овощные блюда, салаты, мясные блюда, сыр, йогурт, мороженое, молоко, первые блюда пользуются популярностью не более чем у половины школьников.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

5. Установлено, что у детей с нарушением состояния костно-мышечной системы отмечается недостаточное потребление молочных продуктов при избыточном потреблении продуктов, способствующих выведению кальция: томатные соусы, черный кофе, продукты быстрого приготовления.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

6. Анализ результатов анкетирования школьников России показал, что профилактика витаминной и йодной недостаточности у детей школьного возраста в домашних условиях проводится нерегулярно и не во всех семьях. Около 60% семей школьников не используют йодированную соль для приготовления пищи. Витаминизированные соки и продукты получают от 3% до 12% учащихся.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

7. Диетологи утверждают, что для прекрасного самочувствия, хорошего настроения, гладкости кожи и блеска волос человеку нужно каждый день съедать по одному красному, желтому, зеленому и оранжевому фрукту и горсть орехов.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

8. Установлено, что пища, содержащая большое количество искусственных добавок, загустителей, консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов, усилителей вкуса негативно сказывается на здоровье и внешнем виде человека. Следует ограничить употребление таких продуктов. Чем больше натуральных продуктов ест человек, тем лучше его здоровье.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

9. Ежедневно в рационах 2-6 разового питания школьников должны присутствовать, кроме хлеба ржаного и пшеничного, 4 основных вида продуктов: сливочное масло, растительное масло, молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

10. Здоровое питание школьника предполагает полное отсутствие жареных горячих блюд, при этом около 80% от общего числа мясных блюд должно приготавливаться непосредственно из мяса, а оставшиеся 20% - из прочих мясных изделий либо колбасы.

1. Насколько Вы согласны с данным утверждением?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

2. Насколько этот факт характеризует питание Вашего ребенка?

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

3. Насколько возможно устранение данного факта в питании Вашего ребенка

а) 0-25%, б) 26-50%, в) 51-75%, г) 76-100%.

Диагностический комплекс методик прошел апробацию в следующих общеобразовательных учреждениях Московской области:

1. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия №2 «Квантор» г.о. Коломна;
2. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ворошиловская средняя общеобразовательная школа» Можайского м.р.;
3. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей» г.о. Балашиха;
4. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10» г.о. Серпухов;
5. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ганусовская средняя общеобразовательная школа» Раменского м.р.;
6. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Нововолковская основная общеобразовательная школа» Рузского м.р.;
7. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Рузы» Рузского м.р.
8. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа поселка Туголесский бор» Шатурского м.р.;
9. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1поселка Фряново» Щёлковского м.р.;
10. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Зверосовхозская средняя общеобразовательная школа» Пушкинского м.р.

3 Отчет о подготовке и проведении двух семинаров для педагогов общеобразовательных учреждений в Московской области по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей

В рамках реализации проекта проведено два семинара на тему: «Формирование культуры здорового питания у обучающихся и их родителей».

В семинарах приняли участие 120 человек из числа руководителей и педагогов общеобразовательных учреждений, специалистов органов управления образованием, курирующих вопросы организации питания.

Организационно-методическое и техническое обеспечение организации и проведения мероприятий включало разработку программы семинаров (прилагается). Всем участникам семинаров были разосланы письма-приглашения. Проведена регистрация, составлены списки участников. Семинары проводились в актовом зале вместимостью 80 посадочных мест, оснащенном оборудованием для проведения презентаций: экраном, мультимедийным оборудованием, системой звукоусиления, радио-микрофонами.

На семинарах выступили: проректор по инновационной и проектной деятельности АСОУ А.М. Моисеев; начальник Центра стратегических разработок А.А. Кармаев, начальник экспертно-аналитического отдела Л.П. Стрельницкая, директор МОУ СОШ №7 г.о. Ивантеевка Е.И. Тихая, заместитель директора МБОУ Гимназия №8 г.о. Коломна Е.Г. Касерина.

Со вступительным словом на мероприятиях участников приветствовал проректор по инновационной и проектной деятельности А.М. Моисеев, который обозначил проблематику семинаров и рассказал о том, какая работа проводится в области по организации и совершенствованию питания обучающихся. В области накоплен большой опыт по организации питания обучающихся, который отмечен в качестве положительного на федеральном уровне. Для создания банка данных по методическим разработкам и проведения мероприятий по формированию культуры здорового питания у обучающихся их родителей создана электронная база лучших практик на сайте www.momos.ru. В течение последних лет опубликован ряд методических пособий.

Начальник экспертно-аналитического отдела Л.П. Стрельницкая рассказывала о необходимости развития сетевого взаимодействия образовательных учреждений области и создания профессионального обучающегося сообщества с целью изучения, обобщения и распространения лучшего опыта ОУ по формированию культуры здорового питания.

Начальник Центра стратегических разработок А.А. Кармаев познакомил присутствующих с интернет – ресурсами, в частности с сайтом. Рассказал о его структуре, содержании и технологии сбора данных лучших практик в контексте проведения мероприятий для обучающихся и их родителей по формированию культуры здорового питания. База данных методических разработок по формированию культуры здорового питания обучающихся должна быть общедоступной с целью распространения лучшего опыта.

С целью изучения отношения обучающихся образовательных учреждений к своей внешности и влияние питания на эти процессы, а также изучения степени включенности родителей в мероприятия, проводимые в школах по данной проблематике, участникам было предложено организовать социологические опросы, используя возможности интернет-ресурсов и сайт www.momos.ru.

Далее с целью распространения лучших практик по вопросам формирования культуры здорового питания у обучающихся их родителей был представлен опыт общеобразовательных учреждений Московской области.

Перед присутствующими выступила директор МОУ СОШ №7 г.о. Ивантеевка Е.И. Тихая, которая поделилась опытом формирования у учащихся основ здорового питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания.

В школе была разработана и принята совместно с Управляющим Советом программа «Будь здоров!», которая реализовывалась в течение пяти лет. Модель организации работы состоит из нескольких направлений, представленных на рисунке 14.



Рисунок 14 — Модель организации работы по созданию здоровьесберегающей среды

В программе нашли свое отражение вопросы здорового питания. Их реализация проводилась через создание материальной базы для организации питания. При активном участии членов Управляющего Совета была проведена капитальная реконструкция столовой. Однако удовлетворения от проведенной работы в этом направлении не получилось, поскольку, несмотря на появившиеся возможности для обслуживания учащихся продукцией столовой, приоритет все же отдавался буфетной продукции, медленно росло число учеников, охваченных горячим питанием.

Подводя первые итоги реализации программы, Управляющий Совет, педагогический коллектив, органы родительского самоуправления пришли к единому мнению — выделить направление «Здоровое питание» в отдельную подпрограмму.

Для более предметного решения этой проблемы были проведены в ученической среде мониторинговые исследования и выявлены недостатки в организации питания школьников, которые необходимо было преодолеть. Среди них:

– отсутствие завтрака перед школой; нарушения в режиме питания;

– частое употребление колбасных изделий (каждый третий ребенок употреблял их ежедневно, значительная часть по 3 раза в день);

– потребление кондитерских изделий и сладостей (каждый второй ребенок употреблял их ежедневно или по нескольку раз в день;

– недостаточное потребление основных продуктов питания: молока, овощей, творога, сыра, масла сливочного и растительного, каш, фруктов и др.

В рейтинге любимых продуктов ведущие места занимали чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки, молочные продукты (мороженое, сладкие сырки).

Чтобы минимизировать негативные последствия выявленных тенденций в организации питания детей, была разработана система работы по формированию культуры здорового питания, которая включила три направления:

– рациональную организацию питания в образовательном учреждении;

– включение в учебный процесс уроков по формированию культуры здорового питания;

– просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Вопросы организации питания систематически обсуждаются на заседаниях Управляющего Совета, родительского комитета школы, классных родительских собраниях. В школе организован родительский лекторий на тему: «Правильное питание – основа и залог здорового организма». На учебных занятиях по пропаганде здорового питания проводятся лабораторные работы по выявлению основного состава пищевых продуктов, по определению химического состава питьевой воды, а также проводятся уроки – практикумы по технологии приготовления каши, по выявлению «полезных» и «вредных» продуктов питания. На уроках ОБЖ изучается тема «Рациональное питание. Факторы, укрепляющие здоровье», на уроке информатики «Расчёт меню», на уроке математики «Расчёт калорийности продуктов питания». Вопросы питания включаются и в проектную деятельность школьников: проект по русскому языку «Создание словариков на тему «Здоровое питание», по географии – «Пищевая отрасль промышленности», по истории, МХК – «Особенности национальной кухни», по технологии – «Особенности приготовления каши», «О чём может рассказать упаковка».

Кроме того, проводятся различные мероприятия, воспитательного характера: викторины, диспуты «Правильно ли я питаюсь?», конкурсы: презентаций «Мы за здоровое питание!», рисунков – «Школьное питание – это здорово!», слоганов – «Слоган о питании», «Витамины с грядки», плакатов и газет – «Здоровому городу – здоровое поколение!», «Рецепты домашней кухни», фестиваль национальной кухни, беседы, классные часы, тренинги и мастер – классы по формированию культуры здорового питания, выступление агитбригады «Здоровый я – здоровая Россия!».

Результатом проводимой работы стало увеличение охвата учащихся школы горячим питанием. В соответствии с утвержденным графиком организовано 3-х разовое сбалансированное горячее питание: завтраки, обеды, полдники, которым охвачены 586 обучающихся (82,4%). А проведенные повторные исследования показали, что у ребят в рейтинге продуктов лидирующее место стали занимать: молоко, каша, фрукты, овощи, свежие соки.

В выступлении Е.Г.Касериной был представлен опыт работы ОУ по формированию основ культуры здорового питания, проблемы и возможности ОУ в формировании культуры питания. Особого внимания в опыте гимназии заслуживает организация работы с родителями обучающихся, которые активно включены в процесс формирования культуры питания.

Выступления представителей образовательных учреждений вызвали большой интерес у участников встречи. Им было задано много вопросов.

Во второй части работа семинаров продолжалась в проектных группах. Было организовано обсуждение острых проблем по вопросам формирования культуры здорового питания, выявлены наиболее эффективные формы и методы работы с обучающимися и их родителями по формированию культуры питания.

Программа семинара 1 «Формирование культуры здорового питания у обучающихся и их родителей».

Дата проведения:17 сентября 2013 г.

