

Программа «Разговор о правильном питании»



А.Г. Макеева,

старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО,
руководитель программы
«Разговор о правильном питании»



Наш план

- Что это?
- Для кого и для чего?
- Почему в школе?
- Зачем это надо мне?
- Это что-то новенькое?
- О чем это?
- Как?
- Все равно остались вопросы?
- Новогодняя лотерея.



Структура программы

15 тем



16 тем



14 тем



- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



География программы

1999-2016
58 регионов



Ежегодно в программе принимает участие более 1 300 000 детей
Всего за годы реализации программа охватила около 7000 000 детей

Формирование культуры здоровья и новый закон об образовании

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

1. Организации, осуществляющие образовательную деятельность... создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивающие:

- 1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) .. обучение и воспитание в области охраны здоровья;

2. Охрана здоровья обучающихся включает:

- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 5) организацию оздоровления обучающихся..
- 6) профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков.. и других одурманивающих веществ...

Статья 43. Основные обязанности и ответственность обучающихся

1. Обучающиеся обязаны: ...3) заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

Федеральные государственные образовательные стандарты начального образования

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника начальной школы"):...выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы..должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе: ...системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

- 1) цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся ...
- 2) направления деятельности по здоровьесбережению....;
- 3) модели организации работы,
- 4) критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни;
- 5) методику и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию ... культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):...осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни

Личностные результаты освоения основной образовательной программы ... должны отражать.....формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Программа воспитания и социализации

должна обеспечить

...формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни, осознание ...ценности ...здорового и безопасного образа жизни, осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания

Программа должна содержать

- модели организации работы по формированию... здорового и безопасного образа жизни..;
- описание деятельности образовательного учреждения в области непрерывного ... здоровьесберегающего образования обучающихся;
- планируемые результаты ...

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования

Стандарт направлен на достижение следующих целей....
...формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни...;

Образовательная программа дошкольного образования:

Физическое развитие включает ...становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Почему наши дети питаются неправильно?

- В рационе питания большинства школьников не хватает овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбных блюд*
- Нарушения режима питания – более чем у 23% школьников
- Рост заболевания ЖКТ*, распространенности ожирения

! 23% младших школьников не любят овощи**

! 17% не любят молочные продукты**

! 32% не любят рыбу**

! 35% не знают – сколько раз в день нужно есть**



Должна ли школа учить детей питаться правильно?

Прием пищи	Дома	В школе	В кафе	Прием пищи отсутствует
Завтрак	65%	45%	-	23%
Обед	52%	35%	5%	8%
Ужин	95%	-	3%	2%

Школа – место, где не только изучаются основы наук, но и формируются компоненты культуры питания



Когда и почему возникла необходимость в специальном обучении питанию?

Ослабление действия традиционных механизмов регулирования поведения, связанного с питанием (религиозные традиции, семейные устои, географические границы)

Изменение образа жизни – снижение уровня двигательной активности («традиционные рационы» становятся избыточными: начало 20 вв- 2800 ккал , начало 21 века- 2200 ккал), сокращение времени на еду и приготовление пищи.

Изменение структуры и содержания традиционных рационов (употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания (изменение состава)

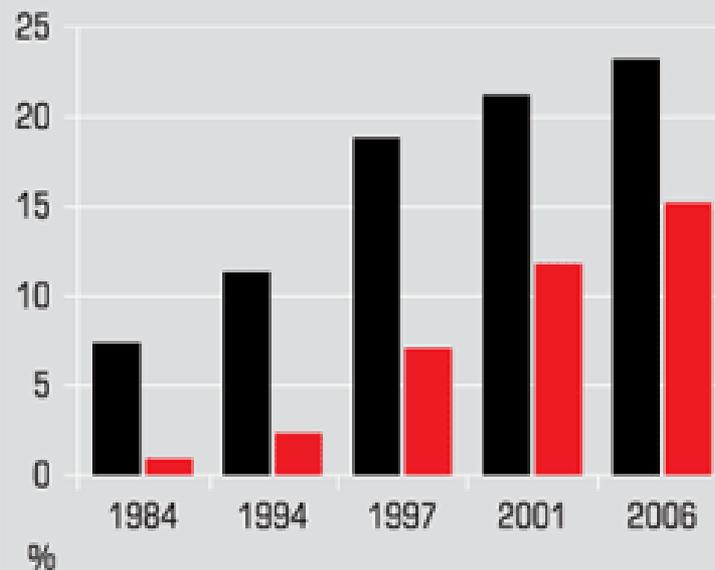
Новые продукты и рационы (около 1000 новых продуктов ежедневно, «глобализация» питания)

