**«Формирование культуры здорового питания школьников»**

Авторы: Никитенко Нина Владимировна

Тимошенко Татьяна Михайловна

Организация: МАОУ Центр образованиия № 47 г. Иркутска

Населенный пункт: Иркутская область, г. Иркутск

«Для детей раннего возраста здоровое, рациональное

питание - это вопрос жизни и смерти,

а для школьников - «закладка» здоровья

или нездоровья на всю последующую жизнь».

Директор Института питания (РАМН) Российской

академии медицинских наук Виктор Тутельян

Модернизация современного российского образования, связанная с внедрением новых ФГОС, затрагивает не только сферу преподавания. Здоровье детей - важнейший вопрос обеспечения будущего нации. Практической направленности здравоохранения и здорового образа жизни способствует принятый в 2011 году федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ». Впервые на законодательном уровне закреплен приоритет профилактических мероприятий в сфере охраны здоровья и их ключевой элемент – формирование здорового образа жизни у населения.

Федеральным законом от 01.03.2020 №47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статьей 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» вводится понятие "здоровое питание", закрепляются его принципы, особенности организации качественного, безопасного и здорового питания детей и отдельных категорий населения.

С точки зрения сохранения не только индивидуального здоровья, но и здоровья нации вообще, знание и соблюдение принципов рационального питания имеют важное значение. Правильное рациональное питание могут предотвратить: более 20% онкологических и 40% сердечно-сосудистых заболеваний, на 70% снизить распространение ожирения и диабета, на 30% снизить общую смертность (Мясников А.С., 2016г.). Здоровое питание в детском и подростковом возрасте способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.

 ***Актуальность*** выбранной темы. Очень часто у детей школьного возраста встречаются различные хронические заболевания, которые формируются с раннего возраста - нарушение жирового обмена веществ, ожирение, диабет, нарушение осанки, лор. и сердечно-сосудистые заболевания, хронический ринит, заболевания органов зрения. В становлении хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание. Поэтому нами была разработана программа дополнительного образования детей «Формула здорового питания школьника», программа по формированию и обучению учащихся культуры здорового и безопасного питания. Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием, у человека уже не было.

сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа разработана в целях реализации проекта: «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (национальный проект «Демография») - краткое наименование регионального проекта: «Укрепление общественного здоровья» (Иркутская область).

Результаты исследований и наблюдений убедительно показывают, что продукты питания обладают не только питательной ценностью, но и регулируют многочисленные функции и биохимические реакции организма. В связи с этим актуализировался термин здорового питания.

Под *здоровым питанием* понимается питание, отвечающее требованиям безопасности и создающее условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности настоящего и будущих поколений.

Цель данной программы: Формирование культуры здоровья школьников на основе навыков рационального питания и здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формирование и развитие у школьника представления о необходимости заботы о здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

2. Расширение знаний о правилах и принципах питания, формирование готовности соблюдать эти правила.

3. Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания, развитие творческих способностей и кругозора.

4. Участие в аналитической и познавательной деятельности. Анализирование школьного меню и внесение предложений по улучшению питания в школе на основе проводимого анкетирования.

5. Информационная и просветительская работа о пользе рационального питания для учащихся школы.

6. Развитие интереса к народным традициям своего края, связанным с питанием и здоровьем, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Программа «Формула здорового питания школьника» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Эта программа обеспечивает формирование у обучающихся:

- установки на здоровое питание;

- знаний о негативных факторах, влияющих на здоровье (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания, стрессовые ситуации при взаимодействии с окружающими и т. д.);

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста, развития и состояния здоровья;

- пробуждение в школьниках желания заботиться о своем здоровье;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;

- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Целевая аудитория:

Реализация программы «Формула здорового питания школьника» осуществляется в течение всего учебного периода:

- в рамках дополнительного образования детей (элективного курса для учащихся 5-6 классов),

- внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-8 классов),

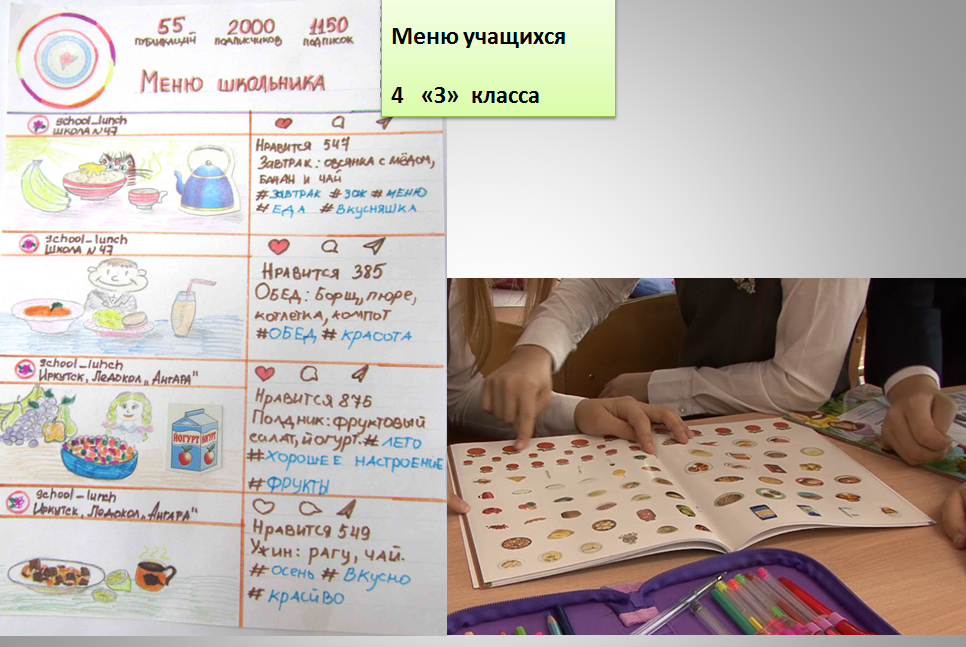
- при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла,

