

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМСКОПОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

423564, РТ, Нижнекамский район, п.г.т. Камские Поляны, д.1/29 тел./факс: (8555)33-95-50



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «КПСОШ №1»

Н.П. Мичурин Н.П. Мичурин

01.08.2020 г.

Муниципальное образование Республики Татарстан

**ПРОГРАММА МБОУ «КПСОШ №1 НМР РТ
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ»
на 2020 - 2021 учебные годы**

1. Пояснительная записка

- ❖ В Конвенции о правах ребёнка подчёркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим.
- ❖ В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период интенсивного роста ребёнка. организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, лёгких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач, сидение за компьютером тоже требуют расхода определённого количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движение, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счёт ресурсов здоровья ребёнка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, что нашло отражение в федеральных государственных стандартах нового поколения (ФГОС).

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребёнка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учётом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми и их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами школы.

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

2. Научно-теоретические основы содержания программы

Программа «Правильное питание здорового поколения» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами федерального, регионального, муниципального и школьного уровня (см. в разделе «Паспорт программы»), а также на основании основных положений программы М.М.Безруких «Разговор о правильном питании».

Программа «Правильное питание здорового поколения» призвана реализовать основные положения Декларации прав ребёнка. Программа подтверждает особый статус детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и других отличий. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности школы и

служит основой сотрудничества и консолидации школы, родителей и социальных партнёров (например, ООО «Восторг», учреждения здравоохранения и др.)

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

- ✓ отношение всех участников учебно-воспитательного процесса к здоровому питанию как к ценности;
- ✓ формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- ✓ способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причём, энергия опасения должна преобразоваться в энергию действия;
- ✓ конкретные привычки здорового питания;

Программа рассчитана на учащихся 1-8 классов (возраст, наиболее склонный к увлечению вредными привычками, в том числе к организации питания) и реализуется как в области образовательной (уроки обслуживающего труда и ознакомления с окружающим миром в начальной школе, уроки биологии и технологии в среднем звене), так и воспитательной внеурочной деятельности (классные часы, общешкольные мероприятия).

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- ✓ возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего и среднего школьного возраста;
- ✓ научная обоснованность — содержание программных мероприятий базируется на данных исследований в области питания детей;
- ✓ практическая целесообразность — содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
- ✓ системность — задачи программы на различных этапах её реализации взаимосвязаны друг с другом, содержание занятий на каждом этапе освоения программы дополняется новыми сведениями;
- ✓ вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- ✓ культурологическая сообразность — в содержании программы внеурочной деятельности учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народов;
- ✓ социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семьях учащихся.

Цель программы:

Создание условий, способствующих укреплению здоровья, пропаганда здорового образа жизни через формирование у школьников осознания ими личностной и социальной значимости питания как жизненной ценности.

Задачи:

- 1) формирование теоретических знаний об основах рационального правильного питания в процессе реализации программ и методик, направленных на формирование культуры питания, и совместной деятельности семьи, школы, общественности;
- 2) расширение знаний о правилах питания, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- 3) развитие навыков рационального питания как составной части здорового образа жизни;
- 4) развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, направленных на формирование общей культуры личности учащихся;
- 5) связь питания с историей и культурой народов (социокультурный аспект питания);
- 6) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
- 7) просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- ✓ создание благоприятной среды, способствующей сохранению здоровья детей;
- ✓ улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности и сбалансированности;
- ✓ приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы;
- ✓ объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, сформированность культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье;
- ✓ тесная взаимосвязь и взаимодополнение деятельности школы, предприятия общественного питания, специалистов здравоохранения, других социальных партнёров по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

3. Методическое обеспечение программы (план реализации)

Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

| Основные мероприятия | Сроки | Ответственные |
|---|---|---------------|
| Совещания при директоре, педагогические советы по вопросам организации и развития школьного питания | Август Февраль Остальные по необходимости | Н.Н. Хаткевич |
| Совещания классных руководителей: - об организации централизованного горячего питания; - об итогах организации централизованного горячего питания в учебном году | Сентябрь Апрель | Н.Н. Хаткевич |
| Заседания Совета родителей (родительского комитета) по темам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации горячего питания; - профилактика инфекционных заболеваний | В течение учебного года | Н.Н. Хаткевич |
| Контроль за работой столовой комиссией по контролю питания | В течение учебного года | Н.Н. Хаткевич |

Методическое обеспечение

| Основные мероприятия | Сроки | Ответственные |
|---|-------------------------|---------------|
| Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся | В течение учебного года | Администрация |

