

## Диагностика реализации программы здоровьесберегающей направленности «Азбука здорового питания»

Диагностические методы используются для выявления уровня сформированности у молодых людей с инвалидностью понятия о правильном и здоровом питании, о пользе разных продуктов питания, о значении рационального питания в жизни человека.

Диагностика освоения программы проводится два раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (апрель). Отслеживается промежуточный результат: количественные и качественные показатели.

Методы для вводной диагностики: анкетирование, тестирование.

Анкетирование (Приложение 1).

Тестирование целевой группы:

1. Рисуночный тест «Самые полезные продукты»: молодым людям из целевой группы предлагается нарисовать рисунки по теме: «Самые полезные продукты». Анализ рисунков позволит понять, определить их знания о полезных продуктах питания.

2. Тест «Что такое хорошо и что такое плохо»: молодым людям из целевой группы предлагается продолжить предложения: «Хорошая еда – это...»; «Плохая еда – это...»; «Хорошие продукты – это...»; «Плохие продукты – это...». Ответы целевой группы фиксируются письменно. Анализируются. Результаты используются для подготовки занятий определенной направленности, выбора тематики и формы проведения.

Методы для итоговой диагностики: анкетирование, беседа, наблюдение. Цель итоговой диагностики - анализ динамики усвоения программы целевой группой. Определяется результативность и эффективность программных мероприятий.

### УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Называет 5-10 блюд и продуктов, которые необходимы для правильного питания. Может легко мотивировать свой выбор. Называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты.	Знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. Называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые предпочитает.	Затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полезные») или называет те, которые нежелательны для правильного питания («вредные»). Называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых.

Уважаемый участник анкетирования!

Эта анкета разработана специально для определения Вашего отношения к здоровому питанию. Просим Вас внимательно читать предлагаемые вопросы и варианты ответов к ним.

Убедительная просьба, отвечать на вопросы откровенно.

**1. Сколько раз в день Вы питаетесь?**

- А) 1-2 раза
- Б) 3-5 раз
- В) 6-8 раз, сколько хочу

**2. Завтракаете ли Вы ежедневно?**

- А) да
- Б) нет
- В) иногда

**3. Что вы любите кушать на завтрак?**

- А) каша
- Б) омлет
- В) бутерброд с колбасой или сыром
- Г) не люблю завтракать

**4. Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты?**

- А) каждый день
- Б) 3-4 раза в неделю
- В) редко

**5. Как часто Вы употребляете молочные и кисломолочные продукты (молоко, йогурт, творог, сметана, сыр, сливочное масло)**

- А) ежедневно или через день
- Б) 1-2 раза в неделю
- В) не употребляю

**6. Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд (бургеры, картошка фри, пицца, шаурма и т.д.)**

- А) ежедневно или через день
- Б) 1-2 раза в неделю
- В) редко

**7. Что для Вас означает «правильное и полезное питание»?**

- А) регулярное сбалансированное питание качественными и натуральными продуктами
- Б) преимущественно питание качественными и натуральными продуктами, допуская употребление жирных и сладких продуктов
- В) частое употребление жирных и сладких продуктов

**8. Ваш пол**

- А) мужской
- Б) женский

**9. Ваш возраст**

Основная таблица диагностики уровня усвоения программы  
здоровьесберегающей направленности «Азбука здорового питания»

ФИО \_\_\_\_\_

№	Содержание вопроса	Уровни усвоения программы		Итог
		сентябрь	апрель	
1.	Знаешь ли ты, какие продукты и блюда полезны.			
2.	Назови их и расскажи в чем их польза.			
3.	Какие из них ты любишь и с удовольствием кушаешь.			
4.	Назови полезные овощи.			
5.	Назови полезные фрукты.			
6.	Назови молочные продукты питания.			
7.	Что полезней мясо или рыба?			
8.	Любишь ли ты каши?			
9.	Встречаются ли в твоём рационе питания вредные продукты.			
10.	Почему эти продукты считаются вредными.			
11.	Какие из них ты любишь кушать.			
12.	Считаете ли ты свой рацион питания правильным.			