

## Программа «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, но может использоваться и в группах старшего дошкольного возраста.

#### **1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

**Главная цель программы** – сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

#### **1.2. Задачи программы**

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;



- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **1.3 Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность.

Значение имеет и учет традиций питания — все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

### **1.4. Программно-методическое обеспечение программы**

В каждый комплект входит методическое пособие для педагога, рабочая тетрадь для ребенка, плакаты, информационные материалы для родителей.

В предлагаемом пособии дано примерное планирование занятий, определены цели каждого занятия, научно-методическое обоснование, информационная справка по теме, а также возможные формы проведения занятия, интересные сведения, которые могут быть сообщены детям.

При составлении пособия использовались материалы конкурсных работ учителей, принимавших участие в реализации программы.

#### **Тема 1. «Если хочешь быть здоров»**

Цель: познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

#### **Тема 2. «Самые полезные продукты»**

Цель: дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

#### **Тема 3. «Как правильно есть» (гигиена питания)**

Цель: сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены питания.

#### **Тема 4. «Удивительные превращения пирожка»**

Цель: дать представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

#### **Тема 5. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»**

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

#### **Тема 6. «Плох обед, если хлеба нет»**

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

### **Тема 7. «Полдник. Время есть булочки»**

**Цель:** познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

### **Тема 8. «Пора ужинать»**

**Цель:** формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

### **Тема 9. «Где найти витамины весной?»**

**Цель:** познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

### **Тема 10. «Как утолить жажду...»**

**Цель:** сформировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

### **Тема 11. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»**

**Цель:** сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

### **Тема 12. «На вкус и цвет товарищей нет»**

**Цель:** познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.

### **Тема 13. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»**

**Цель:** познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

### **Тема 14. «Каждому овощу свое время»**

**Цель:** познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

### **Тема 15. «Праздник урожая»**

**Цель:** закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.

При организации занятий у каждого ребенка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной рабочей тетради несколькими воспитанниками. *Рабочая тетрадь — подарок компании Нестле детям. Поэтому обязательным условием реализации программы является то, что рабочая тетрадь остается в семье ребенка после окончания обучения!*

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, для нечитающих детей вместо чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок).

#### **1.5. Взаимодействие с родителями**

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками. Для того чтобы взрослые члены семьи могли высказать свое мнение о проводимой работе, им могут быть предложены анкеты (см. образцы в конце пособия). Анализ ответов родителей поможет педагогу правильно организовать совместную работу при реализации программы. Образцы анкет для родителей приведены в конце методического пособия.

### **1.6 Ожидаемый результат**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Программа «Разговор о правильном питании» рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623654

Владелец Жигулева Валентина Юрьевна

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025