Программа «Разговор о правильном питании»



Nestlé Правильное Питание



А.Г. Макеева,

старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО, руководитель программы
«Разговор о правильном питании»

Наш план

- Что это?
- Для кого и для чего?
- Почему в школе?
- Зачем это надо мне?
- Это что-то новенькое?
- О чем это?
- Как?
- Все равно остались вопросы?
- Новогодняя лотерея.



Структура программы







- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



География программы



Ежегодно в программе принимает участие более 1 300 000 детей Всего за годы реализации программа охватила около 7000 000 детей

Формирование культуры здоровья и новый закон об образовании

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

- 1. Организации, осуществляющие образовательную деятельность... создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивающие:
- 1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) .. обучение и воспитание в области охраны здоровья;
- 2. Охрана здоровья обучающихся включает:
- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 5) организацию оздоровления обучающихся...
- 6) профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков.. и других одурманивающих веществ...

Статья 43. Основные обязанности и ответственность обучающихся

1. Обучающиеся обязаны: ...3) заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

Федеральные государственные образовательные стандарты начального образования

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника начальной школы"):...<u>выполняющий правила здорового и безопасного</u> для себя и окружающих образа жизни.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование <u>установки на безопасный, здоровый образ жизни</u>

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы..должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе: ...системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования экологической культуры, <u>здорового и безопасного</u> <u>образа жизни</u>

- 1) цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся ...
- 2) направления деятельности по здоровьесбережению....;
- 3) модели организации работы,
- 4) критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни;

<u>5)методику и инструментарий мониторинга</u> достижения планируемых результатов по формированию ... культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):...осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни

Личностные результаты освоения основной образовательной программы ... должны отражать.....формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Программа воспитания и социализации должна обеспечить

...формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни, осознание ...ценности ...здорового и безопасного образа жизни, осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания

Программа должна содержать

- -модели организации работы по формированию... здорового и безопасного образа жизни..;
- -описание деятельности образовательного учреждения в области непрерывного ...
- здоровьесберегающего образования обучающихся;
- -планируемые результаты ...

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования

Стандарт направлен на достижение следующих целей....
...формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни...;

Образовательная программа дошкольного образования:

Физическое развитие включаетстановление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Почему наши дети питаются неправильно?

- В рационе питания большинства школьников не хватает овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбных блюд*
- Нарушения режима питания более чем у 23% школьников
- Рост заболевание ЖКТ*, распространенности ожирения

- 23% младших школьников не любят овощи**
- ! 17% не любят молочные продукты**
- ! 32% не любят рыбу**
- ! 35% не знают сколько раз в день нужно есть**



Должна ли школа учить детей питаться правильно?

Прием пищи	Дома	В школе	В кафе	Прием пищи отсутствует
Завтрак	65%	45%	-	23%
Обед	52%	35%	5%	8%
Ужин	95%	-	3%	2%

Школа – место, где не только изучаются основы наук, но и формируются компоненты культуры питания



Когда и почему возникла необходимость в специальном обучении питанию?

Ослабление действия традиционных механизмов регулирования поведения, связанного с питанием (религиозные традиции, семейные устои, географические границы) Изменение образа жизни — снижение уровня двигательной активности («традиционные рационы» становятся избыточными: начало 20 вв- 2800 ккал, начало 21 века- 2200 ккал), сокращение времени на еду и приготовление пищи.

