

## **Информация о программе "Разговор о правильном питании"**

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни. Педагоги МАОУ СОШ № 50 2 год работают в рамках внеурочной деятельности по данной программе с использованием методических пособий для обучающихся и педагогов.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;

- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- 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;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания: "Разговор о правильном питании."

#### Разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время"); " Гигиена питания: "Как правильно есть" " Режим питания: "Удивительные превращения пирожка"

#### Рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить"

#### Культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

#### Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен");

#### Этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

#### Рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",

2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря"

Традиции и культура питания:

1. "Кулинарное путешествие по России".
2. "Формула правильного питания"

Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"

Режим питания:

1. "Режим питания", 2.

Адекватность питания: "Энергия пищи", "гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

Потребительская культура: "Ты - покупатель"; "Традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Реализация Программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для ее реализации. Программа может быть использована в учреждениях различного типа - общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, в системе дополнительного образования и т.д.;

- свободным выбором сроков реализации как каждой из тем, так и всей Программы в целом. Сроки реализации определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для учащихся, их заинтересованности и т.д.

- вариативность способов реализации Программы, которая может быть реализована в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий), в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов. Так, ряд тем первой части Программы "Разговор о правильном питании" может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда. Темы третьей части

Программы "Формула правильного питания" могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

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.

Программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.