Время проведения: 11.00 – 14.00

Место проведения: ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», ауд. 120 административного корпуса

Категория участников: руководители и педагоги образовательных учреждений, специалисты муниципальных органов управления образованием, координирующие вопросы организации питания

Таблица 1— Программа семинара

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Ход семинара |
| 10.00-11.00 | Регистрация участников семинара. |
| 11.00-11.20 | Открытие семинара. Приветственное слово  Моисеев Александр Матвеевич, проректор по инновационной и проектной деятельности АСОУ |
| 11.20-11.50 | Развитие сетевого взаимодействия образовательных учреждений области по изучению, обобщению и распространению лучшего опыта ОУ по формированию культуры здорового питания.  Стрельницкая Людмила Петровна, начальник экспертно-аналитического отдела Центра стратегических разработок, к.п.н. |
| 11.50 – 12.10 | Организация работы по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.  Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 12.10 – 12.30 | Проведение апробации на методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей  Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 12.30 -12.50 | Из опыта работы общеобразовательных учреждений по формированию культуры здорового питания у обучающихся.  Елена Иосифовна Тихая, директор МОУ СОШ №7 г.о. Ивантеевка |
| 12.50 – 13.30 | Выявление эффективных методов работы с обучающимися и их родителями по формированию культуры питания, их классификация.  Работа в группах. |
| 13.30 – 14.00 | Обсуждение и подведение итогов семинара. |

Таблица 2 — Список участников семинара «Формирование культуры здорового питания у обучающихся и их родителей»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Территория | Ф.И.О | Должность |
|  | Ногинский м.р. | Шустова Н.О. | Директор МБОУ СОШ №4 |
|  | Орехово-Зуевский м.р. | Свиткина М.П. | Социальный педагог МБОУ «Куровская СОШ №1» |
|  | Щёлковский м.р. | Симанкина С.О. | Социальный педагог МБОУ Щёлковская гимназия |
|  | Серебряно-Прудский м.р. | Красавина И.С. | Директор МОУ «Петровская СОШ» |
|  | Подольск г.о. | Митина Е.П. | Директор МОУ СОШ №17 |
|  | Щёлковский м.р. | Котык В.Н. | Руководитель кружка МАОУ СОШ №3 |
|  | Клинский м.р. | Лысенко И.В. | Социальный педагог МОУ Нудольская ООШ |
|  | Лобня г.о. | КлинкоК.Т. | Социальный педагог МБОУ СОШ №4 |
|  | Зарайский м.р. | Денисова Е.Е. | Социальный педагог МБОУ гимназия №2 |
|  | Зарайский м.р. | Семченко И.А. | Директор МБОУ Чулковская ООШ |
|  | Волоколамский м.р. | Шестеркина А.В. | Зам.директора МУ « по обслуживанию МОУ»  МОУ Чисменская ООШ |
|  | Жуковский г.о. | Булатова О.В. | Зам.дирктора по ВР МОУ СОШ №15 |
|  | Бронницы г.о. | Петрунина Е.С. | Директор МОУ лицей |
|  | Красногорский м.р. | Викторова Ю.Д. | Педагог-психолог МБОУ Опалиховская гимназия |
|  | Красногорский м.р. | Соловьёва Н.В. | Соц. Педагог МБОУ СОШ №12 |
|  | Подольск г.о. | Быков В.Д. | Директор МОУ СОШ №14 |
|  | Коломна г.о. | Касерина Е.Г. | Зам. Директора МБОУ гимназия №8 |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Лепшеева Л.А. | Социальный педагог МБОУ «Гимназия №5» |
|  | Реутов г.о. | Петров А.Г. | Зам. Директора МБОУ «СОШ №2» |
|  | Подольск г.о. | Мурашкина Н.П. | Ответственный за питание МОУ «Лицей №23» |
|  | Пушкинский м.р. | Принцевская И.В. | Зам. Директора МБОУ СОШ №6 |
|  | Орехово-Зуевский м.р. | Глазиева О.А. | Зам. Директора МОУ СОШ №16 |
|  | Серпуховский м.р. | Вгужачал Т.Н. | Ответственный за питание МОУ «Даниловская СОШ» |
|  | Химки г.о. | Кедров Б.Г. | Зам. Директора по АХР МБОУ лицей №11 |
|  | Озерский м.р. | Южанин С.Г. | Директор МБОУ гимназия №4 |
|  | Ступинский м.р. | Свечёва С.А. | Директор МКОУ Городищенская СОШ |
|  | Пушкинский м.р. | Давыдова Г.П. | Зам. Директора по ВР  МАОУ гимназия №10 |
|  | Ступинский м.р. | Болдырева О.П. | Воспитатель ГПД МБОУ «Большеалексеевская СОШ» |
|  | Люберецкий м.р. | Луничев В.В. | Ведущий психолог ГБОУ МО центр «Ариадна» |
|  | Раменский м.р. | Ходосова Е.Ю. | Педагог-псилог МОУ Власовская СОШ |
|  | Раменский м.р. | Петуханова Е.А. | Педагог МОУ Речицка СОШ |
|  | Химки г.о. | Бесполденов С.С. | Социальный педагог МБОУ СОШ №14 |
|  | Подольск г.о. | Чочиева Н.А. | Учитель МОУ СОШ №12 |
|  | Щёлковский м.р. | Шумилова Л.В. | Зам. директора по безопасности МБОУ СОШ №1 |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Дикун Е.И. | И.О.директора МБОУ СОШ №28 |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Иванова Л.В. | Директор МБОУ «Шеметовская СОШ» |
|  | Щёлковский м.р. | Долгова Е.В. | Учитель МБОУ СОШ №6 |
|  | Ногинский м.р. | Бутова В.Д. | Директор МБОУ СОШ №3 |
|  | Химки г.о. | Пикина Н.В. | Социальный педагог МБОУ лицей №12 |
|  | Шатурский м.р. | Лосева Н.Н. | Директор МБОУ ООШ «Туголесский бор» |
|  | Одинцовский м.р. | Нестеренко О.М. | Педагог МБОУ гимназия №14 |
|  | Орехово-Зуево г.о. | Самошкина Т.С. | Зам. Директора по ВР  МОУ гимназия №15 |
|  | Шатурский м.р. | Ларина О.А. | Ответственная за питание МБОУ ООШ «Туголесский бор» |
|  | Орехово-Зуево г.о | Митрофанова И.Ю. | Зам. Директора по ВР  МОУ СОШ №17 |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Шевелёва Н.В. | Социальный педагог МБОУ СОШ №15 |
|  | Шаховский м.р. | Хорькова Л.А. | Директор МБОУ «Серединская СОШ» |
|  | Химки г.о. | Тишина И.В. | Директор МБОУ лицей №10 |
|  | Раменский м.р. | Щербинина Е.В. | Зам. директора по ВР МОУ Рыболовская СОШ |
|  | Одинцовский м.р. | Романовская О.В. | Директор МОУ Одинцовская СОШ №1 |
|  | Ногинский м.р. | Корягина М.В. | Директор МБОУ СОШ №26 |
|  | Серпуховский м.р. | Белей Н.В. | Зам. директора по УВР МОУ «Куриловская гимназия» |
|  | Орехово-Зуевский г.о. | Денисова А.А. | Зам. директора по ВР МОУ СОШ №6 |
|  | Орехово-Зуевский г.о. | Рыжков И.П. | Зам. директора по ВР МОУ СОШ №26 |
|  | Электросталь г.о. | Азарова Е.Л. | Социальный педагог МОУ СОШ №16 |
|  | Пущкинский м.р. | Пашовкина Ю.В. | Зам. Директора МБОУ СОШ №8 |
|  | Щелковский м.р. | Орлова Е.В. | Учитель МБОУ СОШ №16 |
|  | Солнечногорский м.р. | Рузанова Г.А. | Директор МКОУ Савельевская СОШ |
|  | Пушкинский м.р. | Канищева Е.Ю. | Зам. директора по ВР МБОУ Челюскинская |
|  | Чеховский м.р. | Турищев О.Б. | Директор МКОУ Шараповская ООШ |
|  | Рузский м.р. | Натярова Е.А. | Учитель МБОУ «Нововолковская ООШ» |

Программа семинара № 2 по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

Дата проведения:17 сентября 2013 г.

Время проведения: 14.00 – 17.00

Место проведения: ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления», ауд. 120 административного корпуса

Категория участников: руководители образовательных учреждений; специалисты муниципальных органов управления образованием, координирующие вопросы организации питания

Таблица 3 - Программа семинара

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Ход семинара |
| 13.00-14.00 | Регистрация участников семинара. |
| 14.00-14.20 | Открытие семинара. Приветственное слово  Моисеев Александр Матвеевич, проректор по инновационной и проектной деятельности Академии. |
| 14.20-14.50 | Развитие сетевого взаимодействия образовательных учреждений области по изучению, обобщению и распространению лучшего опыта ОУ по формированию культуры здорового питания.  Стрельницкая Людмила Петровна, начальник экспертно-аналитического отдела Центра стратегических разработок, к.п.н. |
| 14.50 – 15.10 | Формирование культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.  Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 15.10 – 15.30 | Проведение апробации на методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей  Кармаев Александр Алексеевич, начальник Центра стратегических разработок, к.п.н., доцент |
| 15.30 -15.50 | Из опыта работы общеобразовательных учреждений по формированию культуры здорового питания у обучающихся.  Елена Геннадьевна Касерина заместитель директора МБОУ Гимназия №8 г.о. Коломна |
| 15.50 – 16.30 | Выявление эффективных методов работы с обучающимися и их родителями по формированию культуры питания, их классификация.  Работа в группах. |
| 16.30 – 17.00 | Обсуждение и подведение итогов семинара. |

Таблица 4 - Список участников семинара по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Территория | Ф.И.О | Должность |
|  | Одинцовский м.р. | Хрущёва Н.Н. | Социальный педагог МБОУ Галицинская СОШ |
|  | Химки г.о. | Колесникова Н.Е. | Зам. директора по АХР МБОУ СОШ №18 |
|  | Раменский м.р. | Сакс Е.С. | Социальный педагог МОУ Савинская СОШ |
|  | Щёлковский м.р. | Иванова Я.Н. | Директор МАОУ СОШ №3 |
|  | Сергиево –Посадский м.р. | Бурая И.Д. | Директор МБОУ СОШ №8г.Пересвета |
|  | Павлово-Посадский м.р. | Никонова С.В. | Директор МОУ СОШ №13 |
|  | Наро-Фоминский м.р. | Романюк Л.Н. | Директор МБОУ Петровская СОШ |
|  | Ступинский м.р. | Курченко С.В. | Зам. директора по УВР МБОУ Ситне-Щелкановская СОШ |
|  | Реутов г.о. | Родина Е.В. | Зам. директора по ВР МБОУ СОШ №7 |
|  | Лыткарино г.о. | Брюзова Т.А. | Директор МОУ СОШ №3 |
|  | Юбилейный г.о. | Сюрова М.С. | Учитель МОУ «Гимназия №5» |
|  | Юбилейный г.о. | Булановат О.Б. | Учитель МОУ «Гимназия №5» |
|  | Одинцовский м.р. | Симоненкова О.В. | Зам. директора по УВР МБОУ Захаровская СОШ |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Ручко Е.А. | Зам. директора по ВР МБОУ СОШ №5 |
|  | Ивантеевка г.о. | Колундина Е.Н. | Зам. директора по УВР МОУ СОШ №5 |
|  | Одинцовский м.р. | Шутикова С.В. | Зам. директора по ВР МБОУ Захаровская СОШ |
|  | Воскресенский м.р. | Сайгушева С.Ю. | Зам. директора по УВР МОУ «СОШ №4» |
|  | Клинский м.р. | Павлова Е.В. | Зам. директора по УВР МСКОУ Клинская СКОШ 8 вида |
|  | Дубна г.о. | Дороженко И.А. | Педагог психолог МБОУ гимназия №8 |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Ситниченко Ю.А. | Учитель МБОУ школа-д.сад компенсирующего вида |
|  | Серухов г.о. | Поливода Л.А. | Учитель МОУ СОШ №4 |
|  | Каширский м.р. | БрынчикГ.В. | Зам. директора по ВВР МОУ Барабановская СОШ |
|  | Лобня г.о. | Гаврилова И.Е. | Зам. директора по ВР МБОУ СОШ №1 |
|  | Павлово-Посадский м.р. | Коршунова Т.А. | Директор МОУ Ефимовская СОШ |
|  | Ивантеевка г.о. | Андреева Ю.А. | Зам. директора по УВР МОУ гимназия №6 |
|  | Дмитровский м.р. | Холина Т.Н. | Директор МОУ Куликовская СОШ |
|  | Серпухов г.о. | Головина Е.Н. | Директор МОУ СОШ №9 |
|  | Раменский м.р. | Бурова М.В. | Учитель МОУ Константиновская СОШ |
|  | Сергиево-Посадский м.р. | Шеховцева А.А. | Зам. директора по УВР МБОУ лицей №24 |
|  | Серпухов г.о. | Воробиенко М.В. | Зам. директора по УВР МОУ СОШ №1 |
|  | Серпухов г.о. | Олейник С.М. | Зам. директора по УВР МОУ СОШ №1 |
|  | Раменский м.р. | Тихонова А.А. | Преподаватель МОУ Софьинская СОШ |
|  | Раменский м.р. | Ялистратова Г.С. | Зам. директора по УВР МОУ Родниковская СОШ №32 |
|  | Павлово-Посадский м.р. | Кубецкая Т.В. | Зам. Директора МОУ Кузнецовская ООШ |
|  | Люберецкий м.р. | Беловолова Т.Л. | Директор МОУ СОШ №25 |
|  | Звенигород г.о. | Столярова Н.Ю. | Зам. директора по УВР МОУ СОШ №1 |
|  | Клинский м.р. | Некрасова Е.Б. | Учитель МОУ СОШ «Юность» |
|  | Реутов г.о. | Евдокимова И.К. | Директор МБОУ СОШ №5 |
|  | Ивантеевка г.о. | Крюкова Н.И. | Директор МОУ гимназия №3 |
|  | Одинцовский м.р. | Просникова С.Н. | Зам. директора по УВР МБОУ Голицинская СОШ №1 |
|  | Протвино г.о. | Булдыгина Н.В. | Специалист 1 категории Администрации, отдел образования |
|  | Красноармейск г.о. | Горькая Е.В. | Зам. директора по УВР МБОУ СОШ №3 |
|  | Дмитровский м.р. | Корягина Л.В. | Директор МОУ СОШ №2 |
|  | Ивантеевка г.о. | Попенкова О.А. | Директор МОУ ДПО МЦ |
|  | Ивантеевка г.о. | Козырицкая С.В. | Зам. директора по УВР МОУ СОШ №2 |
|  | Ивантеевка г.о. | Тихая Е.И. | Директор МОУ СОШ №7 |
|  | Ивантеевка г.о. | Бахтоярова О.И. | Педагог МОУ СОШ №7 |
|  | Балашиха г.о. | Сократова Е.Г. | Директор МОУ гимназия №3 |
|  | Наро-Фоминский м.р. | Лунина Л.Д. | Зам. директора по УВР МБОУ Атепцевская СОШ |
|  | Одинцовский м.р. | Прохоренко О.Н. | Директор МОУ лицей №2 |
|  | Чеховский м.р. | Петрыкина М.А. | Зам. директора по УВР МОУ гимназия №7 |
|  | Дмитровский м.р. | Сафронова А.Ю. | Зам. директора по УВР МОУ Внуковская СОШ |
|  | Дмитровский м.р. | Маянова Ж.Е, | Педагог МОУ Внуковская СОШ |
|  | Лыткарино г.о. | Крылова М.С. | Дирктор МОУ СОШ №2 |
|  | Орехово-Зуево г.о. | Солодинская Е.Л. | Директор МОУ СОШ №17 |
|  | Лобня г.о. | Степанцова Г.С. | Зам. директора по УР МБОУ СОШ №8 |
|  | Лобня г.о. | Мерзликина С.Н. | Зам. директора по АХЧ МБОУ СОШ №8 |
|  | Коломна г.о. | Лесовая Л.В. | Директор МБОУ ООШ №3 |
|  | Дмитровский м.р. | Коваленко Н.Н. | Учитель МОУ Деденевская СОШ |
|  | Шатурский м.р. | Козлова Е.И. | Директор МБОУ СОШ №4 |