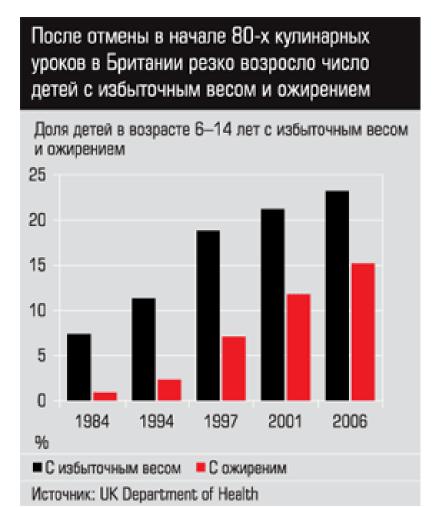
<u>Изменение</u> структуры и содержания традиционных рационов (употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания (изменение состава)

Новые продукты и рационы (около 1000 новых продуктов

<u>Новые</u> продукты и рационы (около 1000 новых продуктов ежедневно, «глобализация» питания)

70-ые гг. – появление первых программ обучения питанию в школах Англии и США

Возможности обучения



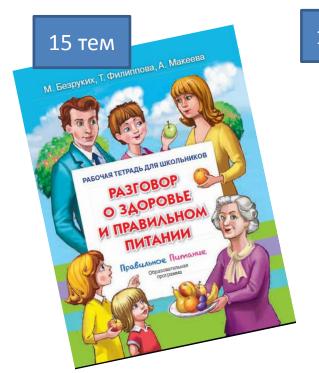
Обучение правильному питанию - современный период

- В настоящее время в мире реализуется более **300** образовательных программ, ориентированных на детей и подростков
- «Правильное» питание:
- Обязательное условие сохранения здоровья
- Часть культуры
- «Модный» вариант поведения





Структура программы







- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



Организация работы программы

- Может работать в любых типах образовательных учреждений
- Для реализации **не требуется дополнительный профессиональный ресурс** реализует педагог или воспитатель
- **Не требуется дополнительный временной ресурс** программа используется на классных часах, факультативах, материал может быть интегрирован в базовые учебные курсы
- Родители –активные участники реализации программы





Основные правила рационального питания

- -РАЗНООБРАЗИЕ
- -РЕГУЛЯРНОСТЬ
- -АДЕКВАТНОСТЬ
- -БЕЗОПАСНОСТЬ
- -УДОВОЛЬСТВИЕ





Содержание программы

Разноообразие

- Самые полезные продукты
- Из чего варят каши...
- Плох обед, если хлеба нет
- Пора ужинать
- Овощи, ягоды и фрукты

- Из чего состоит наша пища
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Что можно приготовить из рыбы
- Дары моря

- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель
- Кухни разных народов



Тема «Самые полезные продукты»

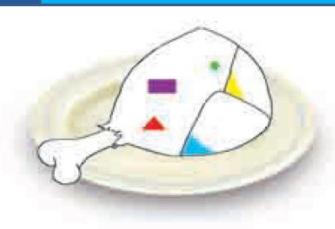


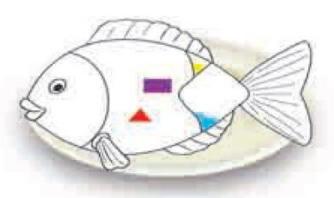






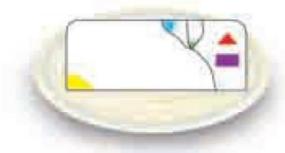
Тема «Из чего состоит наша пища»



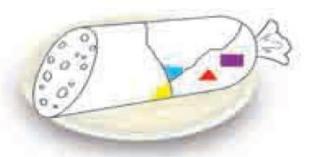


- белки
- жиры

- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- о вода







- белки
- жиры

- углеводы
- витамины
- минеральные вещества
- о вода

Тема «Продукты разные нужны-блюда разные важны»







Содержание программы

Безопасность

- Удивительные превращения пирожка
- Кто жить умеет по часам
- Праздник здоровья

- Где и как готовят пищу
- Что можно есть в походе

- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель



Безопасность питания

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ





Безопасность питания

день 9 ЧТО МОЖНО ЕСТЬ В ПОХОД



ЗАДАНИЕ 5.

Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.



