

Разговор о правильном питании

Коротун Людмила Алексеевна

Разное

МОУ «СОШ №1 г. Балабаново», Калужская обл.

1. Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» допущена Министерством Образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих- в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Одной из причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату, является неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и реко-

мендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

1.1 Актуальность программы

Благополучие человека зависит от здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве, чему способствует программа «Разговор о правильном питании».

Как показывают исследования специалистов, отсутствие культуры питания у детей ведет к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Культура питания – это основа здорового образа жизни.

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.

1.2 Цели программы:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у обучающихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

1.3 Задачи программы:

Образовательные задачи:

- развитие представлений детей о здоровье как одной из важных человеческих ценностей;
- формирование у детей основ культуры питания; представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- расширение знаний детей о правилах питания;
- развитие навыков правильного питания;

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры поведения за столом во время еды;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием;

2. Особенности построения курса

Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1-2 классы – «Разговор о правильном питании»

3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

3. Формы и методы реализации программы:

- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;

- **игры, конкурсы, викторины;**
- **мини – проекты;**
- **рассматривание рисунков, фотографий;**
- **свободное и тематическое рисование;**
- **моделирование и анализ ситуаций;**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы-, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

4.Ресурсное обеспечение программы

Интернет ресурсы; таблицы пищевой ценности продуктов, раздаточный методический материал; компьютеры.

5. Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим принципам:

- **возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;**
- **научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;**
- **практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;**
- **динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;**
- **вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;**

Программа состоит из двух частей:

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

2. «Две недели в лагере здоровья»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какаю пищу можно найти в лесу». Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

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

В 1 – м классе:

- 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.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;

- **навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;**
- **умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.**

В 3 – м классе:

- **знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;**
- **навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;**
- **умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.**

В 4 – м классе:

- **знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;**
- **навыки, связанные с этикетом в области питания;**
 - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения**
 - соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной**
 - активности, корректировать несоответствия**

1.3 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 получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания**

Технологическая карта №1

Тема	Если хочешь быть здоров
Цели	Познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.
Основное содержание темы Термины и понятия	Для восполнения запасов энергии, роста и развития необходимо правильно питаться. Правильное питание, здоровая пища.

Планируемый результат		
Личностные умения	Метапредметные умения	Предметные умения
Проявлять: - интерес к изучению темы; - желание помочь Кате, Ане и Диме вести диалог со взрослыми; - творческое отношение к теме.	Познавательные умения: Обсуждение проблемного вопроса – сбережение и укрепление здоровья человека. Важность правильного питания. Полезные продукты. Регулятивные умения: Понимание и сохранение учебной задачи. Планирование своих действий в соответствии с поставленной	Формулировать правила позитивного диалога. Сформировать представление о здоровье и здоровой пище. Уметь рисовать любимые продукты и блюда, писать их названия.

	<p>задачей.</p> <p>Принятие установленных правил.</p> <p>Коммуникативные умения:</p> <p>Слушать мнение партнера.</p> <p>Учитывать мнение партнера при работе в паре, группе.</p>	
--	--	--

Технология изучения темы		
Организация образовательного пространства		
Метапредметные связи	Ресурсы	Форма работы
<p>Кружок «Разговор о правильном питании».</p> <p>Игра «Вкусные истории».</p>	<p>Информационный материал:</p> <p>Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя.</p> <p>Демонстрационный материал.</p> <p>Плакаты.</p>	<p>Фронтальная - Ф</p> <p>Индивидуальная – И</p> <p>Парная – Пар</p> <p>Групповая - Г</p>

1 этап. Самоопределение в учебной деятельности

Цели деятельности	Ситуативные задания	Планируемый результат
--------------------------	----------------------------	------------------------------

<p>Мотивировать к изучению темы.</p> <p>Стимулировать эмоциональное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Катя:</p> <p>- Здорово покатались! Но мы такие голодные. Сделаем бутерброды и запьем газировкой.</p> <p>Бабушка:</p> <p>- Нет, лучше съесть горячий суп.</p> <p>Аня:</p> <p>- Какая разница, что есть? Главное – не чувствовать голода!</p> <p>Бабушка:</p> <p>- Еда необходима нашему организму для жизни.</p> <p>Папа:</p> <p>- Чтобы расти и быть здоровым, нужно есть полезные продукты. Нельзя кушать все подряд.</p>	<p>Личностные умения:</p> <p>- проявлять интерес к изучению темы;</p> <p>- сформировать представление о важности правильного питания.</p> <p>Познавательные умения:</p> <p>- Для восполнения запасов энергии, роста и развития необходимо правильно питаться.</p>
--	--	---

2 этап. Учебно-познавательная деятельность

<p>Цели деятельности</p>	<p>Задания на «знание» (З), «понимание» (П), «умение» (У)</p>	<p>Планируемый результат</p>
<p>Актуализировать знания:</p>	<p>Задание 1 (З) Р.т. - с.7, И</p>	<p>Диагностические задания:</p>

<p>- здоровье и здоровая пища; - правильное питание.</p>	<p>Нарисуй свои самые любимые продукты и блюда, напиши их названия.</p>	<p>Напиши, полезные продукты – самые любимые продукты? Познавательные умения: - здоровье, здоровая пища; - правильное питание. Регулятивные умения: - соблюдать правила питания; Коммуникативные умения: - рассказать о правильном питании, о здоровой пище.</p>
--	---	--

Родительские собрания:

1. «Правильное питание – залог здоровья».
2. «Режим дня младшего школьника».
3. «Здоровая пища для всей семьи».
4. «Режим питания школьника».
5. «Формирование здорового образа жизни младшего школьника».

Результаты работы по программе «Разговор о правильном питании»

Дети: учились самостоятельно работать с информационными источникам, находить нужную информацию и выделять главное.

Родители: активные помощники учителя в организации мероприятий

Ожидаемые результаты

1. Готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

2. **Знание традиций и особенностей питания родного народа и народов, проживающих на территории республики, страны;**
3. **Желание и умение соблюдать правила этикета, связанные с питанием;**
4. **Просвещение родителей по вопросам правильного рационального питания**

Список литературы:

1. **Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье, 1997.**
2. **Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие, 2012.**
3. **Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. / Рабочая тетрадь, 2012.**
4. **Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»**
5. **Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997**
6. **Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987**
7. **Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.**
8. **Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. - Волгоград: Учитель, 2008**
9. **Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.**