4 Методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей

Сегодня продуктовый рынок заполнен нетрадиционными для российского жителя продуктами питания (чипсы, сухарики, гамбургеры, чисбургеры и др.), резко меняя статистику здоровых детей поступающих в школу. К счастью, хоть и с запозданием, но общество забило тревогу, вспомнив, что необходимо здоровое поколение.

Вопросы здоровьесбережения учащихся встали в ряд приоритетных направлений деятельности образовательных организаций, поддерживаемых на самом высоком уровне. Нет необходимости кого-то убеждать, что гармоничная в физическом и в духовном отношении жизнь человека, невозможна без организации правильного питания.

Все мы понимаем, что в условиях нервно-психических перегрузок, высокой интенсификации умственного и интеллектуального труда, неблагоприятной экологической ситуации, сниженного социально- экономического статуса определенной части населения трудно переоценить значение рационального и сбалансированного питания. Оно становится экономически выгодным, сохраняя не только состояние здоровья, но и играя значительную роль в предупреждении заболеваний, сохранении генофонда нации.

Говоря о детях и подростках, нельзя не отметить, что сбалансированное питание способствует повышению их работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, увеличивает адаптационные возможности организма, оказывает существенное влияние на формирование и состояние здоровья человека на протяжении всей последующей жизни.

Цель деятельности школ в этом направлении связана с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков, обеспечение 100% обучающихся высококачественным, безопасным, сбалансированным питанием; развитием у обучающихся культуры рационального и сбалансированного питания в рамках базовых учебных курсов и внеурочной деятельности.

Отечественной и зарубежной наукой накоплен большой фактологический и теоретический материал, обеспечивающий обстоятельное освещение различных аспектов и проблем питания и формирования культуры здорового питания подрастающего поколения. На базе научных достижений разработаны и осуществляются в социальной практике основные подходы к формированию культуры здорового питания обучающихся и воспитанников в Российской Федерации, учебно-образовательные программы и пропагандистские мероприятия.

Массовое распространение и пропаганда знаний о правильном пищевом поведении, культуре здорового питания, овладение теорией и технологией проведения различных по форме и организационной структуре мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у школьников и их родителей – важная гуманитарная миссия педагогов и других специалистов, работающих с подрастающим поколением по проблемам общественной жизнедеятельности.

Традиционные подходы к организационной структуре мероприятий, проводимых педагогами со школьниками и их родителями, требуют переосмысления с целью приведения их содержания и методики проведения в соответствие с общебиологической концепцией прогресса.

В этой проблеме можно выделить как психологические аспекты, связанные с изменением уже сформировавшейся системы взглядов на пищевое поведение семьи и индивида и его влияние на систему человек – природа (здоровье, материальные расходы, экологическая составляющая, нравственное отношение), так и социально-педагогические аспекты (определение приоритетов, конверсия средств, перестройка содержания воспитательно-образовательных мероприятий).

В стратегии сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения важное место должно отводиться именно формированию культуры здорового питания обучающихся как относительно самостоятельной системы комплекса педагогических воспитательных и образовательных мероприятий, проводимых как отдельно со школьниками и их родителями, так и совместно. В основе этой системы должна лежать деятельность, направленная на социальное преобразование отношения к пищевому поведению человека, включающая социально сформированные средства, механизмы и результаты этой деятельности, связанные с ней правила поведения, эмоциональные реакции, знания, потребности, ценностные ориентации и т.п.

При анализе системы факторов, определяющих отношение людей к пищевому поведению и здоровому питанию, выявляется важная роль таких субъективных факторов, как: место, отводимое человеком здоровью, его внешнему виду в общей системе ценностей, на которые он ориентирован; субъективная оценка состояния своего здоровья и внешнего вида; ожидаемый эффект от перехода к здоровому питанию; способность человека в условиях современной жизнедеятельности строго придерживаться выбранного пищевого поведения.

Нельзя считать себя культурным человеком, не умея ориентироваться в средствах воздействия на здоровье и свой внешний вид, не умея сознательно воздействовать на свое здоровье путем выбора продуктов питания и организацией правильного пищевого поведения. Каждый человек должен стремиться сформировать культуру здорового питания у себя, своих детей, учеников и воспитанников. Необходимо постоянно поддерживать интерес к этой проблеме и стараться удовлетворять его, опираясь на современные научные подходы и открытия.

Методические рекомендации по проведению различных по организационной структуре мероприятий, проводимых на базе общеобразовательных учреждений, позволят внести вклад в формирование культуры здорового питания у школьников и их родителей.

Рекомендации по проведению семинаров для обучающихся и их родителей

История цивилизации - это история человечества, пытающегося преодолеть непрекращающийся ужас голода. Обеспечить ребенка достаточным количеством пищи, чтобы он рос большим и толстым, всегда было основным выражением материнской любви. За прошедшие десятилетия научный и материально-технический прогресс позволил значительно улучшить снабжение населения продуктами питания, однако устаревшие взгляды на взаимосвязь здоровья и массы тела все еще встречаются. Далеко не все родители имеют правильное представление о том, как нужно питаться ребенку. Поэтому организация и проведение семинаров как для обучающихся, так и родителей позволит повысить их осведомленность о здоровом питании и сформировать стереотип правильного пищевого поведения.

Среди большого количества подходов к организации обучения наиболее интересным и эффективным, на наш взгляд, является подход, в основе которого лежит дидактическая концепция, разработанная польским дидактом В. Оконь [1]. В его основе – доминирующий способ освоения учебного материала. В частности, им было предложено четыре модели обучения:

- модель «Информация»,

- модель «Открытие»,

- модель «Деятельность»,

- модель «Переживание».

Каждая модель нацелена на достижение разных характеристик качества образования и предполагает свой инструментарий для оценивания результатов образования.

Рассмотрим качественные характеристики каждой модели.

Модель «Информация» нацелена на получение учащимися знаний, умений и навыков по предмету. Достижение результатов обучения в данной модели может быть проверено с помощью контрольных и самостоятельных работ, тестов и др.

Модель «Открытие» предполагает выполнение учебного исследования, которое направлено на получение нового знания, поиск ответов по определенной проблеме. В процессе исследования учащиеся овладевают навыками наблюдения, экспериментирования, сопоставления и обобщения фактов, делают выводы. Формируют познавательную потребность, активизируют мыслительную деятельность. Дети учатся самостоятельно получать знания.

Модель «Деятельность» предполагает обучение через подготовку проекта. В процессе подготовки проекта развиваются способности обучающегося самостоятельно искать информацию по теме, действовать в группе, работающей, как правило, над реализацией конкретного проекта.

Модель «Переживание» связана с эмоциональной компонентой сознания, субъективно-психологическими переживаниями по поводу ситуаций и событий и нацелена на развитие эмоционально-ценностной сферы личности. Она предполагает обучение через игру, театральные постановки, искусство и др. Использование этой модели обучения дает возможность каждому ученику выразить себя, развивает творческие способности, создает ситуацию успеха в обучении и др.

Мероприятия для родителей и обучающихся в модели «Информация»

В рамках модели «Информация» в качестве форм проведения мероприятий с участием родителей по вопросам организации здорового питания обучающихся можно предложить:

- классные часы с участием родителей;

- классные и общешкольные родительские собрания;

- беседы и встречи со специалистами по вопросам здорового питания для родителей.

Беседы и встречи родителей со специалистами, родительские собрания нацелены на то, чтобы обеспечить их необходимыми знаниями по вопросам здорового образа жизни, отношения к своему здоровью и здоровью детей, здоровому питанию. Кроме того, необходимо сформировать потребность воспитывать в детях стремление к здоровому полноценному питанию; ознакомить с методами работы по формированию у детей потребности соблюдения правил здорового образа жизни и рационального питания.

Цель информационных мероприятий не только ознакомить обучающихся и их родителей с основными составляющими здорового образа жизни, первоначальными принципами здорового и рационального питания, но и развить умение анализировать свой образ жизни, сформировать сознательное отношение к своему здоровью как норме поведения.

Информация о проведении того или иного мероприятия, особенно в котором участвуют родители, может быть размещена на сайте образовательного учреждения, в средствах массовой информации и т.п.

Практическим примером использования модели «Информация» могут служить программы спецкурса «Культура питания» и обучающего семинара «Здоровое питание».

Программа спецкурса «Культура питания»

Пояснительная записка.

Состояние здоровья обучающихся – результат не только наследственности, образа жизни, но и выбора продукции, которую мы покупаем и потребляем. Ухудшение здоровья населения нашей страны, по мнению Румянцевой Е.Е. [2], связано не только и не столько со стрессами, сколько с наводнением России недоброкачественной и вредной для здоровья продукцией, в том числе и продуктов питания. Не умаляя важной роли государства, которое должно быть гарантом безопасности продукции, поступающей в продажу, следует все же признать, что здоровье каждого человека во многом зависит от него самого, точнее от того, насколько данный человек информирован о безопасности той или иной продукции и может правильно сориентироваться в мире вредных и безопасных для его здоровья товаров.

