

Результаты анкетирования

По результатам интервьюирования и анкетирования, проведенного с целью оценки питания, сложившихся пищевых привычек и стереотипов поведения культуры питания обучающихся (2-х, 5-х и 10 классов) сделаны выводы:

- для улучшения питания ребенка и реализации на практике принципов здорового питания родителям и классным руководителям **НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА:**

1) Необходимость получения дополнительных знаний о принципах здорового питания, которые можно получить при прохождении совместно с ребенком обучения по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания» для детей школьного возраста

2) Пересмотр структуры домашнего питания с обеспечением:

- 2.1. Ежедневного употребления блюд из мяса.

3) Пересмотр режима питания ребенка с обеспечением кратности питания в сутки не менее 4-х раз за счет обязательных приемов пищи (завтрак, обед, полдник и ужин), перерывов между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) в 4-5 часов, а также перерыва между ужином и ночным сном – не менее двух часов.

4) Значимость здорового организованного питания и здоровых перекусов во время нахождения ребенка в общеобразовательной организации в профилактике нарушений здоровья, поддержании высокого уровня умственной и физической работоспособности, гармоничного роста и развития.

5) Работу с ребенком по формированию навыков правильного самостоятельного выбора блюд и продуктов в школьной столовой и буфете, в том числе приоритетности в выборе блюд и продуктов источникам пищевых и биологически активных веществ, клетчатки, а также ограничений в выборе продуктов и блюд с повышенным содержанием сахара, легких углеводов, насыщенных жирных кислот и соли.

6) Актуальность профилактики у ребенка гиповитаминозов и микроэлементов, особенно на этапах интенсивного роста и развития, в том числе за счет дополнительного к рациону основного питания системного

потребления витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок.

7) Пересмотр режима дня ребенка, в том числе за счет:

- 7.1. Увеличения двигательной активности ребенка.

8) Пересмотр структуры питания ребенка с обеспечением разнообразия и физиологической полноценности питания, исключения избыточного поступления продуктов и блюд с повышенным содержанием сахара, легких углеводов, насыщенных жирных кислот и соли, выработки навыков здорового питания, в том числе за счет введения в рацион питания ребенка и потребления:

- 8.1. Молочных продуктов ежедневно.

-8.2. Овощей ежедневно.

- 8.3. Колбасных изделий не чаще 1 раза в неделю.

- 8.4. Чипсов - не чаще 1 раза в месяц.

-8.5. Кетчупа - не чаще 1 раза в месяц.

- 8.6. Тортов - не чаще 1 раза в месяц.

- 8.7. Сладких газированных напитков - не чаще 1 раза в месяц.

9) Работа с ребенком по формированию правильного выбора продуктов в качестве перекуса вне школы и дома.