- в рамках реализации регионального компонента учебного плана образовательной области технология, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни за счет увеличения часов на раздел «Кулинария».

В содержание программы включены научно обоснованные данные о значении и необходимом количестве основных компонентов пищи для людей разного возраста и рода деятельности, а также о гигиене питания. Представлены материалы о возможном загрязнении продуктов питания. Рассматриваются вопросы рационального питания с учетом экологических аспектов.

Занятие проходит в 1 час в неделю. Состав группы 10-12 учащихся.

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, конкурсы Знатоки пряностей», викторины «Знатоки здорового питания». Дидактические игры; рассказ по картинкам; игра-дегустация «Отгадай сухофрукт»; конкурс мини-сказок «Вкусные истории»; творческая мастерская «Чудесная корзинка»; проведение игры «Угадай на вкус», школа карвинга – «Самый интересный бутерброд», «Это вы можете» и др.

****

**Программа «Формула правильного питания школьника» состоит**

**из основных модулей или разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы или модуля** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Здоровье - это здорово.** О здоровом образе жизни. Зачем нужно здоровое питание. Почему мы должны иметь здоровые привычки в еде. Пищевые отравления. | 2ч. |
| 2 | **Продукты и экология.** Что такое ГМО. Нитраты, вредные добавки | 2ч. |
| 3 | **Продукты разные нужны, блюда разные важны.**  О питательных веществах, необходимых нашему организму – белки, жиры, углеводы, минеральные вещкства, вода, витамины, клетчатка. В чем заключается правильное питание? | 5 ч |
| 4 | **Режим питания.** Какое значение для детей и подростков имеет режим питания.Меню.Пищевая пирамида. | 2 ч |
| 5 | **Энергия пищи.** Рациональное питание. Принципы рационального питания. Правильно сбалансировано соотношение энергии Инь, Ян и пяти элементов.  Древняя мудрость гласит:  «если ты встал из-за стола с чувством, что ты наелся — значит, ты переел; если ты встал из-за стола с чувством, что ты переел — значит, ты отравился». | 3ч |
| 6 | **Где и как мы едим.** О правилах гигиены питания. | 1ч |
| 7 | **Что и как мы едим.** Трофогигиена (от греческих слов «trophe» - пища, питание и «hygienos» - здоровый). Она позволяет нам понять насколько полезен / вреден тот или иной компонент пищи, в каком количестве он нам необходим, и как правильно его необходимо приготовить, чтобы он сохранил все полезные свойства.  Соблюдайте сроки годности и условия хранения продуктов.  Соблюдайте сочетаемость продуктов. | 3ч. |
| 8 | **Ты - покупатель.** Правила покупок и этикеток на продуктах.  Почему важно читать этикетки на продуктах, как это поможет здоровью. Можно ли покупать более дешевые аналоги продуктов и почему часто не стоит переплачивать. | 3ч. |
| 9 | **Ты готовишь себе и друзьям.** Об умении помогать на кухне, о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о сервировке стола и правилах этикета. | 2ч. |
| 10 | **Наши любимые блюда.** Рецепты блюд из семейного архива. Кулинарные традици. | 2ч. |
| 11 | **Кухни разных народов.** О традициях и обычиях питания разных стран. | 2ч. |
| 12. | **Как питались на Руси .** Кулинарные истории - это интересно и необычно. | 2ч. |
| 13. | **Праздники.** Оригинальные рецепты праздничных закусок. | 2ч. |
| 14. | **Творческие задания. Анкетирование.** | 3ч. |
|  | Итог | 34ч. |

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты**

• положительная мотивация в формировании личностных познавательных, интеллек-туальных и творческих способностей и интересов в предметной технологической дея-тельности и необходимости получения образования в современном обществе;

• побуждение к приобретению новых знаний, практических умений и навыков;

• мотивация образовательной деятельности на основе личностно ориентированного подхода;

• начало развития теоретического, технико-технологического, экономического и ис-следовательского мышления;

• формирование трудолюбия и ответственности, стремления к эффективной трудовой деятельности;

• привитие навыков бесконфликтного общения, готовности и способности вести диалог с другими людьми, находить общие цели и пути для их достижений;

• формирование эмоционально-личностного отношения к ценностям народной куль-туры, воспитание патриотизма и любви своей Родины.