Главная цель курса – сформировать у обучающихся сознательное отношение к своему питанию и воспитать ответственность за свое здоровье. Поскольку выполнение домашних заданий предполагает участие родителей, то это позволит повысить их информированность в вопросах здорового питания.

Основные задачи:

1. Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающимися через овладение принципами здорового образа жизни.

2. Формирование знаний у обучающихся о рациональном питании.

3. Ознакомление обучающихся с правилами здорового питания.

4. Ознакомление обучающихся с опасностями для здоровья от потребления продуктов питания

5. Ознакомление обучающихся с наиболее часто встречающимися болезнями, вызванными неправильным питанием и привитие практических навыков по их профилактике.

6. Формирование знаний и практических умений по выбору безопасных для здоровья и полезных продуктов питания.

Курс рекомендуется вводить в учебный процесс в старших классах. Общее количество часов – 17. Темы занятий и распределение часов приводятся в таблице.

В процессе обучения используются разнообразные средства обучения и контроля, аудио- и визуальная техника, графический материал, таблицы, презентации. Широко используется раздаточный материал в виде памяток, буклетов.

В ходе занятий обучающиеся должны иметь представление о:

- факторах, укрепляющих здоровье;

- влиянии питательных веществ на организм;

- принципах рационального питания;

- принципах, средствах, методах и способах профилактики различных алиментарных заболеваний;

- вредных для здоровья продуктах питания;

- методах самодиагностики уровня культуры своего питания;

Знать:

- проблемы питания современных школьников;

- концепции сбалансированного питания;

- характеристики безопасности основных продуктов питания;

- влияние биологически активных добавок на организм;

- методы коррекции стрессоустойчивости и умственной работоспособности при помощи продуктов питания;

Уметь:

- использовать безопасные технологии приготовления пищи;

- избавляться от избыточной массы тела;

- составлять недельное меню на основе принципов рационального питания;

- выбирать безопасные для здоровья и полезные продукты питания.

Таблица 5 — Тематический план проведения занятий по спецкурсу «Культура питания»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | «Как помочь сохранить себе здоровье» | Установление контактов между участниками группы, знакомство с программой занятий, выявление понимания участниками группы смысла слова «здоровье», обмен мнениями по факторам, разрушающим и укрепляющим здоровье. | 1. Информация по теме.  2. Анкета  «Отношение к здоровью»  4. Коллективный портрет здорового человека  5. Решение ситуационных задач  6. Обсуждение указанных заданий.  7. Домашнее задание (совместно с родителями) | 2 |
| 2. | «Питание и здоровье» | Дать представление о рациональном питании, познакомить с продуктами, повышающими стрессустойчивость и улучшающими мыслительную деятельность. | 1. Беседа по теме  3. Сюжетно-ролевая игра.  4. Подготовка презентаций  6. Просмотр фильма «Очищение организма»  7. Домашнее задание (совместно с родителями) | 4 |
| 3. | «Влияние вредных компонентов пищи на здоровье человека» | Познакомить с вредными для здоровья компонентами пищи и показать опасность их применения | 1. Информация по теме.  2. Анализ и самоанализ домашнего задания.  3. Работа с литературными текстами.  4. Игра-соревнование «Кто ответит правильно?»  5. Практическая работа. Определить по этикетке опасность данного пищевого продукта для здоровья.  6. Домашнее задание (совместно с родителями) | 4 |
| 4. | «Характеристики безопасности некоторых продуктов питания» | Дать представление о вредных веществах содержащихся в воде, молоке, рыбе, мясе, хлебе; показать возможность обезвреживания указанных продуктов | 1. Беседа по теме.  2. Работа с научными текстами.  3. Практическая работа с этикетками.  4. Инсценировка «Спор БАДов»».  5. Игра «Закончи предложение»  6. Домашнее задание (совместно с родителями) | 2 |
| 5. | «Генетически модифицированные продукты питания» | Познакомить с перечнем ГМ-продуктов, имеющихся в продаже; показать двойственное отношение ученых к данной проблеме. | 1. Круглый стол на тему: «Можно ли избежать ГМ-продуктов?».  2. Сюжетно-ролевая игра.  3. Письмо потомкам  4. Домашнее задание (совместно с родителями) | 1 |
| 6. | «Чай – напиток и лекарство» | Познакомить с типами чая, чайными смесями, искусством заваривания чая; показать лечебное воздействие чая на организм. | 1. Информация по теме.  Круглый стол на тему: «Умеем ли мы пить чай?».  2. Игра-соревнование «Что может рассказать чайная упаковка?»  3. Работа с доской (положительное и отрицательное воздействие чая на организм).  4. Домашняя работа (совместно с родителями) | 2 |
| 7. | «Рекомендации по выбору безопасных для здоровья и полезных продукты питания» | Показать, как надо правильно покупать продукты питания, хранить их и перерабатывать | 1. Информация по теме.  2. Дискуссия на тему: «Грамотный ли я потребитель?»  3. Тестовое задание для обучающихся  4. Тестовое задание для родителей | 2 |
|  | ИТОГО: |  |  | 17 |

Содержание курса

Тема 1. Питание и здоровье.

Культура, медицина, здоровье: основные направления и определения

Культура здоровья. Культура питания как часть культуры здоровья.

Характер питания населения России. Значение питания для организма.

Проблемы питания обучающихся.

Рациональное питание как фактор здоровья.

Типы и источники питательных веществ. Количественный и качественный состав пищи.

Правила здорового питания. Разгрузочные дни.

Представление о модных диетах.

Правила хранения продуктов и приготовления пищи. Эстетика питания.

Тема 2. Влияние вредных компонентов пищи на здоровье человека

Природные компоненты пищи. Обычные компоненты в необычно высоких количествах.

Антиалиментарные компоненты. Необычные компоненты из новых источников.

Компоненты с выраженной фармакологической активностью. Вредные компоненты, образующиеся в результате обработки или хранения продукта.

Внешние компоненты (из окружающей среды или добавляемые в процессе переработки). Контаминанты химические. Пищевые добавки. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

Пищевые заболевания и низкое качество продовольствия, реализуемого российским потребителям.

Острые кишечные инфекции и пищевые отравления.

Нитраты, нитриты и нитрозосоединения. Пестициды. Пищевые добавки. Акриламид.

Тема 3. Характеристики безопасности некоторых продуктов питания

Вода (хлорирование).

Молоко. Эпидемиологическая безопасность молока.

Безопасность упаковки.

Кисломолочные продукты.

Кефир. Йогурты.

Маргарин (влияние трансизомеров на организм).

Хлеб (картофельная болезнь).

Мясо (токсичность, гормоны-стимуляторы, антибиотики, «ножки Буша»).

Эпидемиологическая безопасность мяса.

Рыба (свежая, копченная).

Тема 4. Генетически модифицированные продукты питания

Получение генетически модифицированных продуктов.

Перечень ГМ-продуктов, подлежащих обязательной маркировке.

Влияние ГМ-продуктов на организм.

Тема 5. Чай – напиток и лекарство

Что такое чай? Технология производства чая.

Типы чая. Влияние черного и зеленого чая на организм.

Чайные смеси. Правила заваривания и употребления чая.

Травяные лечебно-витаминные чаи. Русская баня и чай.

Тема 6. Рекомендации по выбору безопасных для здоровья и полезных продуктов питания

«Пирамида» здорового питания.

Основные болезни и продукты питания, вызывающие их усиление.

Покупка продуктов питания (упаковка, срок годности, состав, вид продукта, страна изготовитель).

Хранение и переработка продуктов питания.

Приготовление мясных, овощных, рыбных бульонов. Приготовление вторых блюд.

Способы снижения содержания вредных веществ в продуктах питания.

Реализация разработанного спецкурса позволит, на наш взгляд, повысить компетентность обучающихся в вопросах здорового и безопасного питания, а также повысить уровень собственного здоровья. Достоинством этой программы является то, что она составлена с учетом реальных условий жизни современного школьника, подвергающегося постоянному давлению средств массовой информации, преследующих цели, порой далекие от формирования здорового образа жизни.

Данная программа направлена на выработку стратегии сохранения и укрепления здоровья в условиях современного общества. Кроме того, выполнение домашних заданий (составление резюме, анализ семейного меню, выбор критериев покупки продуктов питания и т.д.) предусматривает участие родителей. Обучающиеся вместе с родителями выявляют недостатки в организации домашнего питания и определяют пути их устранения. С целью повышения грамотности родителей в вопросах здорового питания краткая информация содержания занятий по спецкурсу «Культура питания» помещается на сайте школы. Родители могут ответить на контрольные вопросы, выполнить тестовые задания.

Программа обучающего семинара «Здоровое питание»

Программа проведения краткосрочного обучающего семинара адресована обучающимся, их родителям и педагогам, желающим повысить осведомленность в вопросах безопасного и правильного питания. Программа состоит из четырех блоков и рассчитана на четыре дня. Каждый день планируется проводить по 2 занятия продолжительностью 1 час (всего 8 часов). В заключение планируется проведение круглого стола на тему: «Здоровое питание: миф или реальность?»

Первый блок – «Питание и здоровье» (2 занятия). Рассматриваются вопросы влияния питательных веществ на организм, состояние здоровья субъектов образовательного процесса и характер их питания. Проводятся лекционные занятия с демонстрацией видеоматериалов пищевых заболеваний.

Второй блок – «Рациональное питание субъектов образовательного процесса» (2 занятия). Рассматриваются принципы рационального питания, правила составления недельного меню, требования к ассортименту продуктов и блюд, их качеству, условиям хранения, обеспечению технологическим оборудованием, к качеству подготовки специалистов, обеспечивающих питание в школе. Рассчитываются собственные энерготраты и анализируется недельное меню каждого участника семинара.

Третий блок – «Опасности для здоровья от потребления продуктов питания» (2 занятия). Рассматриваются пищевые отравления, пищевые заболевания, влияние пищевых добавок на организм.

Четвертый блок – «Рекомендации по выбору безопасных для здоровья и полезных продуктов питания» (2 занятия). Рассматриваются вопросы правильного выбора места покупки и ассортимента пищевых продуктов, их качества, а также вопросы хранения и переработки продуктов питания.

После окончания занятий обучающимся и их родителям вручается сертификат участника.

Мероприятия для родителей и обучающихся в модели «Открытие»

В рамках данной модели обучающиеся проводят учебные исследования, ставят эксперименты и решают проблемные ситуации. Например, возможны проекты на темы:

Как сделать продукты питания безопасными для здоровья?

Как сохранить витамины в процессе приготовления пищи?

Для приобщения школьников к поисковой работе целесообразно использовать интерактивные формы обучения: диспуты, деловые игры, «мозговые штурмы», «дискуссионные качели», решение педагогических ситуаций, аукционы и др.

Результатом продуманной системы воспитательных мероприятий станет развитие у обучающихся интереса к проблеме здорового образа жизни.

В качестве примера можно привести исследовательскую работу «Какие опасности нас подстерегают при приеме пищи?

Проведение работы: педагог организует работу круглого стола, на котором участники обсуждают, какие вредные вещества содержатся в мясе, молоке, рыбе, хлебе; как они влияют на здоровье человека.

Для того чтобы перейти к вопросу о безопасности пищи, преподаватель предлагает детям и родителям объединиться в команды и разделить предлагаемые карточки-технологии на группы согласно безопасности данного продукта. Например, чем опасно куриное мясо, и, что нужно сделать, чтобы его обезвредить. Во время работы круглого стола участники узнали, что куриные ножки производства США - «плод технического и химического прогресса».

