Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методического объединения МБОУ СОШ №2от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_года №\_\_\_\_\_\_Руководитель МО классных руководителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/Подпись Ф.И.О. | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Подпись Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года | УТВЕРЖДАЮдиректор МБОУ СОШ № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Подпись Ф.И.О.Приказ от\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«О здоровом питании»

Направление «культурологическое »

для 2 класса

**Составитель:**

Шебанова Марина Николаевна,

 педагог дополнительного образования

2014 – 2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта начального образования и авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании»

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 06 октября 2009 г. № 373

Примерное региональное положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в общеобразовательных учреждениях Ростовской области, утвержденным приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 20 июля 2012 г. № 668

Уставом МБОУ СОШ №2

 Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ внеурочной деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школе №2 г. Донецка Ростовской области, приказ от 30.08. 2013 № 164.

    Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

       Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании», которая уже 10  лет успешно проходит в  России. Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

   Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе,  и таким образом  осваивать  простейшие  правила сервировки,  т.е иметь получать  реальное практическое значение.

    Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

* - возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения
* возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
* - научная обоснованность;
* - практическая целесообразность;
* - динамическое развитие и системность;
* - необходимость и достаточность предоставляемой информации;
* - вовлечение в реализацию программы родителей;
* - культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Программа предусматривает проведение 33 занятий с учащимися в течение года, что составляет 1 час(40 мин) в неделю.

Программа адресована детям младшего школьного возраста 1- 4 классов.  Программа будет реализовываться   через внеурочную деятельность.

***Цель программы***: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

***Задачи:***

-формирование и развитие представления  у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального  питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также  готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми   практических навыков рационального питания;

-  формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа  жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

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

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

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

 Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

* внеклассных занятий по правильному питанию;
* праздников;
* бесед;
* классных часов;
* экскурсий;
* однодневных походов в природу;
* родительских собраний, круглых столов, семинаров;
* в рамках проектной деятельности;
* конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
* выпуска газет, информационных буклетов.

