

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №9 города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

**Мониторинг организации питания обучающихся 1-х классов и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания  
(сентябрь 2015г. - май 2016г.)**

В рамках реализации образовательной программы «Разговор о правильном питании» по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка предполагается проведение мониторинга организации питания обучающихся и эффективности работы образовательного учреждения по формированию основ культуры здоровья, включая культуру питания. Эффективность является важной интегральной характеристикой достигнутых результатов воспитательной работы по формированию культуры здоровья. Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- а) диагностики – определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- б) коррекции – изменения в содержании и структуре реализуемой воспитательной модели (программы), связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- в) прогноза – планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

В ГБОУ ООШ № 9 для оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания было проведено анкетирование, которое использовалось в работе школьной образовательной программы «Разговор о правильном питании». В анкетировании принимали участие пары (ребенок-родитель). Было проведено две исследовательских сессии - дети и родители были опрошены до начала участия в программе (сентябрь 2015г.), а затем – после изучения первой части программы (спустя 9 месяцев – май 2016г). Возраст школьников – 7-8 лет (учащиеся 1 –х классов).

Для детей и родителей были подготовлены анкеты. Анкета для детей включала следующие блоки вопросов:

- представления ребенка о роли здоровья и роли правильного питания;
- предпочтения ребенка в еде (самые любимые блюда);
- представления о пользе различных продуктов и блюд, напитков, возможной частоте их употребления;
- представление о том, каким должен быть правильный режим питания;
- представления об основных гигиенических правилах.

Анкета для родителей включала следующее:

- оценка родителями влияния различных факторов для организации питания ребенка в семье (временной, экономической фактор, наличие знаний и т.д.);
- основные проблемы, с которыми сталкиваются родители при организации питания ребенка;
- оценка родителями уровня сформированности у ребенка навыков правильного питания (соблюдение режима питания, правил гигиены, этикета);
- оценка рациона питания ребенка – частота использования в пищу различных продуктов и блюд;
- оценка родителями нужности и полезности обучения ребенка правильному питанию в школе.

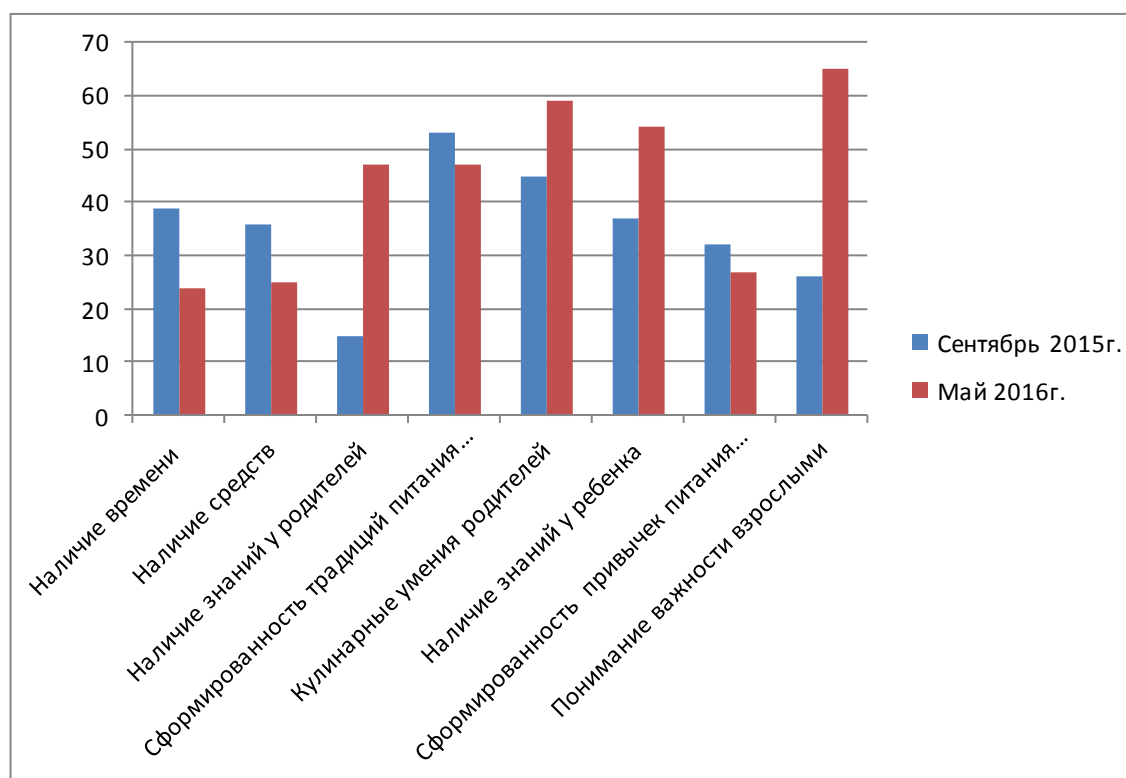
В ходе проведения мониторинга были опрошено 70 обучающихся 1-х классов и 70 родителей этих детей. В результате статистической обработки и обобщения полученных сведений сделаны выводы о эффективности деятельности по формированию основ культуры питания, которые приведены ниже в статистических таблицах и диаграммах.