70-ые гг. – появление первых программ обучения питанию в школах Англии и США

Возможности обучения

После отмены в начале 80-х кулинарных уроков в Британии резко возросло число детей с избыточным весом и ожирением

Доля детей в возрасте 6–14 лет с избыточным весом и ожирением



■ С избыточным весом ■ С ожирением

Источник: UK Department of Health

Обучение правильному питанию - современный период

- В настоящее время в мире реализуется более **300** образовательных программ, ориентированных на детей и подростков
- «Правильное» питание:
- Обязательное условие сохранения здоровья
- Часть культуры
- «Модный» вариант поведения



Структура программы

15 тем



16 тем



14 тем



- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



Организация работы программы

- Может работать в **любых типах** образовательных учреждений
- Для реализации **не требуется дополнительный профессиональный ресурс** - реализует педагог или воспитатель
- **Не требуется дополнительный временной ресурс** – программа используется на классных часах, факультативах, материал может быть интегрирован в базовые учебные курсы
- Родители – активные участники реализации программы



Основные правила рационального питания

- РАЗНООБРАЗИЕ
- РЕГУЛЯРНОСТЬ
- АДЕКВАТНОСТЬ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- УДОВОЛЬСТВИЕ



Nestlé Правильное Питание

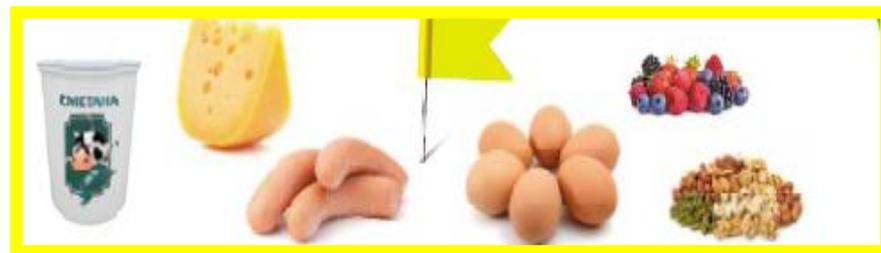
Содержание программы

Разнообразие

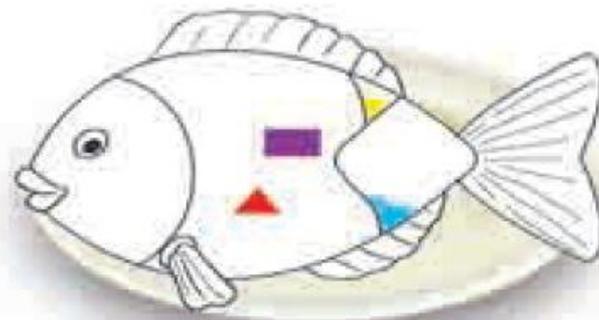
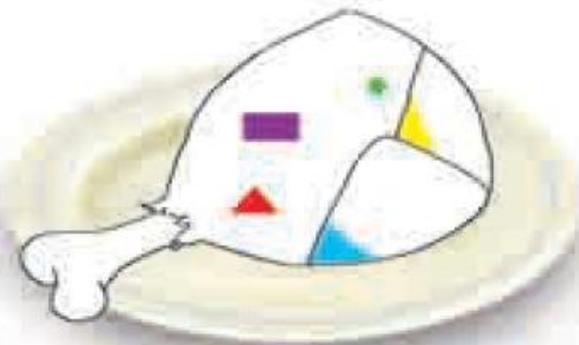
- Самые полезные продукты
- Из чего варят каши..
- Плох обед, если хлеба нет
- Пора ужинать
- Овощи, ягоды и фрукты
- Из чего состоит наша пища
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Что можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель
- Кухни разных народов



Тема «Самые полезные продукты»



Тема «Из чего состоит наша пища»



- белки
- жиры

- углеводы
- витамины

- минеральные вещества
- вода



- белки
- жиры

- углеводы
- витамины

- минеральные вещества
- вода

Тема «Продукты разные нужны-блюда разные важны»



Содержание программы

Безопасность

- Удивительные превращения пирожка
- Кто жить умеет по часам
- Праздник здоровья
- Где и как готовят пищу
- Что можно есть в походе
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель



Безопасность питания

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
Мою руки перед едой с мылом			
Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			

ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки и обозначь правильную последовательность действий героев цифрами под рисунками.