По мнению экспертов, у потребителя такого мяса постепенно начинает снижаться иммунитет, возможно проявление аллергии. Особенно это опасно для детей. Чтобы цыпленок за пару месяцев набрал 6-7 кг, ему вводят гормоны, витамины, а для защиты от инфекции курам в корм добавляют антибиотики.

Именно в ножках скапливаются гормоны и холестерин, опасный для сосудов, способствующий образованию желчных камней, нарушению обмена веществ, развитию атеросклероза [3]. Поэтому конечности бройлеров, взращенных на антибиотиках и «химии», смело можно назвать накопителями вредных веществ, которые не выводятся из организма. В соответствии с особенностями физиологии птицы жир (и другие элементы) у нее сначала накапливается на ногах и животе, а только потом - на грудке. Именно поэтому грудки, как правило, самые дорогие части тушки курицы.

Ножки американцы не едят, а отправляют в страны третьего мира, включая Россию.

Курам, предназначенным на экспорт, в меню включают переработанный куриный помет, содержащий неусвоенные питательные вещества. В развитых странах используют индустрию повторного цикла, производя муку и корма из костей и мяса умерших животных.

Известен также факт, что «ножки Буша» могут содержать сальмонеллы, которые неоднократно находили в российских лабораториях. Зараженные «ножки Буша» могут быть использованы для приготовления колбас и прочих продуктов, где термообработка обязательна и сальмонеллы погибают. Окорочка-гриль лучше не употреблять, в них сальмонеллы могут не успеть погибнуть.

К этому следует добавить проблему генно-модифицированных продуктов, которые с недавнего времени стали широко использовать в зарубежном кормопроизводстве. Сегодня в США белковую основу кормов на птицефабриках составляет трансгенная (генно-модифицированная) соя.

Кроме того, в химическом составе «ножек Буша» содержится хлорин. Он позволяет сохранять мясо кур несколько месяцев без признаков порчи, и он разрешен к применению в России. В Европе хлорин категорически запрещен для обработки пищевых продуктов. В США на внутреннем рынке тоже действует запрет, зато для кур, отправляемых за рубеж, в том числе в Россию, хлорин применяют.

Это вещество снижает иммунитет, провоцирует дисбактериоз, убивая в кишечнике полезную микрофлору. Как следствие возникают запоры, вздутие кишечника, поносы. Хлор — сильнейшее канцерогенное вещество, способное вызывать различные онкологические заболевания. Риск заболеть раком кишечника или мочевого пузыря увеличивается в несколько раз для человека, потребляющего «хлорное» мясо. Российские птицефабрики тоже используют хлорин для сохранения мяса свежим. При этом никто не обязывает их указывать на упаковках, что курица обработана хлорином, а покупателю по запаху не отличить обработанный продукт от необработанного [2, 3].

Чтобы мясо курицы сделать безопасным необходимо слить первый бульон. Для этого нужно мясо довести до кипения, прокипятить 15-20 минут, слить бульон и залить кипятком. Варить до готовности 1- 1,5 часа.

Употреблять мясо следует не чаще 3-4 раз в неделю.

Основной целью работы команд родителей с детьми на семинаре является составление рекомендаций по выявлению опасных веществ, содержащихся в продуктах питания, и подбору способа обезвреживания их.

Победителем считается та команда, которая не только быстрее и полнее назвала опасные вещества, содержащиеся в мясе, молоке, рыбе, хлебе, но и правильно подобрала технологию приготовления блюда, в результате чего данный продукт будет безопасным для здоровья человека.

Мероприятия для родителей и обучающихся в модели «Деятельность»

В качестве практической реализации модели «Деятельность» при организации мероприятий для обучающихся и родителей по проблеме культуры здорового питания можно предложить выполнение социальных проектов, организацию и проведение конкурсов, дней правильного питания и др. Во всех этих мероприятиях могут участвовать и родители.

Практическим примером использования модели «Деятельность» может служить работа в рамках социального проекта «Пища и поведение».

Совместная проектно-исследовательская деятельность учащихся и родителей.

Учебно-исследовательский проект по биологии «Пища и поведение».

Описание проблемы.

Школьный возраст 7- 17 лет - это период, когда ребенок становится взрослым. Развиваются все основные системы: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка. На фоне физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу. Поэтому правильное питание и его грамотная организация — это то, что обеспечивает организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для всё возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Правильное питание сказывается не только на здоровье обучающихся, но и на их поведении. По мнению специалистов, пища способна усыпить и лишить сна, расслабить и привести в тонус, взбудоражить и успокоить**.**

Внимательные родители отмечают, что после приема некоторых продуктов у ребенка отмечаются возбуждение, гиперактивность, агрессивность, нарушения сна (сонливость или бессонница), что часто является причиной конфликта с родителями и педагогами. Ограничивая или полностью исключая из рациона ребенка некоторые продукты, можно изменить его поведение дома, в школе, избежать конфликтные ситуации. Одним из ключевых моментов в решении данной проблемы является повышение осведомленности обучающихся и их родителей о влиянии пищи на поведение.

Цель и задачи проекта.

Цель проекта – формирование исследовательских и проектных навыков, информационной культуры у обучающихся и родителей.

Задачи проекта:

- изучение детьми и их родителями организации рационального и сбалансированного питания в школе и дома;

- выявление продуктов питания, после приема которых меняется поведение обучающегося;

- разработка рекомендаций по коррекции поведения обучающегося при помощи питания;

- формирование культуры питания у обучающихся и их родителей.

Деятельность в рамках проекта

Во время работы над проектом будут проводиться:

- проектно - исследовательская работа;

- экскурсии на пищеблок, в продовольственный магазин;

- встреча с врачом диетологом, психологом;

- осуществляться сбор информации в виде наблюдения, анкетирования, а также с помощью литературных источников школьной библиотеки, Интернет-ресурсов.

Ожидаемые итоговые продукты проекта:

Разработаны правила здорового питания в виде буклета «Правильное питание – правильное поведение»;

Выполнены рефераты для кабинета биологии о влиянии питательных веществ на поведение;

Разработана презентация и представлен проект на школьном и муниципальном уровне;

Проведена мини-лекция в классе, на родительских собраниях, педсовете.

Мероприятия для родителей и обучающихся в модели «Переживание»

Практическим примером использования данной модели может служить игра «Опасная еда», в которой принимают участие обучающиеся и их родители.

Для игры требуются: игровое поле, фишки, равные числу игроков, кубик. В игре участвуют от 2 до 4 игроков.

Цель игры – первым дойти до финиша.

Правила игры: бросив кубик, игрок двигает фишку на количество клеток, соответствующее числу, выпавшему на кубике. Игрок может попасть на пустое поле или на поле с полезной или вредной едой.

Также существуют следующие поля, попав на которые игрок должен выполнить определенные действия (на игровом поле должно быть по три поля каждого типа):

Полезная еда:

Творог – два шага вперед;

Рыба – три шага вперед;

Молоко – дополнительный ход;

Морская капуста – при следующем броске кубика удваивается число шагов.

Банан – два дополнительных хода.

Вредная еда:

Чипсы – вернуться на старт;

Пепси-кола – пропуск хода;

Гамбургер – два шага назад;

Жевательная резинка – три шага назад;

Жареное мясо – один шаг назад.

Кроме того, обучающиеся вместе с родителями пишут сценарий карнавала и принимают в нем участие. На костюме участника карнавала указано действие того или иного компонента пищи. Нужно угадать, кто этот участник.

Другими мероприятиями в модели «Переживание» могут быть следующие:

Прием «Мяч» при изучении темы «Традиции питания в семье».

Целью мероприятия является знакомство детей с различными традициями питания в семье. Материалы для проведения: тканевый мяч и список из 4 вопросов.

Какой приём пищи в вашей семье самый главный?

Где он происходит?

Едят все вместе или раздельно?

Любимые блюда?

Родители и дети делятся в семейные команды. На первом этапе первая команда рассказывает о своих традициях питания, отвечает на поставленные вопросы. На втором этапе мяч передается другим семьям. Говорит только та команда, у которой находится мяч.

В результате учащиеся самостоятельно приходят к пониманию того, что не все питаются одинаково или используют одинаковые приборы при приёме пищи, а также понимают свои собственные традиции питания в семье. В завершение мероприятия возможно организовать дискуссию о том, какие традиции в семье помогают соблюдать законы правильного питания.

Мероприятие «Кукольный театр».

Цель: помочь детям осознать то, что от питания зависит, насколько сильным будет полученное от приёма пищи удовольствие.

Материалы: пальчиковые куклы, разработанный сценарий (сценарии), включающий сведения прошлых занятий и различные фразы оценки качества питания.

Проведение: определяется состав творческих групп (дети с участием родителей), распределяются роли, затем идёт представление постановки для других групп. Возможна организация не одной, а двух и более театральных постановок.

Мероприятие «Тарелка здорового питания». Данная разработка позволяет проводить педагогическую работу с обучающимися и их родителями в игровой и соревновательной форме.

Мероприятие «Тарелка здорового питания» разработано в Центре стратегических разработок. Оно основано на подходе, разработанном Уолтером Виллетт, преподавателем эпидемиологии и пищи Гарвардского университета «Тарелки здорового питания». Данный подход представлен на рисунке 15 [7].

Мероприятие представляет игру с разделенным на четыре части кругом: две секции тарелки наполнены овощами и фруктами, две другие - зерна и протеин, что визуально демонстрирует школьникам и родителям основы здорового питания. На «Тарелке здорового питания» необходимо набрать карточки по следующим видам продуктов: 1) Зерно и злаковые культуры, картофель; 2) Фрукты; 3) Напитки; 4) Сахар; 5) Овощи и стручковые; 6) Молоко и молочные продукты; 7) Мясо, рыба и яйца; 8) Жиры.

Перед выполнением задания участникам предлагается набор подготовленных карточек с изображение продуктов питания и данными энергетической ценности. Задача игроков составить примерный рацион питания школьника на один день.



Рис. 15. Тарелка здорового питания

Методические рекомендации по проведению родительских собраний

Родительские собрания могут проходить в виде семинара-практикума, круглого стола, диспута, дискуссии, презентации родительского опыта, творческого конкурса, устного журнала и т.д.

I четверть

Что главное в питании?

Натуральные продукты.

Состав пищи, его влияние на жизнедеятельность организма.

Продукты питания, вредные для здоровья. Технологии приготовления безопасной пищи.

Анализ этикеток. Определение натуральных и ненатуральных продуктов

Проект: «Культура питания»

Конкурс « Реклама здорового питания»,

Ролики о здоровом питании,

Фестиваль рисунков о вредных компонентах пищи

II четверть

Тема «Питание и поведение».

Информация о влиянии продуктов питания на поведение. Гиперактивность. Агрессивность. Рассеянность. Как связаны пища и сон? Анализ поведения ребенка через час после приема пищи. Подобрать пищу, которая способна усыпить и лишить сна, расслабить и привести в тонус, взбудоражить и успокоить.

Фестиваль презентаций «Может ли пища стать помощником в воспитании ребенка?»

III четверть

Тема «Питание и успеваемость»

Информация о влиянии пищи на умственную работоспособность память, внимание, мышление.

Дискуссия. За счет каких компонентов пища может улучшить работу мозга и повысить успеваемость? Пищевые добавки. Польза или вред для учебы? Составить недельное меню, способное повысить успеваемость ребенка

Карнавал витаминов и минералов. Нужно угадать какой витамин или минерал скрывается за маской, прочитав его роль в коррекции и профилактике стресса, указанную на костюме.

Эссе на тему: «Как пища помогает учиться»

IV четверть

Тема «Может ли питание помочь снять стресс?»

Информация о влиянии стресса на организм, о коррекции его последствий за счет питания. Роль здорового питания в профилактике стресса. Каков механизм влияния пищи на стресс?

Составить меню на период экзаменов и контрольных работ

Фестиваль блюд, приготовленных обучающимися и их родителями, способных предотвратить развитие стрессовой реакции.