**Таблица 1. Оценка родителями значение питания для здоровья ребенка.**

Оценка	Сентябрь 2015г		Май 2016г		Количественные изменения	
	Кол-во выборов	%	Кол-во выборов	%	Кол-во	%
<b>Очень высокая</b>	13	18	39	56	↑ 26	↑ 38
<b>Высокая</b>	42	60	23	33	↓ 19	↓ 27
<b>Средняя</b>	11	16	5	7	↓ 6	↓ 9
<b>Ниже средней</b>	3	4	2	3	↓ 1	↓ 1
<b>Низкая</b>	1	2	1	2	-	-

По итогам анкетирования выявлено, что родители достаточно высоко оценивают значение питание своего ребенка, но с вступлением в программу «Разговор о правильном питании» этот показатель значительно вырос и оценка приблизилась к очень высокой.

**Таблица 2. Важность факторы для организации питания ребенка с позиции родителей\*.**

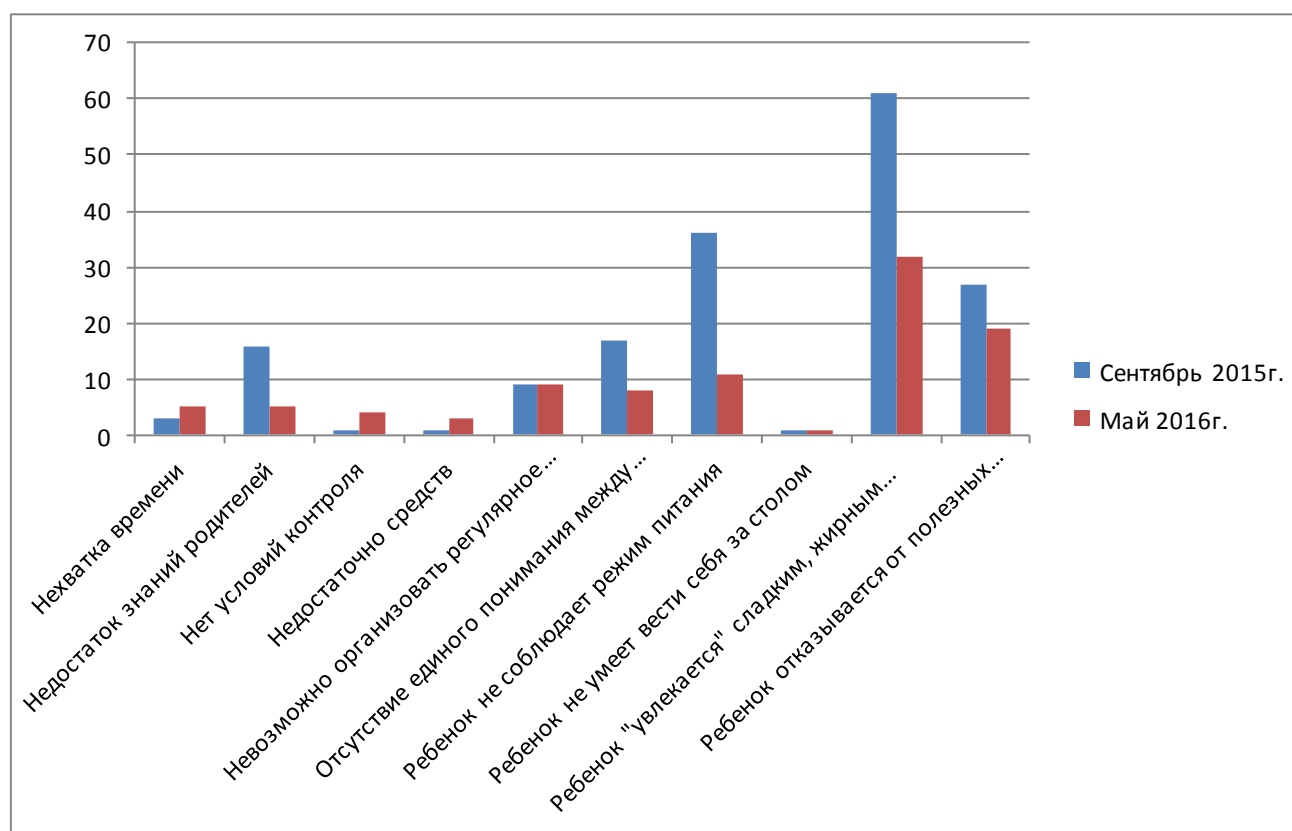


\*Показатели в кол-ве человек.

В результате анкетирования выявлено, что главным фактором для организации правильного питания ребенка для родителей служит традиционный пищевой уклад

семьи, но с вступлением в программу родители изменили свое мнение и уже главное для них стало понимание важности правильной организации питания ребенка.

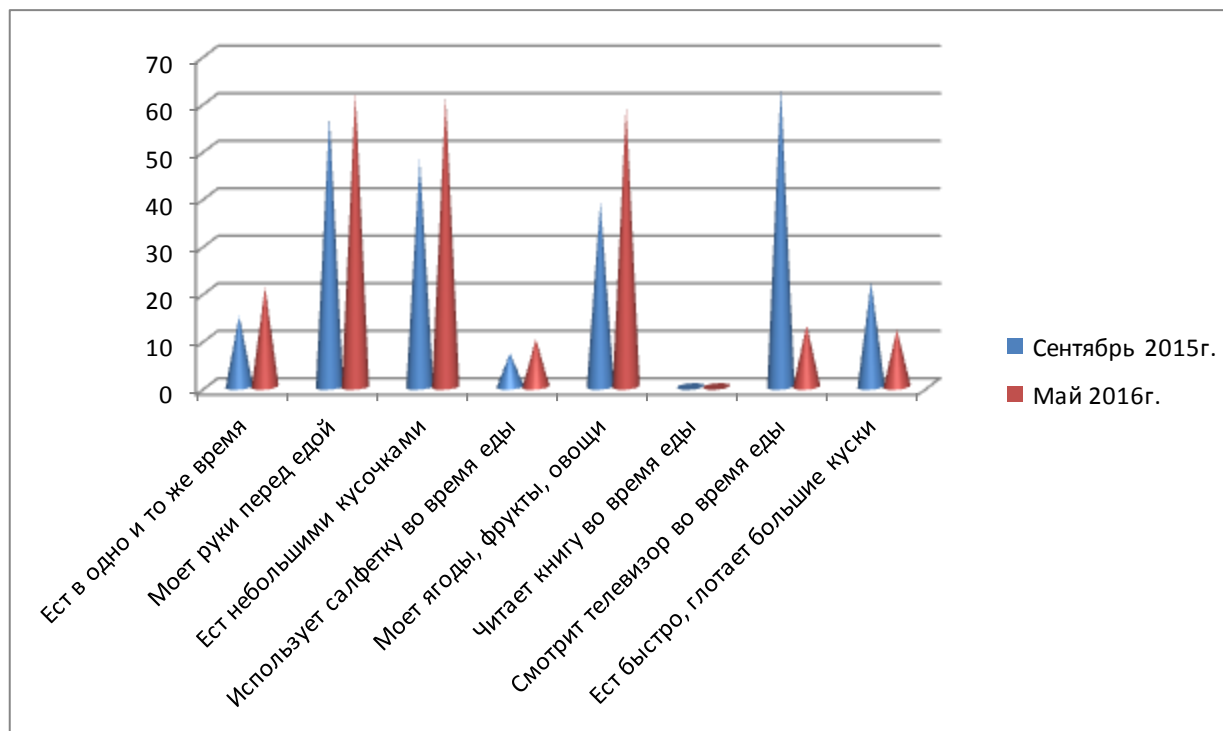
**Таблица 3. Проблемы, связанные с питанием ребенка с позиции родителей\*.**