**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Количество часов*** | ***Перечень универсальных действий обучающихся*** |
| Разнообразие питания  | 6ч |  Проявлять интерес к изучению темы; сформировать представление о важности правильного питания.Сформировать желание приобретать новые знания о рациональном питании. Учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности. Умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека; Учиться ставить и решать проблему, связанную с выбором питания, местом и временем её употребления. Умение самому выбирать наиболее полезные продукты питания и отказываться от вредных. Оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе.Уметь выбирать в магазине полезные продукты; вести диалог с продавцом;  |
| Гигиена питания и приготовление пищи  | 8ч | Проявлять интерес к изучению темы; Учиться ставить и решать проблему, связанную с выбором питания, местом и временем её употребления. Иметь представление об основных принципах гигиены питания. Иметь представление о важности регулярного питания, соблюдение режима питания. Оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе. Соблюдать правила питания. Иметь педставление о регулярность питания. Умение рассказать о своем режиме питания. Иметь представление о ценности завтрака. Показать полезность каши. Знать, из каких растений и круп варят каши. Выполнять правила гигиены и навыки культурного поведения за столом во время обеда. |
| Рацион питания, продукты питания  | 18ч | Проявлять интерес к изучению темы. Умение самому выбирать наиболее полезные продукты питания и отказываться от вредных.Оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе. Формулирование знаний о полднике. Иметь представление о значении молока и молочных продуктах. Соблюдать время ужина,знать состав ужина. Формулирование знаний о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Иметь представление о необходимости разнообразной пищи. Распознавать вкусовые качества разных продуктов. Формулировать представление о значении жидкости для организма человека. Иметь представление о ценности разнообразных напитков. Вести здоровый образ жизни. Иметь представление о разнообразии фруктов и ягод, овощей и их пользе и значении для организма. |
| Итоговое занятие | 1ч | Проявлять интерес к изучению темы; творчество в приготовлении блюд для праздничного стола. Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей. Принятие установленных правил. Слушать мнение взрослых о празднике урожая, о заготовках на зиму. Учитывать мнение партнера при работе в паре, группе. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во часов | Дата  | Описание примерного содержания занятий |
| план | факт |
| **Раздел 1. Разнообразие питания (6ч)** |
| 1 | Вводное занятие. Важность правильного питания. | 1 | 05.09 |  | Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.Для восполнения запасов энергии, роста и развития необходимо правильно питаться. Правильное питание, здоровая пища. |
| 2 - 3 | Если хочешь быть здоров. | 2 | 12.0919.09 |  | Сформировать представление о важности правильного питания. Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания. Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы. |
| 4, 5, 6  | Самые полезные продукты | 3 | 26.0903.1010.10 |  | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты. Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека,формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)** |
| 7,8, 9 | Как правильно питаться. | 3 | 17.1024.1007.11 |  | Сформировать представление об основных принципах гигиены питания. Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения.Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием. Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид. |
| 10, 11 | Удивительные превращения пирожка. | 2 | 14.1121.11 |  | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания. Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.  |
| 12, 13, 14 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 3 | 28.1105.1212.12 |  | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде  |
| **Рацион питания, продукты питания (18 часов)** |
| 15,16,17 | В гостях у молока | 3 | 19.1226.1216.01 |  | Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов. Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека. Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов |
| 18, 19, 20 | Плох обед, если хлеба нет. | 3 | 23.0130.0106.02 |  | Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку. Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. |
| 21 | Мы за чаем не скучаем | 1 | 13.02 |  | Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной церемонией. Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков |
| 22, 23 | Поешь рыбки – будут ноги прытки | 2 | 20.0227.02 |  | Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд. Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов |
| 24, 25 | Полдник. Время есть булочки. | 2 | 06.0313.03 |  | Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продукта. Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню.Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника |
| 26 | Пора ужинать. | 1 | 20.03 |  | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина  |
| 27, 28 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | 2 | 03.0410.04 |  | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов,формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. |
| 29 | Как утолить жажду. | 1 | 17.04 |  | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.  |
| 30 | Каждому овощу свое время. | 1 | 24.04 |  | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Развивать представление о пользе фруктов и овощей , формировать представление о сезонных фруктах и овощах. |
| 31 | Где найти витамины весной | 1 | 08.05 |  | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов,формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи. |
| 32 | **Что надо есть, если хочешь стать сильнее.** | 1 | 15.05 |  | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом. |
| **Итоговое занятие (1 час)** |
| 33 | **Праздник урожая** | 1 | 22.05 |  | Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола. Обобщить знания о правильном питании,расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей. |

**Информационно – методическое обеспечение.**

**Печатные пособия:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для

 школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливании, спорте.

 **Цифровые ресурсы:**

1. <http://www.prav-pit.ru/>

2. http://roipkpro.ru/

**Оборудование:**

1. Доска
2. Проектор.
3. Компьютер

**Ожидаемый результат**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД**

Знания, умения, навыки,которые формирует данная программа у младших школьников:

* знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
* навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
* умение определять полезные продукты питания.
* знание о структуре ежедневного рациона питания;
* навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
* умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Приложение1.**

**ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* *Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания*.

Детям 6-8 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приема­ми пищи – не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее гото­виться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваи­вается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний ор­ганов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уго­воры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражаю­щемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и ап­петит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впе­чатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощу­тить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедлен­но приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят по­суду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

* *Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать ор­ганизм всем необходимым.*

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, варени­ки, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малы­ша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для орга­низма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, Е, К, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоко­ладное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки – основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожале­нию, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и … очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их вы­ращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фрукто­вые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.П

П**риложение 2**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

* зеленой (продукты ежедневного рациона);
* желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
* красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

 Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп…

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

 «Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

 Кто не умерен в еде – (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах – крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес…), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. П.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

 Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко -  пирогу дедушка.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба – нет обеда.

Много снега – много хлеба.

Ржаной хлебушко – калачу дедушка.

Хлеб на стол -  и стол престол.

Хлеб – батюшка-кормилец.

**Приложение 3.**

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании.

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом в школу?

- да

- нет

1. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?

- да

- нет

1. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

- да

- нет

1. Сколько раз в день ты кушаешь?

- 3 раза

- 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей.

**Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященному изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании».**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты**

 **Благодарим за понимание и сотрудничество.**

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?

- да

- нет

1. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?

- да

- нет

1. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?

- да

-нет

1. Сервируете ли Вы стол?

- да

-нет

Спасибо за участие!