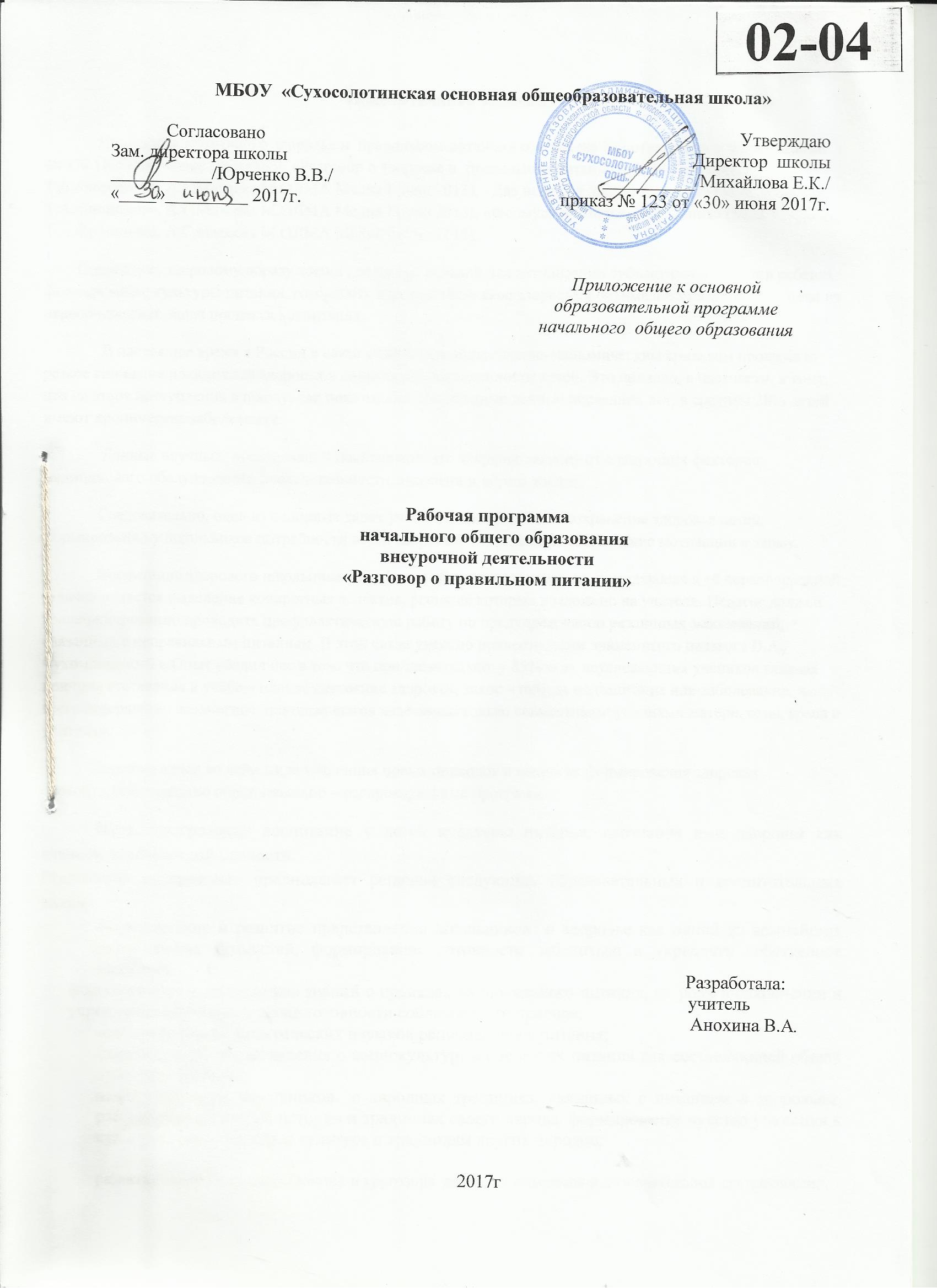
****

**Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013).

Содействие здоровому образу жизни , создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

 В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

 Данные научных  исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми практических навыков рационального питания;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

**Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. ***Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.***

Программа « Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

научная обоснованность и практическая целесообразность;

возрастная адекватность;

необходимость и достаточность информации;

модульность программы;

практическая целесообразность

динамическое развитие и системность;

вовлеченность семьи и реализацию программы;

культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:  
***1 модуль "Разговор о правильном питании"***  разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";  
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";  
рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***  
разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".  
  