\*Показатели в кол-ве человек.

Проведя опрос, касающийся проблем с организацией правильного питания ребенка, основной проблемой стало увлечение ребенком неполезными продуктами, а так же несоблюдение им режима дня, данную проблему многие родители мотивировали своей занятостью и ненадлежащим контролем в будние дни, когда они на работе, но с вступлением в программу и оказанием влияния как на родителей, так и на самого ребенка, по средствам школы, данные показатели значительно снизились.

**Таблица 4. Сформированность правил и привычек у ребенка за столом\*.**



\*Показатели в кол-ве человек.

Результаты анкетирования по теме привычек и правил у ребенка показали, что подавляющее большинство детей моет руки перед едой без напоминания, помимо этого, большое количество учащихся перед приемом в пищу фруктов, овощей и ягод – моет их. Но низкими остались показатели относительно использования салфеток во время еду. Большинство детей перед вступлением в программу имели привычку принимать пищу совместно с просмотром телевизора, этот показатель значительно снизился через 9 месяцев участия в программе.

**Таблица 5. Частота употребления тех или иных продуктов ребенком.**

	Продукты	Каждый или почти каждый день		Несколько раз в неделю		Реже 1 раза в неделю		Не ест совсем	
		Сент. 2015г	Май 2016г	Сент. 2015г	Май 2016г	Сент. 2015г	Май 2016г	Сент. 2015г	Май 2016г
1	Каша (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)	12	5	50	61	5	3	3	1
2	Супы (любые)	67	69	6	15	1	0	1	0
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)	58	61	9	6	2	3	1	0
4	Творог/творожки, блюда из творога	10	24	11	18	48	28	1	0

5	Свежие фрукты	52	54	14	15	4	1	0	0
6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей	22	29	10	21	38	20	0	0
7	Хлеб, булка	70	70	0	0	0	0	0	0
8	Мясные блюда	67	67	3	3	0	0	0	0
9	Рыбные блюда	0	0	6	17	60	51	4	2
10	Яйца и блюда из яиц	12	10	47	51	6	4	5	5
11	Колбаса/сосиски	18	11	35	27	14	13	3	19
12	Чипсы	3	1	27	18	33	40	7	11
13	Сухарики в пакетиках	4	1	23	19	35	37	8	13
14	Чизбургеры/бутерброды	30	27	19	15	14	18	7	10
15	Леденцы	12	9	37	35	16	18	5	8
16	Шоколад, конфеты	24	20	24	21	19	27	3	2
17	Пирожные/торты	1	0	4	2	46	45	19	23
	Напитки								
18	Молоко	26	31	41	36	2	3	1	0
19	Какао	9	8	52	53	2	4	7	5
20	Сок/морс	15	18	48	49	5	2	2	1
21	Компот/кисель	0	0	29	28	37	39	4	3
22	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)	34	29	21	18	6	9	9	14
23	Минеральная вода	0	0	19	21	42	44	9	5

В результате заполнения таблицы потребления тех или иных продуктов питания выявлено, что учащиеся регулярно употребляют каши, супы и кисломолочные продукты, это вероятнее всего связано с тем, что практически все ученики 1-х классов завтракают и обедают в школе. А с вступлением учащихся в программу, эти показатели еще и увеличились. Нужно отметить, что большое количество учащихся реже 1 раза в неделю употребляют творог, творожки или блюда из творожка, но через 9 месяцев участия в программе – данные показатели значительно увеличились и примерно треть учащихся стали употреблять творожную продукцию почти каждый день. Практически все учащиеся употребляют каждый день или почти каждый день свежие овощи, фрукты и мясо.

