

1 анкета проведена в октябре 2015 года

Родители-73 человека, обучающиеся (1 классы-35 человек, 2 класс-40 человек)

1. Хороший ли аппетит у вашего ребенка (да, нет, не знаю)

Обучающиеся: да-60; нет-15

Родители: да-55; нет-14; иногда-3; нет-1

2. Ест ли ваш ребенок разнообразную пищу (да, нет, иногда)

Обучающиеся: да-65; нет-10

Родители: да-63; нет-5; иногда-5

3. Часто ли за столом вы прибегаете к таким приемам как:

— уговоры (да, нет, иногда);

Обучающиеся: да-30; нет-30; иногда-15

Родители: да-15; нет-34; иногда-24

— приказы (да, нет, иногда);

Обучающиеся: да-2; нет-70; иногда-3

Родители: да-5; нет-60; иногда-8

— наказания (да, нет, иногда)

Обучающиеся: да-0; нет-72; иногда-3

Родители: да-1; нет-62; иногда-10

4. Соблюдает ли ваш ребенок следующие правила: моет руки без напоминаний; убирает за собой посуду, пользуется салфеткой, ставит стул на место; благодарит ли за обед; умеет пользоваться ножом и вилкой и т. д. (да, нет, иногда).

Обучающиеся: да-51; нет-14; иногда-10

Родители: да-55; нет-10; иногда-8

5. Любит ли ваш ребенок овощи, фрукты, соки (да, нет, не знаю)

Обучающиеся: да-75

Родители: да-73

6. Завтракает ли ваш ребенок (да, нет, иногда)

Обучающиеся: да-75

Родители: да-69, иногда-4

**2 анкета проведена в декабре 2015 года среди обучающихся 5-11 классов
5-8 классы-91 человек, 9-11 классы-47 человек**

1.Соблюдаете ли вы режим питания?

5-8 классы: да-30; нет-32; иногда-29

9-11 классы: да-16; нет-22; иногда-9

2.Разнообразен ли ваш рацион питания?

5-8 классы: да-73; нет-4; иногда-14

9-11 классы: да-39; нет-2; иногда-6

3.Много ли сладкого, жирного, острого, копчёного вы едите?

Сладкое

5-8 классы: да-27; нет-42; иногда-22

9-11 классы: да-20; нет-24; иногда-3

Жирное

5-8 классы: да-15; нет-46; иногда-30

9-11 классы: да-6; нет-34; иногда-7

Острое

5-8 классы: да-25; нет-46; иногда-20

9-11 классы: да-8; нет-36; иногда-3

Копчёное

5-8 классы: да-8; нет-52; иногда-31

9-11 классы: да-30; нет-13; иногда-2

4. Как часто вы покупаете сухарики, чипсы, газировку?

5-8 классы: да-9; нет-24; иногда-58

9-11 классы: да-2; нет-16; иногда-29

5. Часто ли вы едите фрукты и овощи?

5-8 классы: да-81; нет-1; иногда-9

9-11 классы: да-36; нет-2; иногда-9

6. Завтракаете ли вы каждое утро?

5-8 классы: да-63; нет-16; иногда-12

9-11 классы: да-41; нет-6; иногда-0

7. Что едите на завтрак?

Различные каши, бутерброды, хлопья, печенье, колбаса, яичница, сметана, овощи и фрукты, блины, творог
Чай чёрный, чай зелёный, кофе, кисель, какао, вода

8. Как часто вы едите сухомятку?

5-8 классы: да-10; нет-23; иногда-58

9-11 классы: да-11; нет-9; иногда-27

3 анкета «Едим ли мы то, что следует есть?» проведена в феврале 2016 года среди обучающихся 1-11 классов

Дорогие ребята!

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

1. Сколько раз в день Вы едите?

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

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

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

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

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

4. Едите ли Вы на ночь?

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

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

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

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

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

3) редко.