ДЕНЬ

6

ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ



Безопасность питания

ДЕНЬ

9

ЧТО МОЖНО
ЕСТЬ В ПОХОД



ЗАДАНИЕ 5.

Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.



Безопасность питания



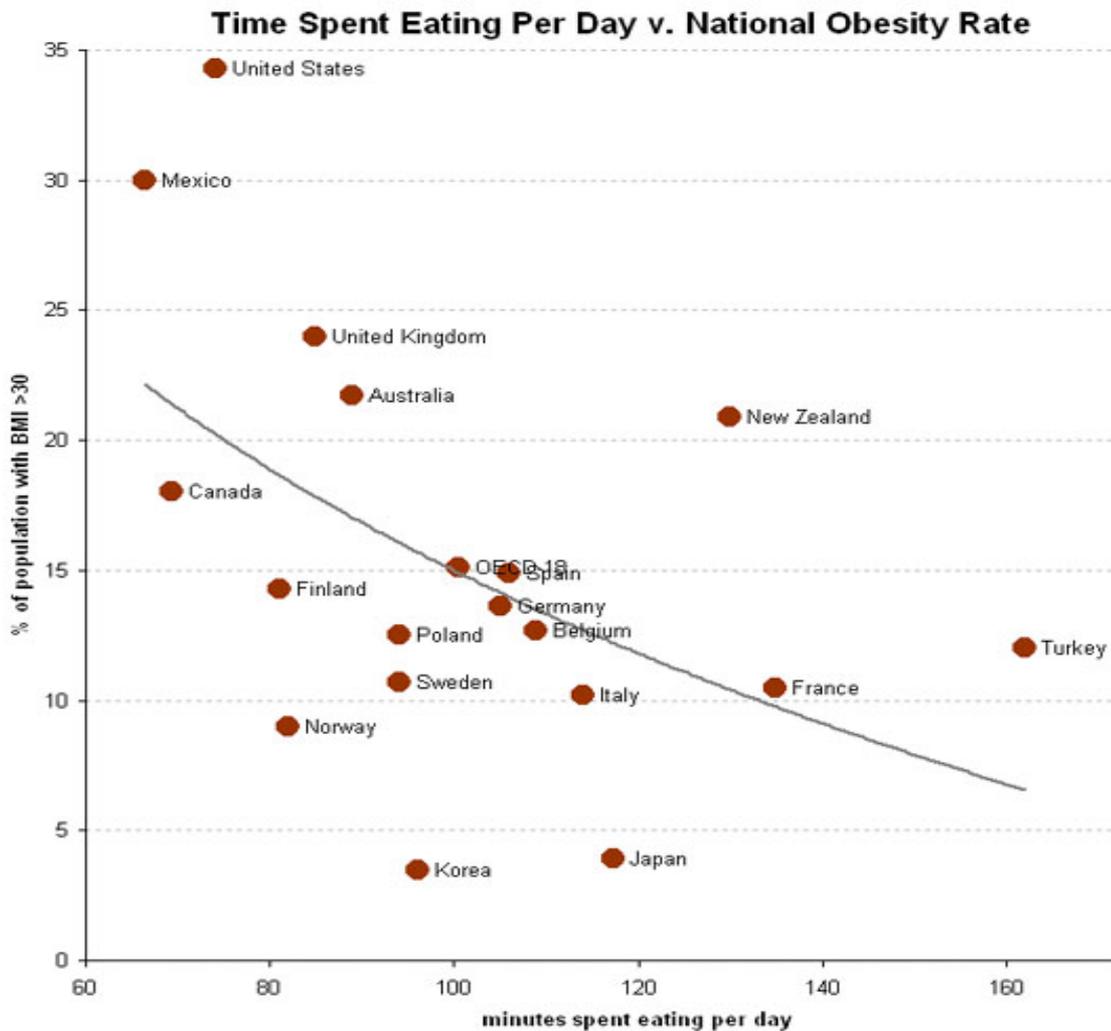
Содержание программы

Удовольствие

- На вкус и цвет товарищей нет
- Праздник здоровья
- Где и как готовят пищу
- Кулинарное путешествие по России
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Кухни разных народов
- Кулинарная история
- Как питались на Руси и в России
- Необычное кулинарное путешествие



