

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5 с углублённым изучением отдельных предметов г. Шебекино Белгородской области»

Утверждаю

Директор школы

Воротеляк В.С.



Программа

«Культура питания»

г. Шебекино, 2020 г.

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
Памятки для родителей.....	11
Игры и дидактические задания.....	14

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»**

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

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

Тема урока	Время проведения	Ответственные
Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания. Беседа «Вредные и полезные продукты».	Сентябрь	Классные руководители
«Основы рационального питания».	Октябрь	Классные руководители

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

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

Тема урока	Время проведения	Ответственные
Витамины - азбука здорового питания. Беседа «Вредные и полезные продукты».	Сентябрь	Классные руководители
«Пирамида здорового питания».	Октябрь	Классные руководители
Беседа: «Гигиена питания». Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас».	Ноябрь	Классные руководители
«Лакомств – тысяча, а здоровье одно», Эти коварные Е, канцерогены, красители, ароматизаторы.	Декабрь	Классные руководители
Беседа: «Молоко и молочные продукты».	Январь	Классные руководители
«В мире этикеток» (изучение обозначений на упаковочных обертках).	Февраль	Классные руководители

Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол.	Март	Классные руководители
«Пирамида здорового питания».	Апрель	Классные руководители
«Плюсы и минусы жевательной резинки».	Май	Классные руководители

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

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

ПАМЯТКА 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, выражающемуся 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 растениях. 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.

10 способов воспитать у детей правильное отношение к питанию

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.
2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.
3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.
5. Не дискутируйте с детьми по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь на это внимание или направляйте их выбор в другое русло.
6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.
7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.
8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции. Типичные стереотипы, которым следуют родители. Толстый ребенок - здоровый ребенок, худой - больной.
9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.
10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помогите ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

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:

- v зеленой (продукты ежедневного рациона);
- v желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- v 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 педагог 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» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.