# Просветительская работа с родителями

# по формированию культуры здорового питания учащихся

Процесс формирования культуры питания 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 с учащимися должна предшествовать работа с родителями.

Анкета для родителей

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 ,  за меняет 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:

Каждый или почти каждый день

Несколько раз в неделю

Реже 1  раза в неделю

Не ест совсем

ПРОДУКТЫ

1 Каши (любые каши ,  в том числе овсяная,  гречневая, рисовая и др.)

2 Супы (любые)

3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т . д.)

4 Творог/ творожки,  блюда из творога

5 Свежие фрукты

6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей

7 Хлеб ,  булка

8  Мясные блюда

9  Рыбныеблюда

10  Яйца и блюда из яиц

11  Колбаса  сосиски

12 Чипсы

13 Сухарики в пакетиках

14  Чизбургеры /  бутерброды

15  Леденцы

16 Шоколад, конфеты

17 Пирожные/ торты

НАПИТКИ

18 Молоко

19 Какао

20 Сок/ морс

21 Компот/ кисель

22 Сладкая газированная вода (пепси- кола и т . п.)

23 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 не нужно

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

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка

- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

10. Принимаете ли вы участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?

11. Говорите ли вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?