

ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Формирование культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, направлено на сохранение и укрепление здоровья. Профилактика болезней может осуществляться через образовательные программы для различных категорий населения.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «**Нестле Россия**» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков— «**Разговор о правильном питании**».

Программа была разработана в **Институте возрастной физиологии** Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива— директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации **М.М. Безруких**. Консультационную поддержку программе оказывает **Институт питания РАМН**. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке **Министерства** образования РФ. Консультационная поддержка программы в Красноярске: Горячева Татьяна Владимировна, зав. кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности ККИПК РО

Цель программы: формирование у школьников культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- актуализация, расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование мотивации и навыков правильного питания как составной части ЗОЖ;
- формирование представлений о правилах этикета, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Этапы реализации программы:

Программа состоит из трех этапов:

- 1.«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);
- 2.«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),
- 3.«Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет).

Для каждого из этапов подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Содержание этапов:

1 этап «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет)

В комплект входят:

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»;
- методическое пособие для педагога.

Учебно-методический комплект включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании.

2 этап «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет)

В комплект входят:

- рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья»;
- методическое пособие для педагога.

Учебно-методический комплект включает 14 тем, направленных на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием и полученных при изучении первой части.

3 этап «Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет)

В комплект входят:

-рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания»;

-методическое пособие для педагога.

Учебно-методический комплект включает 11 тем, часть из которых является логическим продолжением материала, изучавшегося школьниками в предыдущих курсах («Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»), а часть - представляет новую информацию, связанную с правильным питанием.

Модули программы могут быть использованы для проведения:

-внеурочной работы (классные часы, различные мероприятия: праздники, конкурсы и т.д.);

-факультативов по формированию здорового образа жизни (региональный и школьный компонент);

-уроков по базовым учебным курсам («Математика», «Чтение», «Обслуживающий труд», «Окружающий мир»).

Достижения реализации программы: при реализации программы педагоги и школьники приобретают компетентность в вопросах здорового образа жизни, коррекции питания, построения собственных маршрутов оздоровления; осуществляется формирование представлений о здоровом образе жизни, культуре здорового питания.