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные***

• самостоятельно формулировать цель собственной деятельности на уроке после пред-варительного обсуждения;

• с помощью учителя анализировать предложенное задание, отделять известное от не-известного;

• самостоятельно выполнять пробные учебные действия (упражнения), отбирать оп-тимальное решение проблемы (задачи);

• самостоятельно отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты;

• выполнять задание по коллективно составленному плану, сверять с ним свои дей-ствия;

• осуществлять текущий и итоговый контроль выполненной работы, уметь проверять модели в действии, вносить необходимые конструктивные доработки.

***Познавательные***

• отбирать и находить нужную информацию в материалах учебников, рабочих тетра-дей, другой дополнительной литературе;

• понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символичные средства для решения различных учебных задач (схемы , графические рисунки, рецепты блюд и т.д.);

• осуществлять для решения учебных задач операции анализа, сравнения, классифи-кации, уметь делать обобщения, выводы на основе обобщения полученных знаний и освоенных умений.

***Коммуникативные***

• формулировать свои мысли с учётом учебных и жизненных речевых ситуаций;

• высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать и аргументировать;

• слушать других, уважительно относиться к их мнениям, пытаться договориться с ними;

• сотрудничать, выполняя различные роли в группе, при совместном решении проблем.

**Предметные результаты**

Учащийся научится:

• основным понятиям здорового образа жизни.;

• сформирует навыки здорового образа жизни;

• познакомятся с режимом питания и основными принципами рационального питания;

• в полнять обработку швейных изделий (фартука, косынки, прихватки) на швейной машине с ручным приводом;

• научатся определять пользу и вред витаминов и питательных веществ в питании школьника;

• планировать предстоящие работы и выполнять несложные учебные технологические проекты с помощью учителя.

*Учащийся получит возможность научиться:*

* *находить, дополнять и расширять знания о правильном питании;*
* *познакомится с трофогигиеной, позволяющей нам понять насколько полезен / вреден тот или иной компонент пищи, в каком количестве он нам необходим, и как правильно его необходимо приготовить, чтобы он сохранил все полезные свойства;*
* *соблюдайть сроки годности и условия хранения продуктов;*
* *соблюдайть сочетаемость продуктов;*
* *выявлять и формулировать проблему; обосновывать цель проекта, сущность итогового продукта или желаемого результата, давать простейшую экономическую оценку проекта.*

Рост числа «болезней цивилизации» в наибольшей степени в последние десятилетия обусловлен увеличением стрессовых воздействий на человечество, снижением физической активности, внедрением современных технологий выращивания, хранения, подготовки пищевого сырья и продуктов питания (стимуляторы роста, усилители вкуса, стабилизаторы).

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. У большинства детей, в настоящее время уже к школьному возрасту сформировались паталогические пищевык привычки – избыточный по калорийности ужин, продуктов с большим содержанием сахара (кондитерских изделий, сладкой выпечки и напитков), жирной пищи, и чрезмерное потребление соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), неупорядочные перекусы. В результате недополучения детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов может стать причиной снижения умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма. Поэтому программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, формирование навыков и умений, обеспечивающих детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни.

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», - утверждал древнегреческий врач и мыслитель Гиппократ. Поэтому очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием, у человека уже не было.

Литература:

1. Батурин А.К., Каганов Б.С., Шарафетдинов Х.Х., Питание подростков: сов- ременные взгляды и практические рекомендации. М., 2006.
2. Безруких М.М., Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80с.
3. Ефремов А.А. Экологические аспекты здорового питания жителей Сибирского региона- 2002.-№3.-С69-72.
4. Иванов С.В. –Е-добавки и х негативное влияние на организм// Вестник науки и образования. 2009.- №7-2(61).- С.62-66.
5. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. М.:Изд. «Академия», 2003, 184с.
6. Мясников А. Пищеводитель. Эксмо; Москва; 2016. – 141с.
7. Уголев А.М. и др. Теория адекватного питания и трофология. – М.-1991.- 247с.
8. <https://rutube.ru/video/1684ebd0779cc2a38d9e8be54a716ad1/> -- режим питания порции
9. <https://rutube.ru/video/2f2fbce089dd4ce5e88f3a409e777964/> - заболевания, связанные с питанием
10. <https://rutube.ru/video/6263032c68b235e8dcc3434cfb2b4102> / - витамины в питании
11. <https://rutube.ru/video/dcffd427a4f5850df921583d48fa7cb1/> - питание вне дома
12. <https://rutube.ru/video/baed1324212c6981c200db2451207652/> - вредные привычки в еде
13. <https://rutube.ru/video/5f68b55ff53ff5d49d257a2b5e1dec92/> - питание и иммунитет
14. <https://rutube.ru/video/05a6a36581523424b406804987ca8322/> - здоровое питание
15. <https://rutube.ru/video/9a91d5dbe1e10f7df4775cacfdfb0926/> - индекс массы тела
16. <https://rutube.ru/video/9cd8fca1455e506d140c4d64a1d2106e/> - вода и напитки