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни

| Основные мероприятия | Сроки | Ответственные |
|--|-------------------------|-----------------|
| Проведение занятий с использованием элементов программы «Разговор о правильном питании» (примерную тематику занятий см. по | В течение учебного года | Кл.руководители |

| | | |
|---|-------------------------|--|
| окончании раздела) | | |
| Беседы по профилактике кишечных заболеваний | В течение учебного года | Мед. работник школы |
| Беседы для учащихся 9-11 классов: - «Ах, диета!» - «О БАДах и фаст-фуде» - «Как питаться во время экзаменов» | В течение учебного года | Приглашённые специалисты |
| Общешкольные мероприятия: - весёлые уроки здоровья (по параллелям) | В течение учебного года | Бургантдинова Ю.А. педагог-организатор |
| - Защита проектов по теме «О вкусной и здоровой пище» (9-еклассы) | Ноябрь-январь | Руководители проектов |
| Анкетирование учащихся по качеству питания и оказываемых услуг | Сентябрь Апрель | Е.Г. Постольникова |
| Участие в городских и республиканских конкурсах рисунков, презентаций, видеороликов | В течение года | Бургантдинова Ю.А. педагог-организатор |

Примерная тематика занятий с использованием программы М.М.Безруких «Разговор о правильном питании»

| № пп | 1-2 классы | 3-4 классы | 5-6 классы | 7-8 классы |
|------|--------------------------------------|---|-------------------------------|--|
| 1 | Если хочешь быть здоров | Кулинарное путешествие | Здоровье - это здорово | Особенности питания подростка |
| 2 | Самые полезные продукты | Из чего состоит пища? | Энергия пищи | Режим питания подростка |
| 3 | Как правильно есть | Как правильно вести себя за столом | Как правильно накрыть на стол | Мы ждём гостей (праздничное меню) |
| 4 | Плох обед, если хлеба нет | О пользе молока и молочных продуктов | Кухни разных народов | Кулинарное путешествие продолжается |
| 5 | Режим питания школьника | Режим питания школьника | Режим питания школьника | Полезные и вредные продукты |
| 6 | Каша - пища наша | Блюда из зерна | Как питались на Руси | Лекарство на тарелке |
| 7 | Витамины | «Лесная» и «морская» пища | Полезные и вредные продукты | О БАДах и фаст-фуде |
| 8 | Всякому овощу своё время | Что есть в разное время года? | Ты - покупатель | За здоровьем в лес и поле |
| 9 | Что есть, если хочешь стать сильным? | Как правильно питаться, если занимаешься спортом? | Витамины на тарелке | Питание во время стрессов и повышенной умственной нагрузки |

Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового питания среди родителей учащихся

| Основные мероприятия | Сроки | Ответственные |
|---|---------|----------------------------------|
| Родительские собрания по темам: - Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Пита- | Октябрь | Н.Н. Хаткевич Кл.руководители |

| | | |
|---|----------------|----------------------------------|
| ние учащихся» - Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных | Январь-февраль | |
| Индивидуальные консультации «Как кормить нуждающегося в диетическом питании» | По требованию | Мед. работник школы |
| Встреча родителей с врачами-специалистами | По требованию | Мед. работник школы |
| Анкетирование родителей по вопросам организации и развития школьного питания | В течение года | Е.Г. Постольникова |
| Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ | В течение года | Н.Н. Хаткевич Кл.руководители |

Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

| Основные мероприятия | Сроки | Ответственные |
|---|----------------|----------------------|
| Эстетическое оформление зала столовой | Август | Администрация |
| Разработка новых блюд, их внедрение в систему школьного питания | В течение года | Администрация |
| Осуществление диетического питания учащихся | В течение года | Администрация |

Мониторинг реализации программы

| Направления мониторинга | Методы | Сроки | Ответственные |
|---|--|--------------------------|---|
| Охват учащихся горячим питанием | Анализ результатов | Ежедневно Еженедельно | Н.Н. Хаткевич |
| Сохранение и укрепление здоровья учащихся | Анализ состояния здоровья по результатам мед.осмотров Анализ заболеваемости | В течение года | Н.Н. Хаткевич Учителя физической культуры Мед.работник школы Кл.руководители |
| Уровень удовлетворённости учащихся, родителей, педагогов организацией питания в школе | Анкетирование | В течение года | Е.Г. Постольникова |
| Материально-техническая база столовой | Смотр помещения Анализ результатов приёмки столовой к началу нового учебного года | В течение года | Зав. школьной столовой Д.А. Зайнудинова |
| Формирование у школьников навыков здорового питания | Собеседование Наблюдение | В течение года | Н.Н.Хаткевич Кл.руководители |
| Качество организации питания | Наблюдение, анкетирование, опросы, | Ежедневно | Е.Г. Постольникова Комиссия по контролю |

| | | | |
|--|--|----------------|---|
| | посещение столовой, анализ приготовления пищи и норм раскладки, санитарно-гигиенического состояния обеденного зала | | лю питания |
| Формирование нового имиджа школьной столовой | Опрос, анкетирование | В течение года | Зав. школьной столовой Д.А. Зайнудинова |

4. Критерии для оценки эффективности программы

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению: качественные, количественные.