Эссе «А я стресса не боюсь. Я к питанию обращусь».

Тематический план по организации совместных мероприятий для родителей и обучающихся в четырех различных моделях обучения представлен в таблице 6.

Таблица 6 — Тематический план совместных мероприятий для родителей и обучающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Модели/Тема | Информация | Открытие | Деятельность | Переживание |
| I четверть | | | | |
| Что главное в питании? | Беседы, доклады.  Натуральные продукты.  Состав пищи, его влияние на жизнедеятельность организма.  Продукты питания, вредные для здоровья. Технологии приготовления безопасной пищи. | Анализ этикеток. Определение натуральных и ненатураль  ных продуктов | Проект: «Культура питания» | Конкурс « Реклама здорового питания»,  Ролики о здоровом питании,  Фестиваль рисунков о вредных компонентах пищи |
| II четверть | | | | |
| Питание и поведение | Информация о влиянии продуктов питания на поведение. Гиперактивность. Агрессивность, Рассеянность. Как связаны пища и сон? | Анализ поведения ребенка через час после приема пищи. | Подобрать пищу, которая способна усыпить и лишить сна, расслабить и привести в тонус, взбудоражить и успокоить. | Фестиваль презентаций «Может ли пища стать помощником в воспитании ребенка?» |
| III четверть | | | | |
| Питание и успеваемость | Информация о влиянии пищи на умственную работоспособность память, внимание, мышление.  Дискуссия | За счет каких компонентов пища может улучшить работу мозга и повысить успеваемость?  Пищевые добавки. Польза или вред для учебы? | Составить  недельное меню, способное повысить успеваемость ребенка | Карнавал витаминов и минералов. Нужно угадать какой витамин или минерал скрывается за маской, прочитав его роль в коррекции и профилактике стресса, указанную на костюме.  Эссе на тему: «Как пища помогает учиться» |
| IV четверть | | | | |
| Может ли питание помочь снять стресс? | Информация о влиянии стресса на организм, о коррекции его последствий за счет питания.  Роль здорового питания в профилактике стресса | Каков механизм влияния пищи на стресс | Составить меню на период экзаменов и контрольных работ | Фестиваль блюд, приготовленных обучающимися и их родителями, способных предотвратить развитие стрессовой реакции.  Эссе «А я стресса не боюсь. Я к питанию обращусь» |

Примерная тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового питания.

1) «Питание ребенка в руках взрослых».

2) «Как улучшить аппетит».

3) «Какая пища нужна мозгу?».

4) «Режим питания и его значение для здоровья ребенка».

5) «Питание и двигательная активность».

6) «Алкоголизм родителей и питание детей».

7) «Пагубное влияние быстрой еды на здоровье человека».

8) «Как сделать опасную еду безопасной?».

9) «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу при помощи пищи».

10) «Пища и красота».

11) «Мифы и реальности о питании»

12) « Совместная работа семьи и школы по формированию здорового питания обучающихся».

Родительское собрание в форме «круглого стола».

При проведении собрания в форме круглого стола необходимо включить в разговор и выслушать мнение всех присутствующих родителей. Такие собрания могут проходить с участием детей, приглашенных специалистов. Главное, чтобы все участники были размещены лицом друг к другу.

Тема: «Питание ребенка в руках взрослых»

Цель: повышение уровня осведомленности родителей и обучающихся в вопросах здорового питания.

Задачи:

1. Познакомить родителей с нормативными документами, регламентирующими деятельность ОУ в вопросах питания, основными принципами организации питания детей в ОУ.

2. Раскрыть принципы рационального питания детей школьного возраста.

3. Представить возможности дегустации.

Подготовительная работа: приглашения для родителей, оформление выставки литературы «Правильное питание – залог здоровья», создание видеоролика «Школьная столовая», оформление дегустационных столов с блюдами из 12-дневного меню.

План проведения родительского собрания:

1. Представление участников собрания.

2. Лекторий с участием специалистов по питанию (старшая медсестра, повара).

3. Дегустация блюд «Пальчики оближешь».

4. Анкетирование родителей.

К началу родительского собрания оформлены:

Выставка литературы «Правильное питание – залог здоровья», включающая пособия по организации здорового питания для детей.

Дегустационные столы, на которых представлены красиво оформленные блюда из школьного меню: «Борщ сибирский», «Уха ростовская», «Оладьи с яблоками», «Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему» и др.

Открывает мероприятие директор школы, которая подробно рассказывает об организации питания в школьной столовой, знакомит родителей с нормативно-правовыми документами, которыми руководствуются в школе при организации питания детей.

Далее старшая медсестра раскрывает принципы рационального питания детей и подробно останавливается на особенностях 12-дневного меню. Родители и обучающиеся имеют возможность задать интересующие их вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Повара школьной столовой представляют блюда, рассказывают о пользе входящих в их состав продуктов, а также о технологии приготовления. Родители записывают рецепты, пробуют демонстрируемые блюда, оценивают их вкусовые качества, делятся своими впечатлениями. Записываются рецепты блюд, которые нравятся их ребенку, чтобы приготовить их в домашних условиях. Каждый родитель получает буклет «Здоровое питание школьника», а также рекомендации по домашнему питанию детей.

Затем родители отвечают на вопросы анкеты, цель которых – оценить эффективность и значимость данной формы работы и определить перспективы на будущее.

Данное мероприятие составлено по материалам Манько Е.[4].

Методические рекомендации по проведению педагогического совета

Одним из методических условий повышения профессиональной компетентности педагогов является выстраивание системы тематических педагогических советов, определяющих направления развития образовательного учреждения по здоровому питанию.

Общая схема проведения педсовета

I. Предварительная подготовка педагогического совета.

На этапе предварительной подготовки определяются проблема, тема, цель, задачи педагогического совета, ожидаемые результаты, форма проведения и его функции.

II. Оформление и техническое оснащение заседания педагогического совета.

III. Ход заседания педагогического совета

IV. Формулировка проекта решение педагогического совета.

В работе педагогических советов, как и в процессе обучения, выделяются [Чумакова И.М.]:

1) словесные методы (лекция, рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, работа с книгой);

2) наглядные методы (рисованная наглядность, демонстрация фото-, кино-телематериалов, компьютерные средства);

3) практические методы (действия учителей, моделирование разнообразных ситуаций, наблюдения за практической деятельностью учителей в учебно-воспитательном процессе).

В практике передовых коллективов сложилось большое разнообразие технологических вариантов педагогических советов с применением различных форм и методов. В зависимости от этого можно выделить три группы педагогических советов [5]:

* традиционные (авторитарные, догматические);
* современные интенсифицированные (модернизированные, модифицированные), представляющие то или иное улучшение традиционных педсоветов;
* нетрадиционные (альтернативные), по аналогии с альтернативными обучающими технологиями.

Традиционныепедсоветы:

- доклад с обсуждением;

- доклад с содокладом;

- с приглашением докладчика-специалиста,

- замена основного доклада серией сообщений по одной теме.

Современной интенсифицированной формой традиционного педсовета является педагогический совет-семинар. Семинар проводится как групповое занятие для повышения квалификации учителей. Заранее вывешиваются вопросы, по которым планируется собеседование.

Затем проходит курс практических занятий по какому-либо вопросу, проблеме. В традиционную форму педагогического совета могут включаться интенсифицирующие деятельность учителей формы организации: открытый урок или мероприятие; показ моделей уроков и мероприятий; использование видеоматериалов; показ результатов образовательного процесса деятельности школьников.

Нетрадиционные педсоветы:

- методический день, педсовет в форме коллективного творческого дела, - педсовет в форме коллективной мыследеятельности, педсовет в форме коллективного способа обучения, диспут-дискуссия, творческий отчет, конкурс, аукцион, фестиваль, деловые и ролевые игры, круглый стол, конференция, педагогический консилиум, презентация.

Рассмотрим проведение педагогического совета в форме деловой игры. Для примера мы модифицировали педсовет «Правильное питание – залог здоровья ребенка» [7], адаптировав его к школе.

Педсовет «Здоровое питание – основа здоровья»

Цель: Совершенствование работы школы по формированию у обучающихся осознанного отношения к правильному питанию, как составной части здорового образа жизни.

Форма проведения: Деловая игра в командах. В ходе игры команды получают жетоны за правильное выполнение заданий и по количеству жетонов выявляется победитель.

Ход педсовета.

1. Проблема здоровья детей в настоящее время. Завуч по научно-методической работе рассказывает о роли здорового питания в сохранении и укреплении здоровья детей.

Для того чтобы ребенок гармонично развивался, он, конечно, должен быть здоров. Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит питание ребенка с первых дней его жизни, а также от режима питания.

Несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей и подростков хронических заболеваний (ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения).

При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости. Поэтому ежедневно ребёнку необходимы блюда из мяса или рыбы, молоко и молочные продукты. Такие продукты, как яйца, сыр, творог, школьник обязательно должен получить не реже 2-3 раз в неделю. При учебных нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей.

Осознавая важность данного вопроса, а также сложное экономическое положение системы образования и страны в целом, мы обязаны разработать разнообразные, доступные формы работы с детьми по обучению правилам и принципам правильного питания для сохранения и укрепления их здоровья. Проблема правильного питания и здорового образа жизни особенно актуальна в наше время. Если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром» семья, школа, общественность.

Анализ работы школы по питанию (проводит директор)

Освещаются следующие вопросы:

Режим питания;

Культура питания;

Работа Совета по питанию;

Организация проектной деятельности обучающихся;

Просветительская работа педагогов;

Результаты контроля по питанию.

Игра «Учим правильно питаться».

Выбирается группа экспертов, которая контролирует выполнение заданий и обобщает выводы команд. Педагоги делятся на 2 команды и выполняют предложенные задания.

1 раунд. «Что должны знать дети о продуктах и питании?» Команды в течение 1 минуты пишут свои мысли, отдают экспертам, а они озвучивают:

* где и как готовят пищу;
* как правильно питаться (плох обед, если хлеба нет);
* что надо есть, если хочешь стать сильным;
* как утолить жажду;
* какая пища нужна мозгу;
* овощи, фрукты, ягоды – кладовая витаминов;
* как правильно накрыть стол;
* продукты разные нужны, продукты разные важны (что можно приготовить из молока, рыбы, овощей и т.д.);
* как питались в старину на Руси;
* кухни разных народов.

2 раунд «Дискуссионные качели». Что такое режим питания? Прием пищи в определенное время. Если режим соблюдается, то организм начинает готовиться к приему пищи заранее и благодаря этому пища лучше усваивается и переваривается.

Нужно ли ребенка принуждать есть? Настойчивые уговоры и требования могут сформировать у ребенка стойкое отвращение к пищи и привести к развитию анарексии - невротическое нарушение, вызывающее отказ от пищи.

Командам предлагается назвать приемы, способствующие улучшению процесса приема пищи:

* Интересный рассказ о блюдах;
* Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
* Разделить блюдо на несколько частей;
* Попросить только попробовать блюдо;

3 раунд «Конкурс знатоков» (за каждый правильный ответ дается жетон)

* Какой сок наиболее богат витаминами и микроэлементами? (свежевыжатый);
* Какой овощ полезен для глаз? (морковь);
* Какой овощ помогает зубам быть крепкими? (капуста);
* Какой овощ помогает от «семи недуг»? (лук);
* Какой овощ называют «перуанским золотым яблоком»? (томат);
* Какой овощ называют индийской лианой и он растет там, обвивая деревья, заборы и т.д. (огурец);
* Из какого фрукта делают изюм? (винограда);
* Какой овощ помогает хорошо работать кишечнику? (свекла);
* Какие напитки категорически противопоказаны детям школьного возраста? (алкогольные и газированные);
* Должен ли ребенок запивать твердую пищу? (нет);
* Какой напиток лучше всего утоляет жажду? (вода).