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

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной или с отрубями,

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

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

1) да,

2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла. Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

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

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

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

№п.п	Класс	Количество обучающихся	от 15 до 21 баллов	от 22 до 28 баллов	от 29 до 44 баллов
1.	1 «а»	10	0	3	7
2.	1 «б»	24	3	16	5
3.	2 «а»	20	5	13	2
4.	2 «б»	20	0	12	8
	Итого среди 1-2 классов	74	8	44	22
		%	10,81	59,46	29,73
5.	3	22	3	14	5
6.	4	21	5	13	3
7.	5	19	0	14	5
8.	6 «а»	18	10	7	1
9.	6 «б»	13	6	7	0
10.	7	23	9	10	4
11.	8	20	0	16	4
12.	9	19	1	15	3
13.	10	15	3	8	4
14.	11	16	0	12	4
	Итого по всей школе	260	45	160	55
		%	17,31	61,54	21,15

4 анкета для родителей обучающихся 1-2 классов проведена в марте 2016 года

Принимали участие 36 родителей

Уважаемые родители!

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

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

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)-10

- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)-**22**
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)-**4**
- 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 - **наиболее часто выбирают**
- 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 - **наиболее часто выбирают**

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

- Нехватка времени для приготовления пищи дома-**3**
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка-**5**
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня-**3**
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка-**5**
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня-**5**
- 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.)-**8**
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами-**7**
- 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.-**3**
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд-**6**

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.-**23**
- Моет руки перед едой без напоминаний-**28**
- Ест небольшими кусочками, не торопясь-**15**
- Использует салфетку во время еды-**27**
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть-**32**
- Читает книгу во время еды-**5**
- Смотрит телевизор во время еды-**7**
- Ест быстро, глотает большие куски-**2**

5. 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-28
- Да, почти всегда питается в одно и то же время-6
- Нет, ребенок питается в разное время-2

6. 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
1. Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)	12	22	2	
2. Супы (любые)	28	8		
3. Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)	5	22	7	2
4. Творог/творожки, блюда из творога	2	4	20	10
5. Свежие фрукты	4	23	9	
6. Свежие овощи и салаты из свежих овощей	7	27	2	
7. Хлеб, булка	36			
8. Мясные блюда	24	11		1
9. Рыбные блюда	1	22	8	5
10. Яйца и блюда из яиц	4	5	21	6
11. Колбаса/сосиски	2	6	26	2
12. Чипсы	1		31	4
13. Сухарики в пакетиках	2	1	26	7
14. Чизбургеры/бутерброды	4	20	10	2
15. Леденцы	3	3	21	9
16 Шоколад, конфеты	15	19		2
17. Пирожные/торты			30	6
НАПИТКИ				
18. Молоко	6	24		6
19. Какао			34	2
20. Сок/морс	12	24		
21. Компот/кисель		18	14	4
22. Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)			32	4
23. Минеральная вода	128			7

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

- Завтрак-36
- Второй завтрак-7
- Обед-36
- Полдник -12

- Ужин-36

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

- Это нужно-20
- Это скорее нужно-15
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно-1

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

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка-17
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка-18
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка-1

10. Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания:

- Соки, фрукты, овощи в школьной столовой.
- Продолжить работу над программой «Разговор о здоровом и правильном питании».
- Довольны школьным питанием.
- Устраивать небольшие кулинарные поединки вместе с детьми и родителями.

Проведенный анализ выявил следующие проблемы

- результаты анкетирования показали, что недостаточно проводится бесед по привитию здорового образа жизни и здорового питания, необходимо продолжить работу в этом направлении.
- продолжить работу по формированию культуры питания: сбор и анализ информации по проблеме культуры питания, анкетирование учащихся, родителей, педагогов.

Рекомендации классным руководителям 3-11 классов: проводить среди учащихся разъяснительную работу о пользе молочных продуктов и рыбы. Показать пагубное влияние на организм человека газированных напитков, чипсов, сухариков и др. С этой целью продолжить проведение бесед, круглых столов, классных часов на тему «Правильного и здорового питания».