***3 модуль "Формула правильного питания"***   
рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",   
адекватность питания: "Энергия пищи",   
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";  
традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

фронтальный метод;

групповой метод;

практический метод;

познавательная игра;

ситуационный метод;

игровой метод;

соревновательный метод;

активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

встречи с интересными людьми;

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

ярмарки полезных продуктов;

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты;

совместная работа с родителями.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов ( теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Учебно-тематический план*

**1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема** | **Часы учебного времени** | **Теория** | **Практика** | **Дата план** | **Дата факт** | **Воспитательная работа** |
| 1-2 | | Если хочешь быть здоров. | 2 |  | 2 | 03.09  10.09 |  | Воспитывать здоровый образ жизни |
| 3-4 | | Самые полезные продукты. | 2 | 1 | 1 | 17.09  24.09 |  | Воспитание правильного выбора продуктов |
| 5 | | Всякому овощу – своё время. | 1 | 1 |  | 01.10 |  |  |
| 6-7 | | Как правильно есть. | 2 |  | 2 | 0810  15.10 |  | Воспитывать культуру поведения за столом |
| 8-9 | | Удивительные превращения пирожка | 2 |  | 2 | 22.10  29.10 |  | Воспитание в соблюдении режима дня |
| 10-11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | | 2 | 1 | 1 | 12.11  19.11 |  | Воспитывать в соблюдении правильного рациона питания |
| 12-13 | Плох обед, если хлеба нет. | | 2 | 1 | 1 | 26.11  03.12 |  | Воспитание бережного отношения к хлебу |
| 14-15 | Время есть булочки. | | 2 | 1 | 1 | 10.12  17.12 |  | Воспитание в соблюдении режима дня |
| 16-17 | Пора ужинать. | | 2 |  | 2 | 24.12  14.01 |  | Воспитание в соблюдении режима дня |
| 18-19 | На вкус и цвет товарищей нет. | | 2 | 1 | 1 | 21.01  28.01 |  | Воспитывать в определении вкусовых качеств |
| 20-21 | Как утолить жажду. | | 2 | 1 | 1 | 04.02  18.02 |  | Воспитание бережного отношения к своему организму |
| 22-23 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | | 2 | 1 | 1 | 25.02  04.03 |  | Воспитывать здоровый образ жизни |
| 24-25-26 | Где найти витамины весной? | | 3 | 1 | 2 | 11.03  18.03  01.04 |  | Воспитание о необходимости в употреблении овощей и фруктов |
| 27-28 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | | 2 | 2 |  | 08.04  15.04 |  | Воспитание о необходимости в употреблении овощей и фруктов |
| 29-30 | Всякому фрукту – своё время | | 2 | 1 | 1 | 22.04  29.04 |  |  |
| 31-32 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | | 2 |  | 2 | 06.05  13.05 |  | Воспитание эстетического вкусу и творческого воображения |
| 33 | Праздник здоровья | | 1 |  | 1 | 20.05 |  | Воспитание здорового образа жизни |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомагнитофон* и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**Литература**

 Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013.

 Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013.

 Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013.

. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013.

6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2013.

* Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

**Приложение №1**

**Анкета для родителей**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)

2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, чет.)

3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до

сна, не ужинает.)

4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

• каши;

• яйца;

• молочную пищу;

• конфеты;

• соленья;

• жирную и жареную пищу;

• белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?\_\_\_\_

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

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

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

• газированные напитки;

• соки;

• молоко или кефир;

• воду;

• минеральную воду;

• чай;

• кофе;

• компот;

• настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна,

богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна

для здоровья? (Да, нет.)

9. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный,

недостаточный, избыточный.)

***Приложение 2***

**Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

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

***1. Сколько раз в день Вы едите?***1) 3-5 раз,   
2) 1-2 раза,   
3) 7-8 раз, сколько захочу.  
***2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?***   
1) да, каждый день,   
2) иногда не успеваю,  
3) не завтракаю.  
***3. Что Вы выберите 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!

***Приложение 4***

**Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»**

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?