4 раунд « Лучший дежурный». Участники должны в течение 2-х минут нарисовать последовательность действий дежурного по столовой, эксперты оценивают правильность выполнения задания.

5 раунд. «Столовый этикет». Специально подготовленный персонаж изображает человека, сидящего за столом и активно нарушает правила этикета. Педагоги анализируют его поведение, составляют правила, а эксперты записывают их.

На что надо обращать внимание во время еды?

Что не следует допускать во время еды?

6 раунд. Работа с родителями по питанию. Командам предлагается назвать формы работы с родителями по питанию.

* Деловые игры;
* Консультации;
* Рекомендации;
* Акции: «Советуем приготовить», «Любимые блюда моего ребенка», «Блюда русской кухни» и др.;
* Родительские собрания на тему: «Питание в школе», «Столовый этикет дома»;
* Участие родителей в «Совете по питанию»;
* Участие в конкурсах, проектах, праздниках, развлечениях;
* Обсуждение результатов анкетирования родителей;
* Совместные занятия;
* Оформление альбомов «Любимое блюдо нашей семьи»;
* «Мамины пятиминутки» (История и легенда появления продукта на Руси. Какими витаминами полезен продукт. Игры. Загадки. Стихи. Что можно приготовить из данного продукта. Определение качества данного продукта).

7 раунд. Конкурс пословиц о еде (команды, называют пословицы по принципу, кто больше назовет):

* Рыба на столе, здоровье в доме;
* Щей поел, словно шубу надел;
* Здоровье близко – ищи его в миске;
* Попьешь чайку – забудешь тоску;
* Здоровье не в пилюле, а в кастрюле;

#### Мельница сильна водой, а человек едой;

#### Ешь больше, а говори меньше;

#### Вилкой, что удой, ложкой, что неводом;

#### Без соли невкусно, а без хлеба не сытно;

#### Ешь щи, будет шея бела, голова кудревата;

#### Всё полезно, что в рот пролезло;

#### Ешь больше проживёшь дольше.

5. Подведение итогов работы педсовета и вынесение решения.

Возможные направления работы по решению педсовета:

1. Оптимизировать работу с детьми по формированию культуры питания во всех возрастных группах.
2. Устранить имеющие недостатки в организации школьного питания, особое внимание обратить на сервировку стола, организацию дежурств по столовой, руководство процессом питания со стороны педагогов.
3. Усилить работу с родителями по пропаганде здорового питания и формированию у детей культуры питания.

5 Отчет об апробации методических рекомендаций по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей

Методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, были разработаны в рамках реализации научно-исследовательской работы по мероприятию п. 9.11 раздела 9 «Создание условий для обеспечения обучающихся общеобразовательных учреждений качественным горячим питанием» Перечня мероприятий подпрограммы II долгосрочной целевой программы Московской области «Развитие образования в Московской области на 2013-2015 годы».

Методические рекомендации прошли апробацию в различных формах – на семинарах и на базе общеобразовательных учреждений Московской области.

Рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, были представлены участникам семинаров «Формирование культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, организованных на базе ГБОУ ВПО МО «Академия социального управления».

В семинарах приняли участие руководители и преподаватели общеобразовательных учреждений Московской области, специалисты, курирующие вопросы организации питания.

Участникам семинара была сделана презентация с основными тезисами методических рекомендаций.

Состояние здоровья детей и подростков вызывает особую тревогу у государства, поскольку в России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Большую роль в сохранении и укреплении здоровья школьников играет рациональное питание, так как до 70% заболеваний обусловлены некачественным и несбалансированным питанием.

Присутствующие были ознакомлены с основными положениями, структурой и содержанием методических рекомендаций.

Основной идеей методических рекомендаций выступила идея организации именно совместных мероприятий обучающихся и их родителей по формированию культуры здорового питания, что позволит повысить их информированность в вопросах здорового питания.

В настоящее время вопросы организации питания и формирования культуры здорового питания у обучающихся и их родителей являются весьма актуальными, поскольку они напрямую связаны со здоровьем. Известно, что нельзя считать себя культурным человеком, не умея ориентироваться в средствах воздействия на здоровье и свой внешний вид, не умея сознательно воздействовать на свое здоровье путем выбора продуктов питания и организацией правильного пищевого поведения.

Каждый человек должен стремиться сформировать культуру здорового питания у себя, своих детей, учеников и воспитанников. Необходимо постоянно поддерживать интерес к этой проблеме и стараться удовлетворять его, опираясь на современные научные подходы и открытия. Большую роль в этих процессах играет просветительская деятельность общеобразовательных учреждений по данным вопросам.

Представленные методические рекомендации по проведению мероприятий, проводимых на базе общеобразовательных учреждений, могут оказать значительную методическую помощь педагогическим работникам и позволят внести вклад в формирование культуры здорового питания у школьников и их родителей.

Массовое распространение и пропаганда знаний о правильном пищевом поведении, культуре здорового питания, овладение теорией и технологией проведения различных по форме и организационной структуре мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у школьников и их родителей – важная гуманитарная миссия педагогов и других специалистов, работающих с подрастающим поколением по проблемам общественной жизнедеятельности.

В стратегии сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения важное место должно отводиться именно формированию культуры здорового питания обучающихся как относительно самостоятельной системы комплекса педагогических воспитательных и образовательных мероприятий, проводимых как отдельно со школьниками и их родителями, так и совместно.

Каждый человек должен стремиться сформировать культуру здорового питания у себя, своих детей, учеников и воспитанников. Необходимо постоянно поддерживать интерес к этой проблеме и стараться удовлетворять его, опираясь на современные научные подходы и открытия.

Методические рекомендации по проведению различных по организационной структуре мероприятий, проводимых на базе общеобразовательных учреждений, позволят внести вклад в формирование культуры здорового питания у школьников и их родителей.

Традиционные подходы к организационной структуре мероприятий, проводимых педагогами со школьниками и их родителями, требуют переосмысления с целью приведения их содержания и методики проведения в соответствие с общебиологической концепцией прогресса.

Среди большого количества подходов к организации обучения наиболее интересным и эффективным, по мнению авторов, является подход, в основе которого лежит дидактическая концепция, разработанная польским дидактом В. Оконь [1]. В его основе – доминирующий способ освоения учебного материала. В частности, им было предложено четыре модели обучения:

- модель «Информация»,

- модель «Открытие»,

- модель «Деятельность»,

- модель «Переживание».

Каждая модель нацелена на достижение разных характеристик качества образования и предполагает свой инструментарий для оценивания результатов образования. Модели схематично представлены на рисунке 15.

Рисунок 16 – Модели обучения в контексте формирования культуры здорового питания

В этой связи авторы рекомендаций структурировали все мероприятия по моделям обучения – «Информация», «Деятельность», «Открытие» и «Переживание». Авторы дают подробное описание качественных характеристик каждой модели, результаты обучения и возможные формы контроля усвоенного материала, а также перечень возможных мероприятий по каждой из моделей с конкретными методическими рекомендациями по проведению каждого мероприятия.

Модель «Информация», например, нацелена на получение учащимися знаний, умений и навыков по изучаемой теме. Достижение результатов обучения в данной модели может быть проверено с помощью контрольных и самостоятельных работ, тестов и др.

В качестве форм проведения мероприятий с участием родителей по вопросам организации здорового питания обучающихся предложены классные часы с участием родителей; классные и общешкольные родительские собрания; беседы и встречи со специалистами по вопросам здорового питания для родителей.

Все мероприятия с участием родителей нацелены на обеспечение их необходимыми знаниями по вопросам здорового образа жизни, отношения к своему здоровью и здоровью детей, здоровому питанию; на формирование потребности воспитания в детях стремления к здоровому полноценному питанию, соблюдению правил здорового образа жизни и рационального питания.

По воспитанию культуры здорового питания для обучающихся предложены классные часы, беседы, включение блоков информации по правильному питанию в преподавание профильных предметов (Окружающий мир, ОБЖ, биология, история, география, литература и др.).

Особенно заинтересовало слушателей то, что в разработке представлены конкретные материалы по проведению спецкурса «Культура питания», главной целью которого является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему питанию и воспитание ответственности за свое здоровье. Перечислены основные задачи, перечень знаний и умений, тематический план проведения занятий, содержание занятий по темам:

- «Как помочь сохранить себе здоровье».

- «Питание и здоровье».

- «Влияние вредных компонентов пищи на здоровье человека».

- «Характеристики безопасности некоторых продуктов питания».

- «Генетически модифицированные продукты питания».

- «Чай – напиток и лекарство».

- «Рекомендации по выбору безопасных для здоровья и полезных продукты питания».

Кроме программы спецкурса, представлены программы обучающих семинаров.

Модель «Открытие» предполагает выполнение учебного исследования, которое направлено на получение нового знания, поиск ответов по определенной проблеме.

В процессе обучения по этой модели учащиеся овладевают навыками наблюдения, экспериментирования, сопоставления и обобщения фактов, делают выводы, формируют познавательную потребность, активизируют мыслительную деятельность.

Дети учатся самостоятельно получать знания, проводят учебные исследования, ставят эксперименты и решают проблемные ситуации. Например, возможны проекты на темы: «Как сделать продукты питания безопасными для здоровья?», «Как сохранить витамины в процессе приготовления пищи?».

При обучении по данной модели целесообразно использовать интерактивные формы обучения: диспуты, деловые игры, «мозговые штурмы», «дискуссионные качели», решение педагогических ситуаций, аукционы и др. Результатом продуманной системы воспитательных мероприятий станет развитие у обучающихся интереса к проблеме здорового образа жизни. В качестве примера даются рекомендации по проведению исследовательской работы «Какие опасности нас подстерегают при приеме пищи?

Обучение по модели «Деятельность» предполагает обучение через подготовку проекта. В процессе его подготовки развиваются способности обучающегося самостоятельно искать информацию по теме, действовать в группе, работающей, над реализацией конкретного проекта. В качестве практической реализации модели «Деятельность» при организации мероприятий для обучающихся и родителей по проблеме культуры здорового питания предлагается выполнение социальных проектов, организация и проведение конкурсов, дней правильного питания и др. Практическим примером использования модели «Деятельность» может служить работа в рамках социального проекта «Пища и поведение».

Модель «Переживание» связана с эмоциональной компонентой сознания, субъективно-психологическими переживаниями по поводу ситуаций и событий и нацелена на развитие эмоционально-ценностной сферы личности. Она предполагает обучение через игру, театральные постановки, искусство и др.

Использование этой модели обучения дает возможность каждому ученику выразить себя, развивает творческие способности, создает ситуацию успеха в обучении и др. Практическим примером использования данной модели является игра «Опасная еда», в которой принимают участие как обучающиеся, так и их родители. Дается подробное описание игры, рекомендации по ее проведению.

Присутствующие дали также высокую оценку методическим рекомендациям в части проведения родительских собраний, которые могут проводиться в виде семинара-практикума, круглого стола, диспута, дискуссии, презентации родительского опыта, творческого конкурса, устного журнала и т.д. Все предлагаемые мероприятия распределены в рамках четырех моделей. Представлен тематический план проведения родительских собраний, перечисленных моделях по четвертям, конкретные разработки родительских собраний в форме «круглого стола», семинара и др.

Особое внимание в рекомендациях отводится и повышению профессиональной компетентности педагогов по вопросам формирования культуры здорового питания. Вниманию участников семинара были предложены рекомендации по проведению тематических педагогических советов, определяющих направления развития образовательного учреждения по направлению формирования культуры здорового питания.

Авторы выделяют три группы педагогических советов:

* традиционные (авторитарные, догматические);
* современные интенсифицированные (модернизированные, модифицированные), представляющие то или иное улучшение традиционных педсоветов;
* нетрадиционные (альтернативные), по аналогии с альтернативными обучающими технологиями.