Количественные показатели:

- ✓ количество учеников, получающих горячее питание в школе;
- ✓ степень включённости всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;
- ✓ степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;
- ✓ количество авторских методических разработок по вопросам питания;
- ✓ показатели здоровья учащихся.

Качественные показатели:

- ✓ наличие программы по воспитанию культуры питания;
- ✓ отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;
- ✓ увеличение процента охвата школьников горячим питанием;
- ✓ уровень культуры питания учащихся;
- ✓ степень удовлетворённости всех участников образовательного процесса организацией питания;
- ✓ наличие современной базы для организации здорового питания.

Список литературы

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. М.М.Безруких, Т.А Филиппова, А.Г.Макеева. Москва, Институт возрастной физиологии РАО – 2012 г.
3. Организация внешкольного досуга/ Сост. В.П.Шашина. – Ростов н/Д, 2002. – 351 с.
4. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
5. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М, 2004.
6. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М, 2000. 350 с.
7. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Программа «Разговор о правильном питании» авт. М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва, Институт возрастной физиологии РАО,2003.
10. Сонькин В.Д. Секреты правильного питания. - М.: Вентана-Граф, 2002

**Мониторинг результативности по
основным направлениям программы**

| № пп | Критерии оценки результатов | 2019-2020 учебный год | 2020-2021 учебный год |
|-------------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Количество учеников, получающих горячее питание в школе | | |
| 2 | Степень включённости всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы | | |
| 3 | Степень оснащённости пищеблока технологическим оборудованием | | |
| 4 | Количество авторских методических разработок по вопросам питания | | |
| 5 | Показатели здоровья учащихся: - индекс здоровья; - группы здоровья: 1 группа 2 группа 3 группа | | |
| 6 | Наличие программы по воспитанию культуры питания | | |
| 7 | Использование в воспитательной деятельности программ по здоровьесбережению. | | |
| 8 | Отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания | | |
| 9 | Степень удовлетворённости всех участников образовательного процесса организацией питания | | |

**Примерные темы для проведения родительского всеобуча
по вопросам здорового питания школьника**

1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребенка.
2. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.
3. Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространенных блюд.
4. Принципы рационального питания.
5. Правила построения меню и выбора блюд.
6. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.
7. Питание и болезни.

8. Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты (экзамены, конец зимы - начало весны).

9. Профилактика пищевых отравлений.

10. Особенности питания школьников, занимающихся спортом.

11. Особенности питания школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Приложение 3

Тест «Правильно ли вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А). Три раза в день.

Б). Два раза.

В). Один раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А). Всегда.

Б). Не всегда.

В). Никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А). Каша и чай.

Б). Мясное блюдо и чай.

В). Чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, между обедом и ужином?

А). Никогда.

Б). Один-два раза в день.

В). Три раза и более.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А). Три раза в день.

Б). Один-два раза в день.

В). Два-три раза в неделю.

6. Как часто вы едите жареную пищу?

- А). Один раз в неделю.
- Б). Три-четыре раза в неделю.
- В). Каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

- А). Один раз в неделю.
- Б). Три-четыре раза в неделю.
- В). Каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

- А). Маргарин.
- Б). Масло с маргарином.
- В). Только масло.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А). Три-четыре раза.
- Б). Один-два раза.
- В). Один раз и реже.

10. Как часто вы едите хлебобулочные изделия?

- А). Менее трех раз в неделю.
- Б). От 3 до 6 раз в неделю.
- В). За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете за день?

- А). Одну - две.
- Б). От трех до пяти.
- В). Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, с мяса нужно:

- А). Убрать весь жир.
- Б). Убрать часть жира.

В). Оставить весь жир.

Ключ: А – 2 балла, Б – 1 балл, В – 0 баллов.

0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья.

14-17 баллов – надо улучшить питание.

18-24 балла – отличный режим и качество питания.

Приложение 4

Анкета для опроса родителей

Уважаемые родители!

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

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

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

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

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

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

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом

- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

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

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

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

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

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

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

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

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

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

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

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

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

Приложение 4

Анкета для детей

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты.....

Орехи

Бутерброды.....

Чипсы.....
Шоколад/конфеты
Булочки/пирожки.....
Печенье/сушки/пряники/вафли
Другие сладости.....
Другое

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

Побегать, попрыгать.....
Поиграть в подвижные игры
Поиграть в спокойные игры
Почитать
Порисовать
Позаниматься спортом
Потанцевать

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода
Молоко.....
Кефир.....
Какао
Сок.....
Кисель
Сладкая газированная вода.....
Морс.....
Минеральная вода