Безопасность питания









Содержание программы

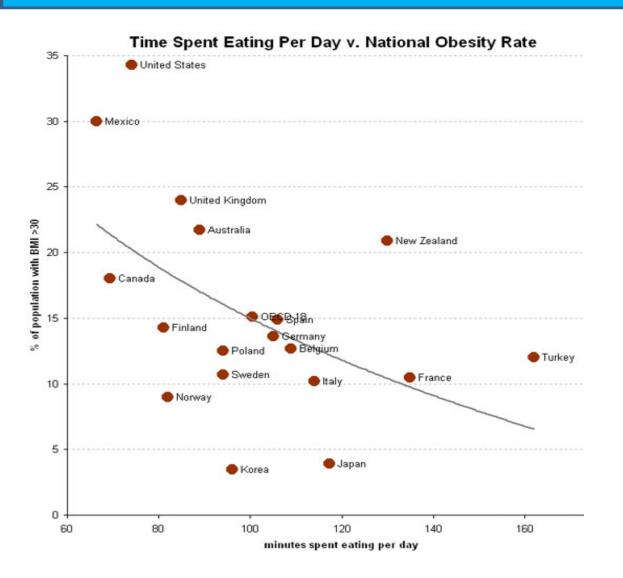
Удовольствие

- На вкус и цвет товарищей нет
- Праздник здоровья

- Где и как готовят пищу
- Кулинарное путешествие по России
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Кухни разных народов
- Кулинарная история
- Как питались на Руси и в России
- Необычное кулинарное путешествие



Удовольствие



Удовольствие

₩ НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ



ЗАДАНИЕ 3.

Наклей изображения продуктов, имеющих разный вкус.

самый кислый	самый солёный	самый горький
	самый кислый	самый кислый самый солёный

ЗАДАНИЕ 5.

Запиши в правую графу таблицы свои любимые продукты и блюда. А рядом опиши их вкус. Обрати внимание на результат: нравятся тебе продукты с одинаковым вкусом, или ты любишь продукты с разными вкусами.

Мои любимые продукты и блюда	Вкус

Удовольствие







Основная форма реализации- игра







Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их в тарелки.



гречневая



кукурузная



манная





овсяная



пшённая



рисовая

Основная форма реализации-игра

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Каждый день отмечай знаком «+» продукты, которые ты ел. В конце недели посчитай плюсы в каждой строке. Если их три и больше, приклей большую улыбку, если два — маленькую. Если «+» один или его нет вообще, поставь значок «!». Он показывает тебе и твоим родителям, на что необходимо обратить внимание.

Название продукта, блюда	пн	вт	СР	ЧТ	пт	СБ	вс	Результат
Молоко								
Кисломолочные продукты								
Творог								
Масло								
Овощи								
Фрукты								
Хлеб								
Рыба								
Мясо								
Каши								
Мучные и макаронные изделия								

Интерактивные формы организации обучения







Ежегодные мероприятия программы



Оф-лайн конкурсы



Конкурс методик ~ 10000 участников



Конкурс фотографий ~ 12000 участников



Конкурс детского творчества ~ 10000 участников

Ежегодная Международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»





