

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
Протокол  
от 30 августа 2014 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом по МБОУ «Волоконовская  
СОШ №1»  
от 30 августа 2014 г. № 324  
Директор школы



**Программа  
оздоровительного воспитания школьников  
«Правильное питание»**

|                                  |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Полное название программы</b> | <b>Целевая программа «Правильное питание»</b>                                                                                                                                     |
| <b>Цель программы</b>            | Сформировать у школьников основы рационального питания, способствовать воспитанию у детей культуры здоровья, формировать осознание ими здоровья как главной человеческой ценности |
| <b>Формы реализации</b>          | Уроки, внеклассные мероприятия, конкурсы                                                                                                                                          |
| <b>Возраст участников</b>        | 7-18 лет                                                                                                                                                                          |
| <b>Место проведения</b>          | МБОУ «Волоконовская СОШ №1»                                                                                                                                                       |
| <b>Сроки реализации</b>          | 2014-2017 учебный год                                                                                                                                                             |
| <b>Ожидаемый результат</b>       | Активизация познавательной активности в получении теоретических и практических навыков, формирующих представление о здоровом человеке                                             |
| <b>Адрес</b>                     | п. Волоконовка, ул. Пионерская, д. 20                                                                                                                                             |

### 1. Актуальность

В стране идет регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Только один дошкольник из трех приходит в школу здоровым. За время обучения в школе в 3 раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.

На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания. Мы не всегда уделяем достаточно внимания режиму питания школьника, считая, что это не маленький ребенок и ничего страшного с ним не случится, если он чего-то вовремя недополучит.

Сами ребята еще меньше задумываются об этом, предпочитая по своему усмотрению тратить деньги, выданные им на школьные завтраки или обеды, и порой довольствуются перехваченным наскоро куском хлеба. Ну а потом мы пожинаем горькие плоды. Хронические гастриты, энтериты, колиты, холециститы и прочие заболевания – следствие систематического нарушения режима питания.

Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частыми заболеваниями острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Избыточное питание, особенно с преобладанием углеводистой пищи, приводит к развитию ожирения, способствует возникновению аллергических заболеваний и также снижает сопротивляемость инфекциям.

Нарушения питания могут отрицательно сказаться и на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребенка.

Многие родители считают, что правильное питание ребенка требует больших материальных затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая.

К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание. Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от школьного и здорового питания.

Осознавая важность этого вопроса, а также сложное экономическое положение страны, принято решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Настоящая программа полностью соответствует русским кулинарным традициям и помогает подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения различных занятий в зависимости от возраста и возможностей детей, а также активное вовлечение в работу родителей. Ведущая идея программы – общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, учет традиций питания национальной русской кухни.

## **2. Целевое назначение программы**

- Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- Формирование у школьников основ рационального питания.
- Содействие воспитанию у детей культуры здоровья, формирование осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- Стимулирование процесса гражданской социализации школьников.
- Воспитание гордости за свою Родину, родной край, преданности национальным традициям.

- Воспитание толерантности в межэтническом общении с представителями различных национальностей.
- Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению молодежи.

### **3. Задачи программы**

- Воспитывать нравственность, культуру питания как основу здорового образа жизни.
- Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
- Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
- Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
- Сформировать представление о значении воды для организма человека, ценности разнообразных напитков.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и ягод, их значением для организма.
- Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

### **4. Концептуальные направления**

Рациональное питание – это по существу, соблюдение трех основных принципов:

- Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).
- Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

- Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

Исходя из этого, реализация программы по оздоровительному воспитанию осуществляется по следующим концептуальным направлениям:

- **Соблюдение режима питания.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания детей и взрослых. Необходимо объяснять, что ребенку как растущему организму нужно есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи должен быть не больше 3-3,5 часов.

Если время завтрака, обеда и полдника соблюдается из дня в день, организм начинает заранее готовиться к приему пищи, благодаря чему пища легче переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

- **Полноценное и качественное питание.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе нашей пищи. Особое место в рационе нашего питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин детям лучше предложить молочные блюда, каши, сваренные на молоке, они удовлетворяют 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 так же вреден, как и его недостаток. Блюда из круп – основные источники углеводов.

Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Много витаминов и углеводов содержится в растительной пище. Овощи фрукты необходимы ребенку каждый день.

Для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры, поэтому салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной.

- **Баланс энергии.**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о том, что питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых человеку, во многом зависит от его образа жизни. Если человек мало двигается, у него накапливается лишний вес. Причем полнота не является фактором крепкого здоровья, она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

## **5. Форма реализации программы.**

1. Уроки (интеграция здоровьесформирующего содержания во все учебные предметы)
2. Классные часы.
3. Беседы.
4. Творческие конкурсы
5. Ярмарки
6. Традиционные русские праздники
7. Конференции
8. Экскурсии.

## **6. Мероприятия по реализации программы с учетом возрастных особенностей детей.**

| <b>Уровень детей</b> | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1-4 классы</b>    | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»<br>Игра-соревнование «Разложи продукты»<br>Тест «Самые полезные продукты»<br>Игра «Чем не стоит делиться»<br>Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»<br>Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»<br>Викторина «Печка в русских сказках»<br>Праздник хлеба<br>Кроссворд «Молоко»<br>Конкурс рисунков о полезных продуктах<br>Конкурс поделок из пластилина |
| <b>5-8 классы</b>    | Практическая работа «Определи вкус продукта»<br>Игра «Посещение музея воды»<br>Праздник чая                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Игра «Угадай мелодию»<br>Игра «Морские продукты»<br>Игра «Вкусные истории»<br>КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»<br>Составление книжки «Витаминная азбука»<br>Конкурс поэтов (стихи о фруктах и овощах)<br>Конкурс рисунков о полезных продуктах<br>Конкурс поделок из соленого теста<br>Защита проектов о полезных продуктах. |
| <b>9-11 классы</b> | Игра «Приготовь традиционное русское блюдо»<br>Урок-презентация соевых продуктов<br>Праздник –«капустник»<br>Конкурс газет, плакатов, освещающих темы правильного питания<br>Изготовление панно, поделок из природного материалов                                                                                                                   |

## **7. Предполагаемые результаты реализации программы**

1. Формирование высокого уровня самосознания, самодисциплины
2. Осознание школьниками принципов рационального питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.
3. Знакомство с прогрессом в науке о питании, разнообразием и противоречивостью разных теорий о питании.
4. Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении пищи.

## **8. Механизм и условия реализации программы**

Координацию деятельности по реализации программы «Правильное питание» осуществляет администрация школы и Школьный комитет здоровья на основании комплексно-целевой программы «Здоровье». Администрация школы и Школьный комитет здоровья:

- готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания школьников;
- обеспечивает оперативное руководство программой;
- обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы

***Условия реализации:***

- Уверенность заинтересованных лиц в необходимости реализации целей и задач программы;
- Скоординированная деятельность всех участников процесса, ответственных за исполнение основных этапов программы;
- Создание и укрепление материально-технической базы школы.

## **9. Оценка эффективности реализации программы**

**Воспитательный эффект:**

- Формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- Формирование понимания правильного полноценного питания, как основы развития здорового ребенка;
- Формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;
- Формирование патриотического сознания, верности русским традициям.

**Социальный эффект:**

- Профилактика вредных привычек, переедания;
- Профилактика заболеваний ЖКТ;
- Активное вовлечение в работу родителей;
- Эстетика питания, организация еды в семье.

**Оздоровительный эффект:**

- Систематическое соблюдение школьниками режима дня;
- Эффективное оздоровление, рациональное питания;
- Приобретение необходимых навыков по приготовлению домашней пищи;
- Умение распределять пищевой рацион в течение дня;
- Предупреждение пищевых отравлений.

**Развивающий эффект:**

- Активизация познавательной деятельности в различных нетрадиционных системах питания;
- Формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий.