Наибольший интерес вызвали нетрадиционные педсоветы: методический день, педсовет в форме КТД (коллективное творческое дело), КМД (коллективной мыследеятельности), КСО (коллективного способа обучения), диспут-дискуссия, творческий отчет, конкурс, аукцион, фестиваль, деловые и ролевые игры, круглый стол, конференция, педагогический консилиум, презентация и т.д.

В заключение участники апробации высказали свое мнение по использованию представленных методических рекомендаций. Было подчеркнуто, что в рекомендациях представлены мероприятия, охватывающие все целевые группы образовательного процесса. Для каждой группы подготовлены необходимые для их развития компетенции в части формирования культуры здорового питания, представлен перечень мероприятий как для обучающихся, так и родителей, этапы работы по организации и проведению мероприятий.

Таким образом, участники семинара отметили, что построение обучения в данной модели позволит педагогу организовать эффективно процесс формирования культуры здорового питания от получения конкретных знаний до их применения на практике. Особую ценность рекомендаций представляет то, что все мероприятия могут быть адаптированы к условиям конкретного образовательного учреждения. Единодушное мнение было выражено по поводу направленности рекомендаций на методическую поддержку и помощь общеобразовательным учреждениям по вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников и формирования культуры здорового питания. Использование данных методических рекомендаций позволит повысить осведомленность родителей и обучающихся о здоровом питании и сформировать стереотип правильного пищевого поведения.

Рекомендации могут быть использованы каждым образовательным учреждением при организации работы среди обучающихся и их родителей по формированию культуры здорового питания как на уроках, так и во внеурочное время.

Кроме этого, методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, прошли апробацию в следующих общеобразовательных учреждениях Московской области:

* муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия №2 «Квантор» г.о.Коломна;
* муниципальное общеобразовательное учреждение «Ворошиловская средняя общеобразовательная школа» Можайского м.р.;
* муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей» г.о.Балашиха;
* муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10» г.о. Серпухов;
* муниципальное общеобразовательное учреждение «Ганусовская средняя общеобразовательная школа» Раменского м.р.;
* муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Нововолковская основная общеобразовательная школа» Рузского м.р.;
* муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 г.Рузы» Рузского м.р.
* муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа поселка Туголесский бор» Шатурского м.р.;
* муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 поселка Фряново» Щёлковского м.р.;
* муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Зверосовхозская средняя общеобразовательная школа» Пушкинского м.р.

Каждое образовательное учреждение предоставило отзыв на рекомендации. В отзывах на методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, отмечается актуальность проблемы формирования культуры здорового питания на современном этапе, которая напрямую связана со здоровьем обучающихся.

Многие школы отмечают необходимость проведения этой работы совместно с родителями, поскольку именно в семье формируются первоначальные навыки культуры питания. Все образовательные учреждения отмечают методическую поддержку педагогов, которую обеспечивают данные рекомендации.

В отзывах образовательных учреждений указано, что апробация рекомендаций по проведению мероприятий (семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний), способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся, проводилась в рамках заседаний методических объединений, в процессе проведения педагогических советов с участием представителей Управляющего совета. Отдельные темы рекомендаций были обсуждены на родительских собраниях. В планы работы классных руководителей включены мероприятия для проведения бесед с учащимися по вопросам формирования культуры здорового питания у обучающихся и их родителей.

На сегодняшний день вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников, формирования культуры здорового питания у обучающихся и их родителей выходят на первый план и становятся важной государственной задачей. Недостаточное внимание и недооценка проблемы культуры здорового питания у обучающихся и их родителей могут оказать негативное влияние на здоровье нации в целом.

Организация и проведение мероприятий (семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний), направленных на формирование культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, будут способствовать решению проблемы и помогут минимизировать влияние негативных факторов и сохранить здоровье учащихся.

Рекомендации основаны на изучении опыта отечественных исследований по вопросам формирования культуры здорового питания у обучающихся, тенденции пищевого поведения взрослых и детей, влияние семейных традиций в питании на формирование основ здорового питания. В них содержатся актуальные материалы, которые помогут организовать работу по данному направлению на уровне, как образовательных учреждений, так и на уровне отдельных классов, а также различных возрастных групп обучающихся.

Представленные методические материалы являются весьма востребованными и могут быть рекомендованы для использования в каждом общеобразовательном учреждении.

В частности, в отзыве МАОУ «Лицей» г.о. Балашиха указывается актуальность проблемы. Культура питания – важнейшая составляющая часть общей культуры здорового образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных стандартах нового поколения. Вот почему представленные методические рекомендации являются актуальными и очень своевременными.

Работа по формированию культуры здорового питания должна начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения. В рекомендациях большое внимание уделяется современным методам формам проведения мероприятий.

Интерес представляет идея организации работы по формированию культуры здорового питания, изложенная в логике моделей обучения «Информация», «Открытие», «Деятельность», «Переживание», что позволяет сделать ее системной, учитывающей возрастные особенности. Так, в модели «Информация» основное внимание уделено получению базовых знаний. Для этой модели предложены традиционные методы и формы работы с учащимися и родителями. В модели «Открытие» акцент сделан на учебные исследования с использованием интерактивных форм обучения. В модели «Деятельность» предусматривается выполнение детьми социальных проектов. Одной из практически значимых моделей является модель «Переживание», цель которой научить детей запоминать впечатления, запахи, уметь концентрироваться на своих ощущениях осязания и т.д.

Коллеги полностью согласны с авторами разработки. Что этот метод надо использовать, начиная с младших классов с привлечением родителей.

Заслуживает особого внимания то, что в рекомендациях представлена Программа мероприятий для обучающихся и их родителей, которая состоит из четырех разделов. В ней четко сформулированы цели и задачи. Содержание программы спланировано по учебным четвертям, что тоже представляется удобным для организации системной работы по направлению. В качестве контрольно-измерительных материалов по программе предлагается использовать проведение тестирования, формирование портфолио, проведение различных конкурсов, фестивалей, конференций и др.

В заключение отмечается, что методические рекомендации являются практическим пособием, которое поможет педагогам осуществлять системную работу по формированию культуры здорового питания, даст возможность детям осознать значение правильного питания для современного человека, сформирует ответственное отношение к собственному здоровью, предоставит родителям информацию об основных принципах организации здорового питания своим детям.

Апробация методических рекомендаций по проведению мероприятий (семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний), способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, проводилась также на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы посёлка Туголесский Бор Шатурского муниципального района Московской области в рамках заседания школьного методического объединения классных руководителей (руководитель ШМО Солдакова М.А., количество классных руководителей – 9) и педагогическом совете.

В отзыве отмечалось, что в последние годы организация здорового питания в общеобразовательных учреждениях стала в России одним из приоритетных направлений работы. Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастных особенностей. Недооценка и недостаточное внимание к организации школьного питания, отвечающего физиологическим потребностям молодого организма, могут, как известно, оказать пагубное влияние на здоровье учащихся.

Методические материалы по организации мероприятий для обучающихся и взрослого населения по формированию культуры здорового питания включают классификацию методов и форм, а также практико-ориентированную программу мероприятий для обучающихся и их родителей. Методические рекомендации содержат актуальные материалы, предназначенные для организации работы по данному направлению на уровне и образовательного учреждения. Тем не менее, указанные мероприятия могут проводиться в рамках организации элективных курсов по отдельным предметам профильного уровня, таким как ОБЖ, биология, Окружающий мир, а также на уровне отдельных классных коллективов с учетом различных возрастных групп обучающихся.

Особый интерес у педагогического коллектива вызвали материалы, представленные в моделях «Деятельность» и «Открытие».

На наш взгляд, методические материалы, представленные в сборнике, являются весьма востребованными и могут быть рекомендованы общеобразовательным учреждениям любого статуса, а реализация программы мероприятий для обучающихся и их родителей, направленной на формирование культуры здорового питания, позволит вырастить более здоровое поколение.

В отзыве на методические рекомендации МОУ Ганусовская СОШ Раменского района указано, что апробация проходила в процессе проведения педагогического совета, обсуждалась на заседании школьного методического объединения классных руководителей. Некоторые темы были рекомендованы для включения в планы воспитательной работы классных руководителей для проведения бесед с учащимися и их родителями по вопросам формирования культуры здорового питания.

В отзыве также отмечалась актуальность проблемы сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни населения страны, которая на данный момент является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации.

Основным фактором, определяющим здоровье подрастающего поколения, является питание. Здоровое питание необходимо учащимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Доказано, что здоровое питание напрямую связано с продлением жизни и понижением риска развития многих хронических болезней у взрослого населения. Связь между питанием и обучением убедительно доказана. Авторы тщательно изучили опыт отечественных исследователей в данном направлении, тенденции пищевого поведения современных российских школьников и влияние семейных традиций на эти процессы.

На основе анализа был сделан вывод, что одной из ведущих причин распространения неправильного питания является недостаточная информированность обучающихся и родителей о современных рекомендациях по здоровому питанию.

Авторами разработаны рекомендации по организации и проведению мероприятий с целью формирования культуры здорового питания как на уровне отдельного класса, так и на уровне школы.

Важно, что в рекомендациях представлен большой вариативный перечень мероприятий для родителей и обучающихся, направленных на формирование основ культуры здорового питания.

Педагогический коллектив школы выражает авторам методических рекомендаций благодарность за проделанную большую работу, которая окажет большую методическую поддержку и позволит организовать деятельность по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей на высоком методическом уровне.

Таким образом, апробация показала, что методические рекомендации содержат актуальные материалы, которые помогут организовать работу по формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей в образовательных учреждениях Московской области.

Все образовательные учреждения, участвующие в апробации, отметили их востребованность педагогическим сообществом и необходимость их тиражирования в массовую практику общеобразовательных учреждений Московской области.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках проекта была поставлена задача разработки методических рекомендаций по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний и других мероприятий, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, а также задача разработки и апробации диагностического комплекса методик, позволяющего выявить мнение обучающихся и их родителей по вопросу качества питания в школьной столовой и организации питания в домашних условиях.

Поставленные задачи решены в полном объёме.

Основными продуктами проекта стали данные социологического опроса, методические рекомендации по проведению семинаров, круглых столов, педсоветов, родительских собраний, способствующих формированию культуры здорового питания у обучающихся и их родителей, а также комплекса диагностических методик.

Результаты НИР могут быть рекомендованы к использованию в системе работы по совершенствованию организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Московской области и адресованы таким целевым группам, как педагогические и руководящие работники общеобразовательных школ, родители обучающихся.

Технико-экономическая эффективность внедрения предложенных в результатах НИР подходов может быть оценена после выполнения внедренческих работ, которые в рамках данной НИР специально не предусматривались.

Гипотетически можно утверждать, что такая эффективность окажется высокой, так как для практики работы по совершенствованию организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Московской области предложены качественные и доступные по исполнению материалы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Оконь В. Введение в общую дидактику / пер. с польск. Л. Г. Кашкуревича, Н. Г. Горина. М., 1990. С. 232.
2. Румянцева, Е. Е. Товары, вредные для здоровья / Е. Е. Румянцева: –Логос, 2005. – 390 с.
3. Околелова А.А. Ох, уж эти ножки!.. // Здоровье и экология. - 2003. - № 1. - С. 37.
4. Манько Е. Вместе за здоровое питание [Электронный ресурс]. Режим доступа :http://vscolu.ru/articles/vmeste-za-zdorovoe-pitanie.html
5. Чумакова, И.М. Сохранение психического и физического здоровья детей в ОУ: педсоветы, круглые столы, семинары. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.c-psy.ru/index.php/administarators/psyhologiyaupravleniya/pedsovet/5020-2011-01-14-11-40-42
6. Педсовет «Правильное питание – залог здоровья ребенка» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib2.znate.ru/docs/index-329021.html>
7. Схема здорового питания по-Американски. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.trk-istoki.ru/news/people/15106/