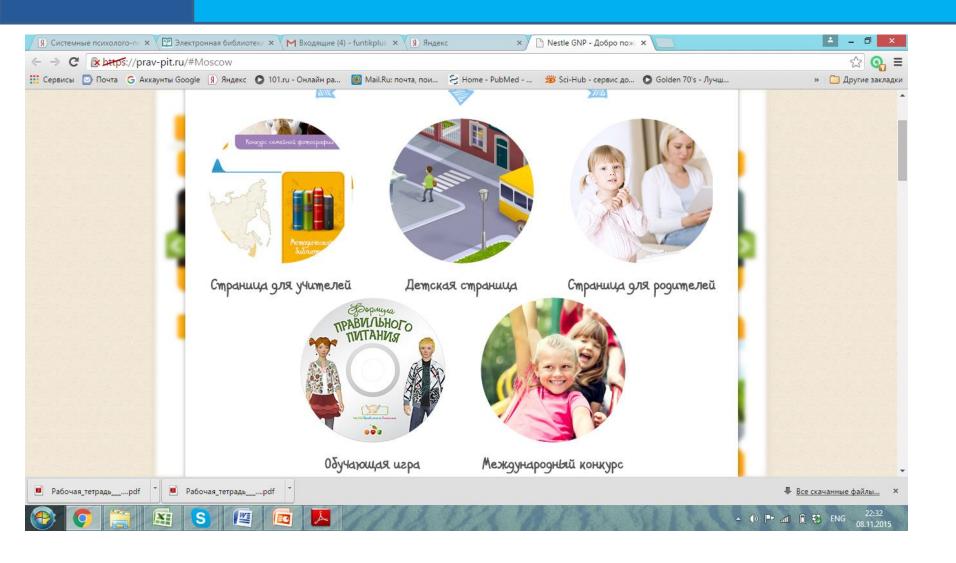


Выставка стендов

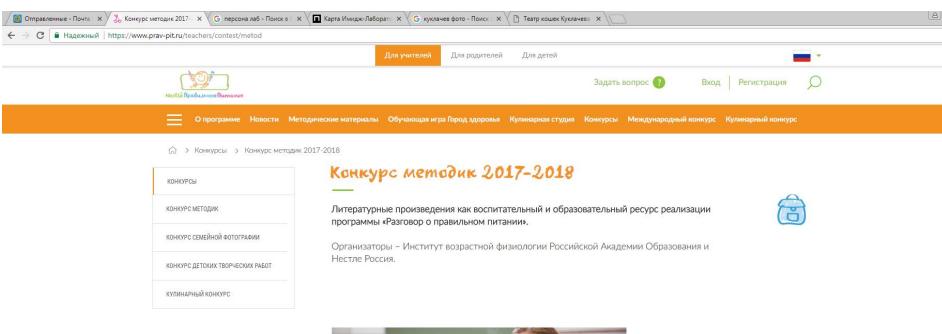




Электронные ресурсы программы



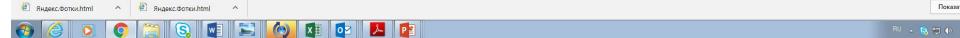
Конкурс методик



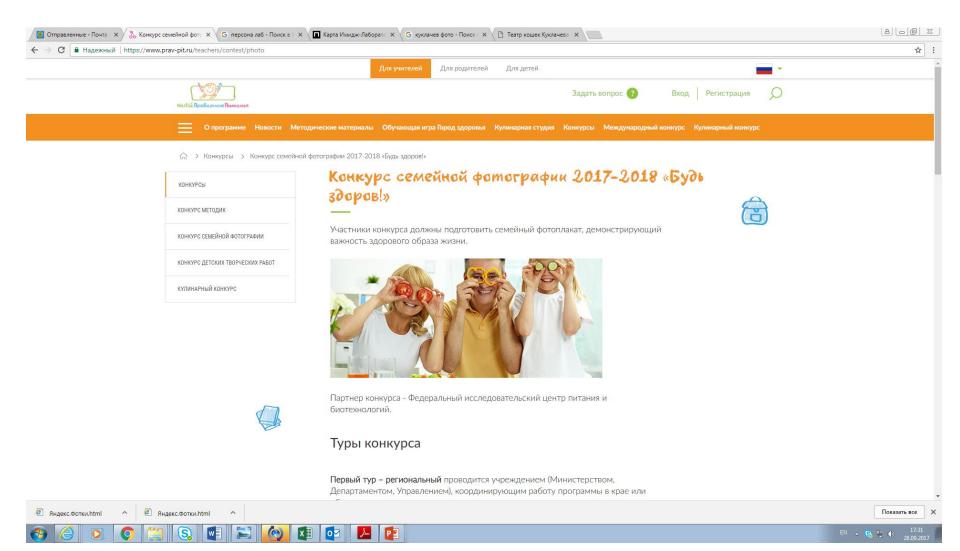




