

## 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

## **Просветительская работа по формированию культуры здорового питания. Тематика и конспекты лекций для родителей и специалистов образовательных учреждений**

Образовательная программа формирования культуры питания для учащихся предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20 процентов родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать утром дома перед школой, есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть первые блюда), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Именно поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Знакомство с программой можно организовать на родительском собрании, в рамках родительского всеобуча или встречи. Важно не только рассказать о цели и задачах программы, ее тематике, но и показать родителям рабочие тетради, выполняя задания в которых ребята познакомятся со всеми темами. Основная задача педагога - сделать родителей своими союзниками.

Для того чтобы взрослые члены семьи могли высказать свое мнение о проводимой работе, им может быть предложена анкета со следующими вопросами:

1. Сталкивались ли вы с проблемами в организации питания ребенка?
2. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?
3. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?
4. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей?
5. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания в ходе знакомства с программой?