

Принято  
решением педагогического  
совета №1 от 28.08.2020г.



Утверждено  
директор МБОУ СОШ №16  
им. И.П.Федорова  
Е.Н.Рогоза

# Программа

## «Культура питания

### школьников»

## **Содержание**

Введение.....	3
Цель и задачи программы.....	4
Принципы, на которых строится программа "Культура питания".....	4
• Основные методы и формы обучения.....	5
• Мероприятия по реализации программы.....	6-9
• Памятки для родителей.....	10-11
• Игры и дидактические задания.....	12 -13
•	

## **Введение**

Содействие здоровому образу жизни подростков, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебно-воспитательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ.

Как показывают последние научные исследования, только 20% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей, в школе ребенок с нежеланием ест приготовленную пищу, так как привык питаться всухомятку.

Поэтому непосредственной работе по программе предшествует подготовительный этап – работа с родителями, основная цель которого сделать родителей союзниками.

В классах важно так построить учебно-воспитательный процесс, чтобы дети систематически получали знания и представления о важности правильного питания.

Основными положениями данной программы «Культура питания» являются:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развитие чувственно-эмоциональной сферы ребенка (умение сорадоваться, сочувствовать, сопереживать и т. д.);
- формирование социального опыта (обыгрывание жизненных ситуаций, анализ их, драматизация).

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи:**

1. сформировать основы здорового образа жизни;
2. познакомить детей с основами рационального питания;
3. сформировать необходимые базовые навыки здоровьесбережения.

## **Принципы, на которых строится программа «Культура питания»**

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

**Принцип сознательности** - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

**Принцип систематичности и последовательности** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу..

**Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся** является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

**Принцип наглядности** предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

**Принцип активности** - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

**Принцип формирования** ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

**Принцип связи теории с практикой** - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

#### **Основные методы обучения:**

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- ярмарки полезных продуктов;

## Мероприятия по реализации программы «Культура питания».

### План проведения классных часов для 1- 4 классов «Культура питания»

Время проведения	Тема	Ответственные
Сентябрь	«Правильное питание – залог здоровья».  Беседа с детьми о фруктах, овощах, злаках, белках, воде.	Классные руководители
Октябрь	Беседа: «Гигиена питания».	Классные руководители
	Игра: «Что растет на грядке».	Классные руководители
Ноябрь	Завтрак, обед и ужин.	Классные руководители
	Разговор о режиме питания.	Классные руководители
Декабрь	Беседа о помидоре и картофеле (показ видео фильма).	Классные руководители
	«Здоровое питание - отличное настроение» адаптивная игра.	Классные руководители
Январь	Разговор о каше.	Классные руководители
Февраль	Беседа о хлебе. Изготовление хлеба.	Классные руководители
	«Чистая вода – для здоровья беда».	Классные руководители
Март	Беседа: «Молоко и молочные продукты».	Классные руководители
Апрель	Разговор о витаминах.	Классные руководители
	Спор овощей (презентация).	Классные руководители
Май	«Скорая овощная помощь» презентация.	Классные руководители

**План проведения классных часов для 5 - 6 классов**  
**«Культура питания»**

Время проведения	Тема	Ответственные
Сентябрь	Разговор о режиме питания.	Классные руководители
	Беседа «Вредные и полезные продукты».	Классные руководители
Октябрь	«Основы рационального питания».	Классные руководители
Ноябрь	Беседа: «Гигиена питания».	Классные руководители
	Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас».	Классные руководители
Декабрь	Беседа: «Молоко и молочные продукты».	Классные руководители
Январь	Составление рационального режима питания школьника (практическая работа).	Классные руководители
Февраль	Беседа о хлебе. Изготовление хлеба (презентация).	Классные руководители
	Разговор о каше (презентация).	Классные руководители
Март	Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол.	Классные руководители
Апрель	«Пирамида здорового питания».	Классные руководители
Май	«Плюсы и минусы жевательной резинки».	Классные руководители

**План проведения классных часов для 7 -8 классов**  
**«Культура питания»**

Время проведения	Тема	Ответственные
Сентябрь	Витамины - азбука здорового питания.	Классные руководители
	Беседа «Вредные и полезные продукты».	Классные руководители
Октябрь	«Пирамида здорового питания».	Классные руководители
		Классные руководители
Ноябрь	Беседа: «Гигиена питания».	Классные руководители
	Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас».	Классные руководители
Декабрь	«Лакомство – тысяча, а здоровье одно», Эти коварные Е, канцерогены, красят ли, ароматизаторы.	Классные руководители
	«В мире этикеток» (изучение обозначений на упаковочных обертках).	Классные руководители
Январь	Беседа: «Молоко и молочные продукты».	Классные руководители
Февраль	Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол.	Классные руководители
Март	Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол.	Классные руководители
Апрель	«Пирамида здорового питания».	Классные

		руководители
Май	«Плюсы и минусы жевательной резинки».	Классные руководители

**План проведения классных часов для 9 -11 классов  
«Культура питания»**

Время проведения	Тема	Ответственные
Сентябрь	«Чужеродные химические вещества в продуктах питания».	Классные руководители
	«Нужна ли школьнику диета?».	Классные руководители
Октябрь	«Пирамида здорового питания».	Классные руководители
Ноябрь	«Гигиена питания».	Классные руководители
	«Овощи в твоем питании».	Классные руководители
Декабрь	«Пищевые добавки».	Классные руководители
Январь	«Причины пищевых отравлений».	Классные руководители
Февраль	«Нерациональное питание – основа риска развития заболеваний: недоедание, переедание, несбалансированность».	Классные руководители
Март	«Основные принципы здорового питания школьников».	Классные руководители
Апрель	«Профилактика пищевых отравлений».	Классные руководители
Май	«Важные продукты в рационе питания школьника».	Классные руководители

## **ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.**

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражющемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность ребенка в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми

добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

## **ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

### *Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».*

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- в зеленой (продукты ежедневного рациона);
- в желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- в красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

### *Динамическая игра «Поезд»*

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный (непривычный).  
Нет вагонов, нет колес,  
В нем: капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...  
Остановка!  
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

### *«Помоги Кубику или Бусинке»*

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

### *Доскажи пословицу*

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### *Игра «Знатоки»*

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах — крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### *Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»*

С помощью работников столовой или родителей и педагога подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

### *Игра «Поварята»*

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная.

Задание «поварятам» отдельить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.