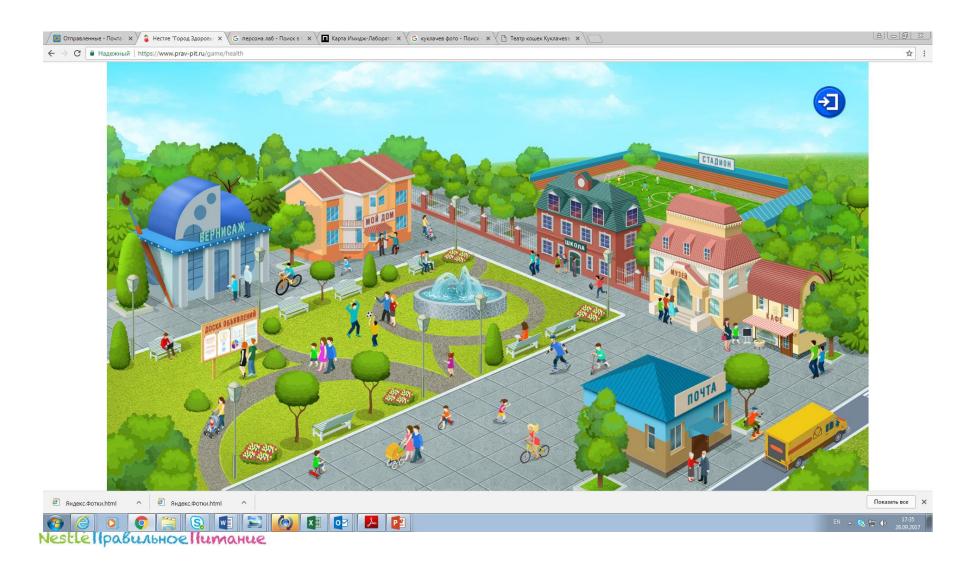
Туры конкурса



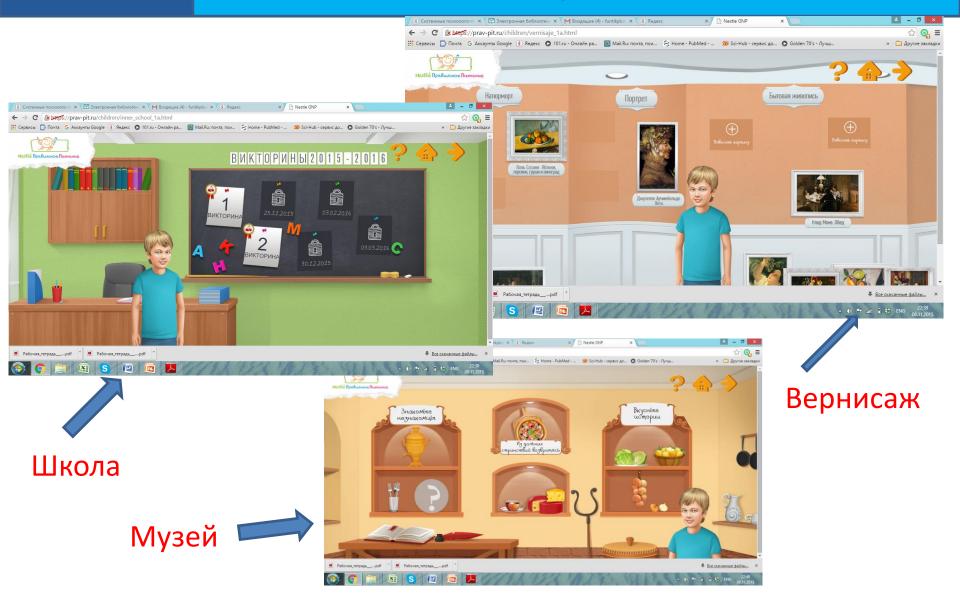
Конкурс семейной фотографии



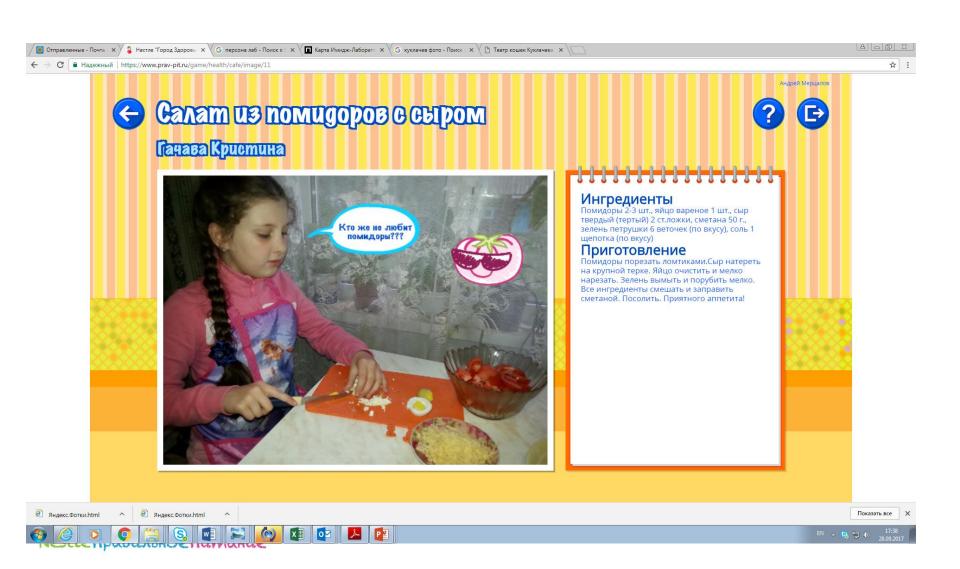
Конкурс Город здоровья



Страница для детей – конкурс Город Здоровья

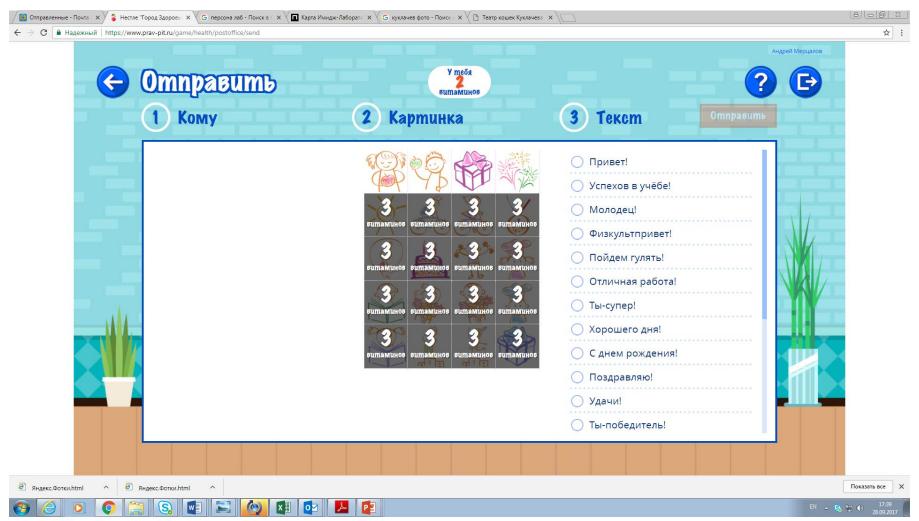