**Таблица 6. Результаты анкеты учащимися 1-х классов**

№	Вопрос	Сентябрь 2015г.		Апрель 2016г.	
		Кол-во учащихся	%	Кол-во учащихся	%
<b>1</b>	<b>Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким</b>				
	Правильно питаться	9	13	37	53
	Заниматься спортом	38	54	15	21
	Соблюдать режим дня	19	27	15	21
	Другое	4	6	3	5
<b>2</b>	<b>Какие продукты или блюда ты любишь больше всего</b>				
	молочные	12	17	26	37
	мясные	2	3	3	5
	мучные	19	27	1	1
	овощи	5	7	19	27
	фрукты	18	26	13	19
	напитки	13	19	7	10
	другое	1	1	1	1
<b>3</b>	<b>Назови 5-7 своих любимых продуктов</b>				
	молочные	12	17	26	37
	мясные	2	3	3	5
	мучные	19	27	1	1
	сладкие	5	7	19	27
	овощи	18	26	13	19
	фрукты	13	19	7	10
	напитки	1	1	1	1
<b>4</b>	<b>Как ты считаешь, сколько раз в день</b>				

	<b>нужно есть?</b>				
	3 раза	37	53	10	14
	4 раза	20	29	12	17
	5 раз	13	19	48	69
<b>5</b>	<b>Какие основные приемы пищи ты знаешь?</b>				
	Завтрак	70	100	70	100
	Обед	70	100	70	100
	Полдник	65	93	70	100
	Ужин	70	100	70	100
	Другое	-	-	-	-
<b>6</b>	<b>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</b>				
	Фрукты	47	67	50	72
	Орехи	11	16	12	18
	Бутерброды	13	19	2	4
	Чипсы	-	-	1	1
	Шоколад/конфеты	6	9	1	1
	Булочки/пирожки	14	20	1	1
	Печенье/сушки/пряники/вафли	-	-	1	1
	Другие сладости	-	-	1	1
	Другое	-	-	1	1
<b>7</b>	<b>Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?</b>				
	Побегать, попрыгать	16	23	8	11
	Поиграть в подвижные игры	9	13	6	9
	Поиграть в спокойные игры	12	17	22	31
	Почитать	8	11	3	5
	Порисовать	5	7	26	37
	Позаниматься спортом	15	21	3	5
	Потанцевать	5	7	2	2
<b>8</b>	<b>Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:</b>				
	Обычная негазированная вода	22	31	52	74



	Молоко	8	11	1	1
	Кефир	3	5	1	1
	Какао	3	5	1	1
	Сок	14	20	5	8
	Кисель	3	5	1	1
	Сладкая газированная вода	15	21	1	1
	Морс	2	2	8	13

В результате анкетирования выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более высокое место заняли молочные продукты, овощи и соки. Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу бесполезных продуктов. Увеличилось число детей понимающих, что жажду лучше утолять обычной негазированной водой. Увеличилось число детей, соблюдающих режим питания, а также число детей, ежедневно принимающих пищу перед уходом в школу. Программа, несомненно, дала положительные результаты, в классах снизился уровень заболеваемости учащихся, улучшились показания по индексу Кетля.

Современная ситуация в российском обществе требует обязательного просвещения детей и родителей в вопросах культуры питания. Общеобразовательная школа вполне способна решить эту задачу. Наш опыт показал, что это возможно, используя технологию сотрудничества, которая позволяет повысить уровень культуры питания в семье, а также формирует и развивает представления у детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей.