

# Программа «Разговор о правильном питании» Узнать больше о программе [-www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)



**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

15 тем



16 тем



14 тем



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



# География программы

**1999-2016**  
**58 регионов**



**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"):...выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

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, здорового и безопасного образа жизни**

- 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 ....;
- 5) методику и инструментарий мониторинга 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 включает ...становление 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 заболевания 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%	<b>45%</b>	-	23%
Обед	52%	<b>35%</b>	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.

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

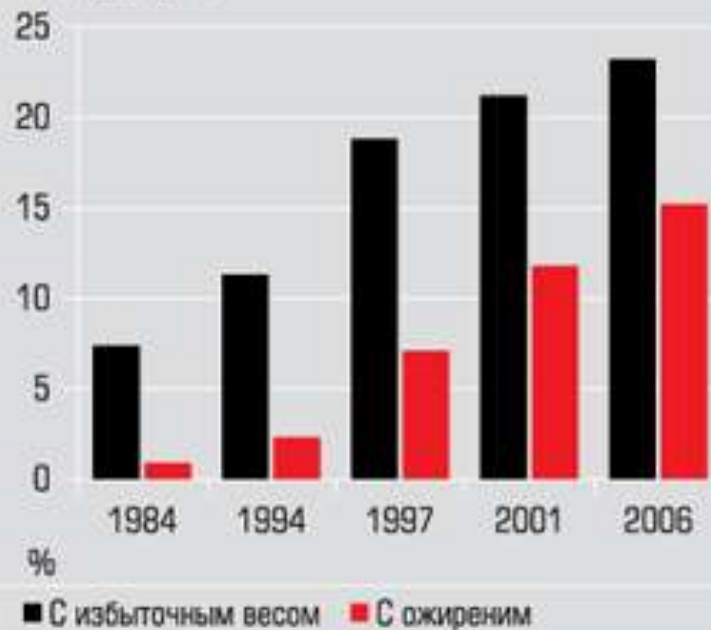
Новые продукты и рационы (около 1000 новых продуктов ежедневно, «глобализация» питания)

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

# Возможности обучения

После отмены в начале 80-х кулинарных уроков в Британии резко возросло число детей с избыточным весом и ожирением

Доля детей в возрасте 6–14 лет с избыточным весом и ожирением



Источник: UK Department of Health

# 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

15 тем



16 тем



14 тем



- 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



Nestlé Правильное Питание



# Содержание программы

## Разнообразие

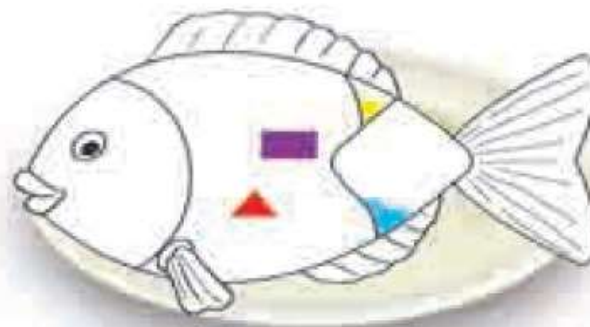
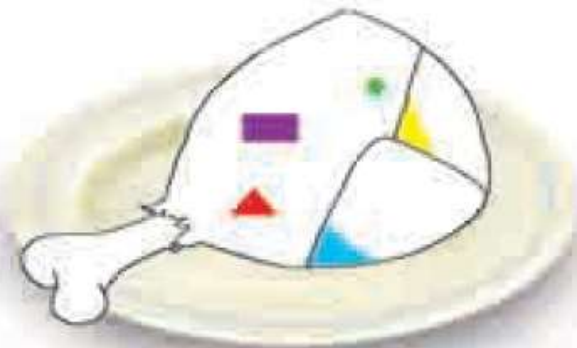
- Самые полезные продукты
- Из чего варят каши..
- Плох обед, если хлеба нет
- Пора ужинать
- Овощи, ягоды и фрукты
- Из чего состоит наша пища
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Что можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель
- Кухни разных народов



# Тема «Самые полезные продукты»



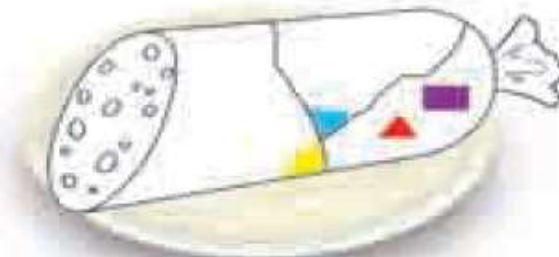
# Тема «Из чего состоит наша пища»



- белки
- жиры

- углеводы
- ВИТАМИНЫ

- минеральные вещества
- вода



- белки
- жиры

- углеводы
- ВИТАМИНЫ

- минеральные вещества
- 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

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
Мою руки перед едой с мылом			
Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			

### ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки и обозначь правильную последовательность действий героев цифрами под рисунками.



день

6

ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ



# 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





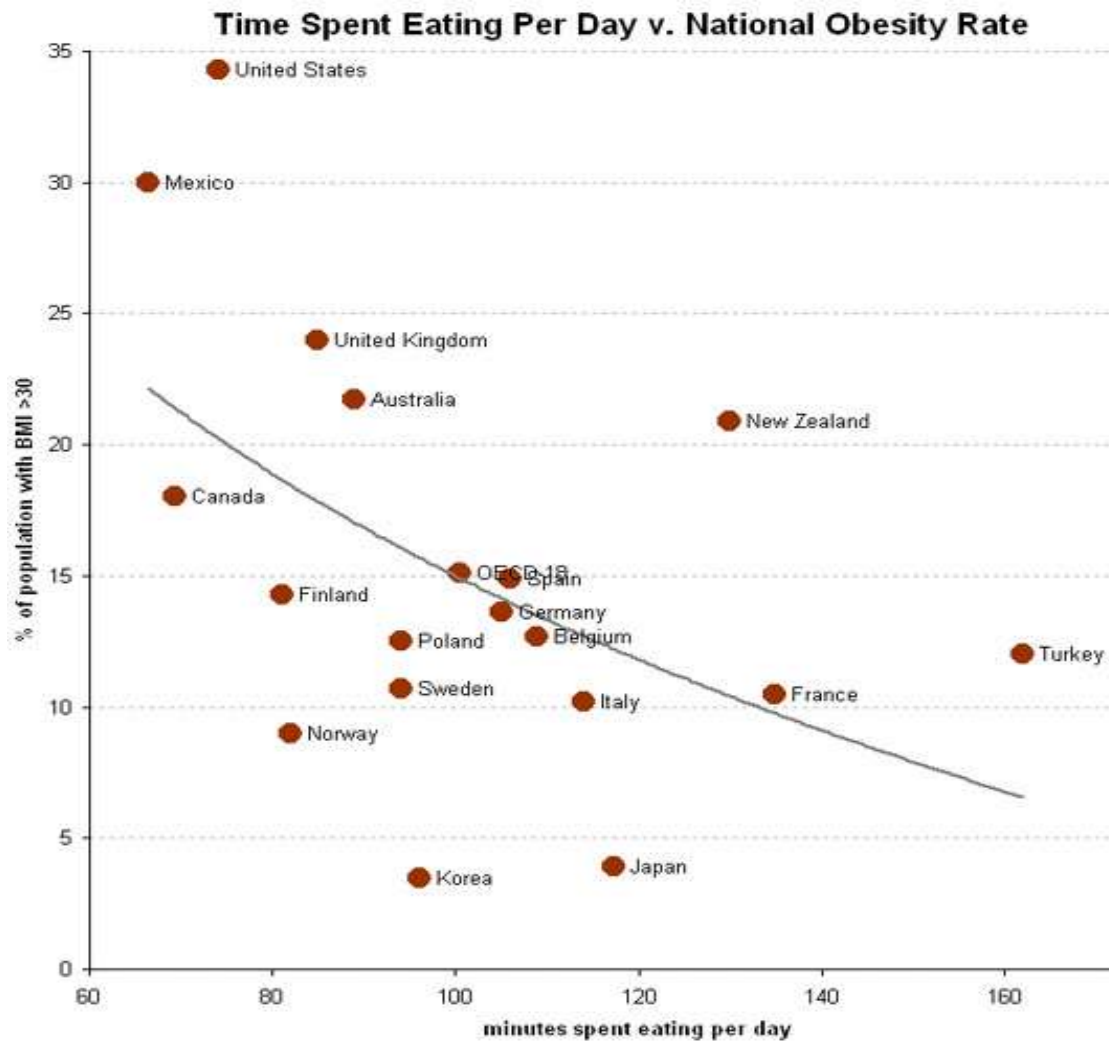
# Содержание программы

## 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

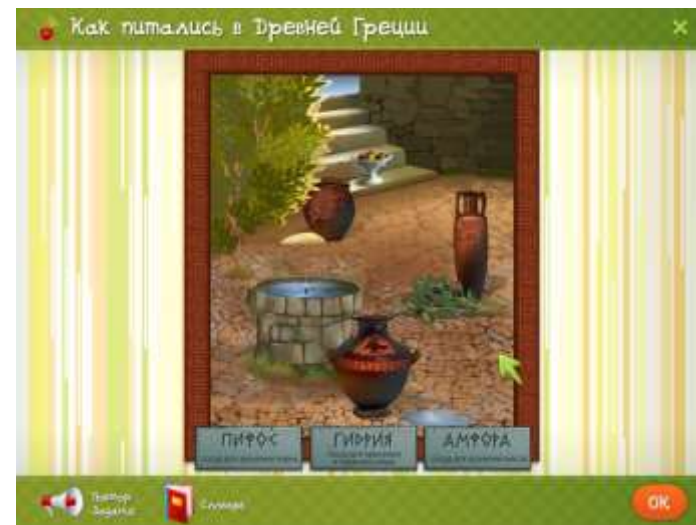


# Удовольствие





# Удовольствие



# Основная форма реализации- игра



## ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



### ЗАДАНИЕ 2.

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



гречневая



кукурузная



манная



овсяная



пшённная



рисовая



Nestlé Правильное Питание



# 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»

Церемония  
открытия



Круглые столы и  
лекции



Выставка стендов



Пресс-брифинг



Федеральный тур конкурса  
методик