Конкурс Город Здоровья

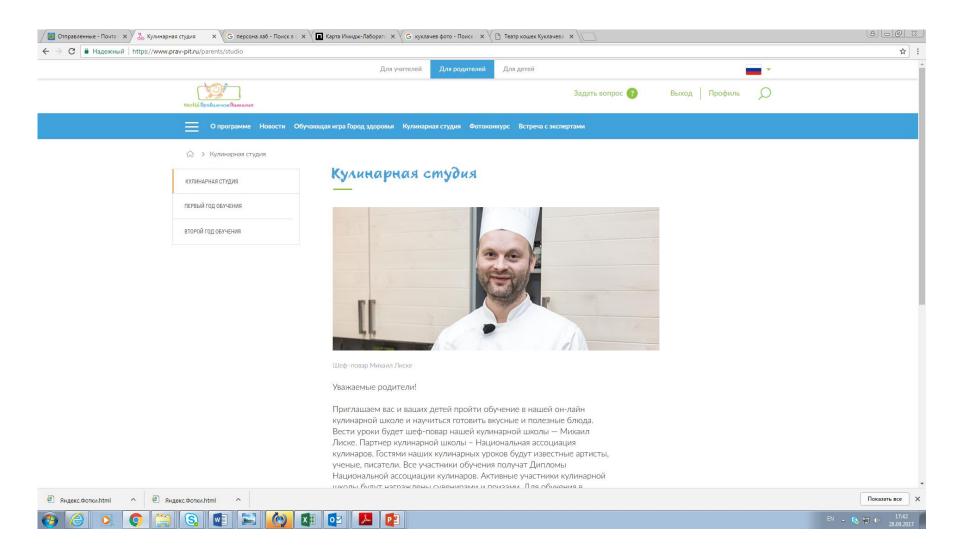




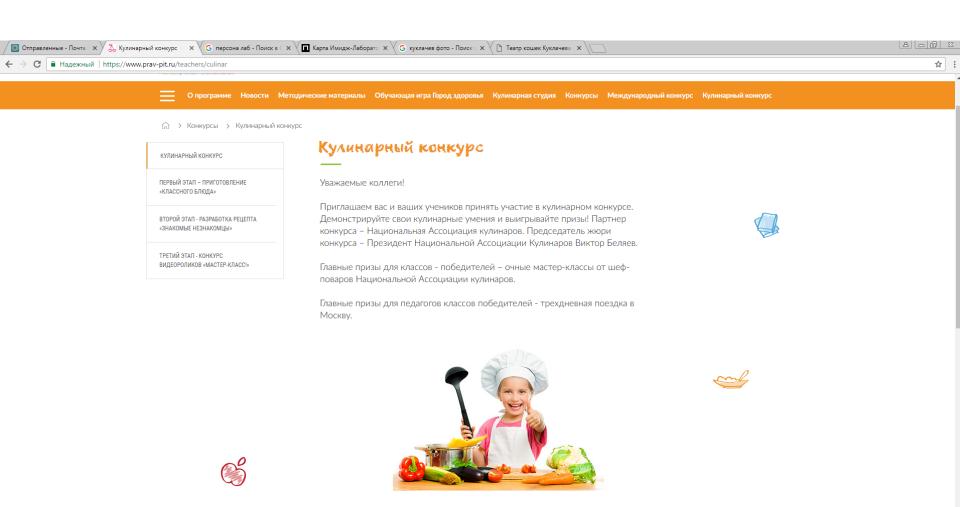
Сайт программы www.prav-pit.ru



Кулинарная студия



Кулинарный конкурс

















Яндекс.Фотки.html











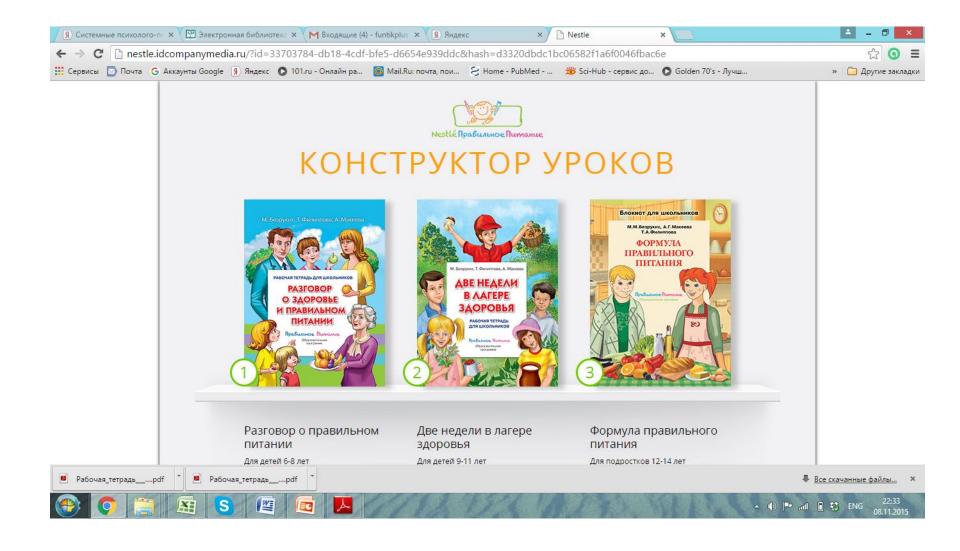




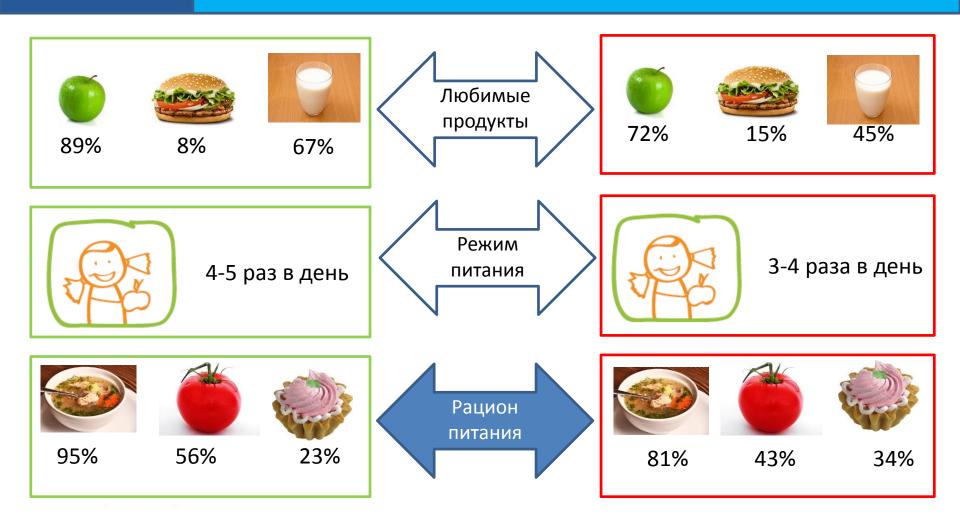


Показать все

Страница для учителя - электронный конструктор



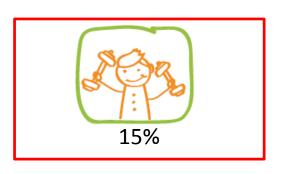
Влияние обучения на поведение школьников, связанное с питанием

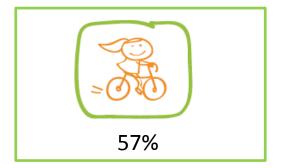


Влияние обучения на поведение школьников, связанное с здоровым образом жизни

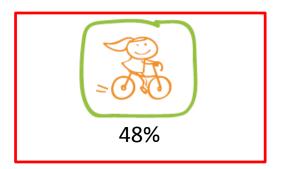






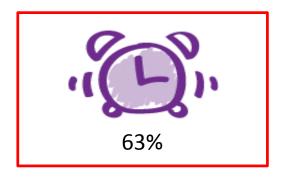












Узнать больше о программе -<u>www.prav-pit.ru</u>