Удовольствие



Удовольствие

🍴 🌍 Питание и географическое положение страны ✕



Япония Италия Казахстан

Строганина Катык Томатный суп Морская капуста

🔊 Повтор Задания 📖 Словарь ➡️ ОК

🍷 🏛 Как питались в Древней Греции ✕



ПИФΟΣ ГИРРИЯ АМФОРΑ

сосуд для хранения зерна сосуд для хранения и переноски воды сосуд для хранения масла

🔊 Повтор Задания 📖 Словарь ➡️ ОК

🍷 🎨 Кулинария в живописи ✕

Бытовой жанр Натюрморт Портрет



Диета Веласкес «Завтрак»

🔊 Повтор Задания 📖 Словарь ➡️ ОК

Основная форма реализации- игра



ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



ЗАДАНИЕ 2.

Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их в тарелки.



гречневая



кукурузная



манная



овсяная



пшённая



рисовая



Nestlé Правильное Питание

Интерактивные формы организации обучения



Для учителей | Для родителей | Для детей

Задать вопрос | Выход | Профиль

О программе | Новости | Методические материалы | Обучающая игра | Борьба за здоровье | Кулинарная студия | Конкурсы | Международный конкурс | Слайды обучения

Кулинарная студия

- кулинарная студия
- сладкая шарлотка - торта и яблоко
- накрываем новогодний стол
- самый вкусный хуторяк (скоро)
- блиндо для мамы (скоро)
- блиндо от шефа (скоро)

Кулинарная студия



Шеф-повар Михаил Лиске

Уважаемые преподаватели!

Приглашаем вас и ваших детей пройти обучение в нашей он-лайн кулинарной школе. В течение учебного года в школе будет проведено 5 он-лайн кулинарных уроков, на которых ваши дети смогут научиться готовить вкусные, полезные и несложные в приготовлении блюда. Вести уроки будет шеф-повар нашей кулинарной школы – Михаил Лиске. Гостями наших кулинарных уроков будут известные артисты, ученые, композитор.



Ежегодные мероприятия программы



Оф-лайн конкурсы



Конкурс методик ~
10000 участников



Конкурс фотографий ~ 12000 участников



Конкурс детского творчества ~ 10000 участников

Ежегодная Международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»

Церемония
открытия



Круглые столы и
лекции



Выставка стендов



Пресс-брифинг



Федеральный тур конкурса
методик

Электронные ресурсы программы

Системные психолого-п... Электронная библиотек... Входящие (4) - funtikplus... Яндекс... Nestle GNP - Добро пож...

Сервисы Почта Аккаунты Google Яндекс 101.ru - Онлайн ра... Mail.Ru: почта, пои... Home - PubMed - ... Sci-Hub - сервис до... Golden 70's - Лучш... Другие закладки

Конкурс семейной фотографии

Литературная аудитория

Страница для учителей Детская страница Страница для родителей

Формула ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Обучающая игра Международный конкурс

Рабочая_тетрадь_.....pdf Рабочая_тетрадь_.....pdf

Все скачанные файлы...

22:32 08.11.2015

Конкурс методик

Для учителей

Для родителей

Для детей



Задать вопрос ?

Вход

Регистрация



О программе | Новости | Методические материалы | Обучающая игра Город здоровья | Кулинарная студия | Конкурсы | Международный конкурс | Кулинарный конкурс

Конкурсы > Конкурс методик 2017-2018

КОНКУРСЫ

КОНКУРС МЕТОДИК

КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ

КОНКУРС ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

Конкурс методик 2017-2018

Литературные произведения как воспитательный и образовательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании».

Организаторы – Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования и Нестле Россия.



Туры конкурса

Конкурс семейной фотографии



Для учителей Для родителей Для детей



Задать вопрос ? Вход | Регистрация

О программе Новости Методические материалы Обучающая игра Город здоровья Кулинарная студия Конкурсы Международный конкурс Кулинарный конкурс

Конкурсы > Конкурс семейной фотографии 2017-2018 «Будь здоров!»

КОНКУРСЫ

КОНКУРС МЕТОДИК

КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ

КОНКУРС ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

Конкурс семейной фотографии 2017-2018 «Будь здоров!»



Участники конкурса должны подготовить семейный фотоплакат, демонстрирующий важность здорового образа жизни.



Партнер конкурса - Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологий.

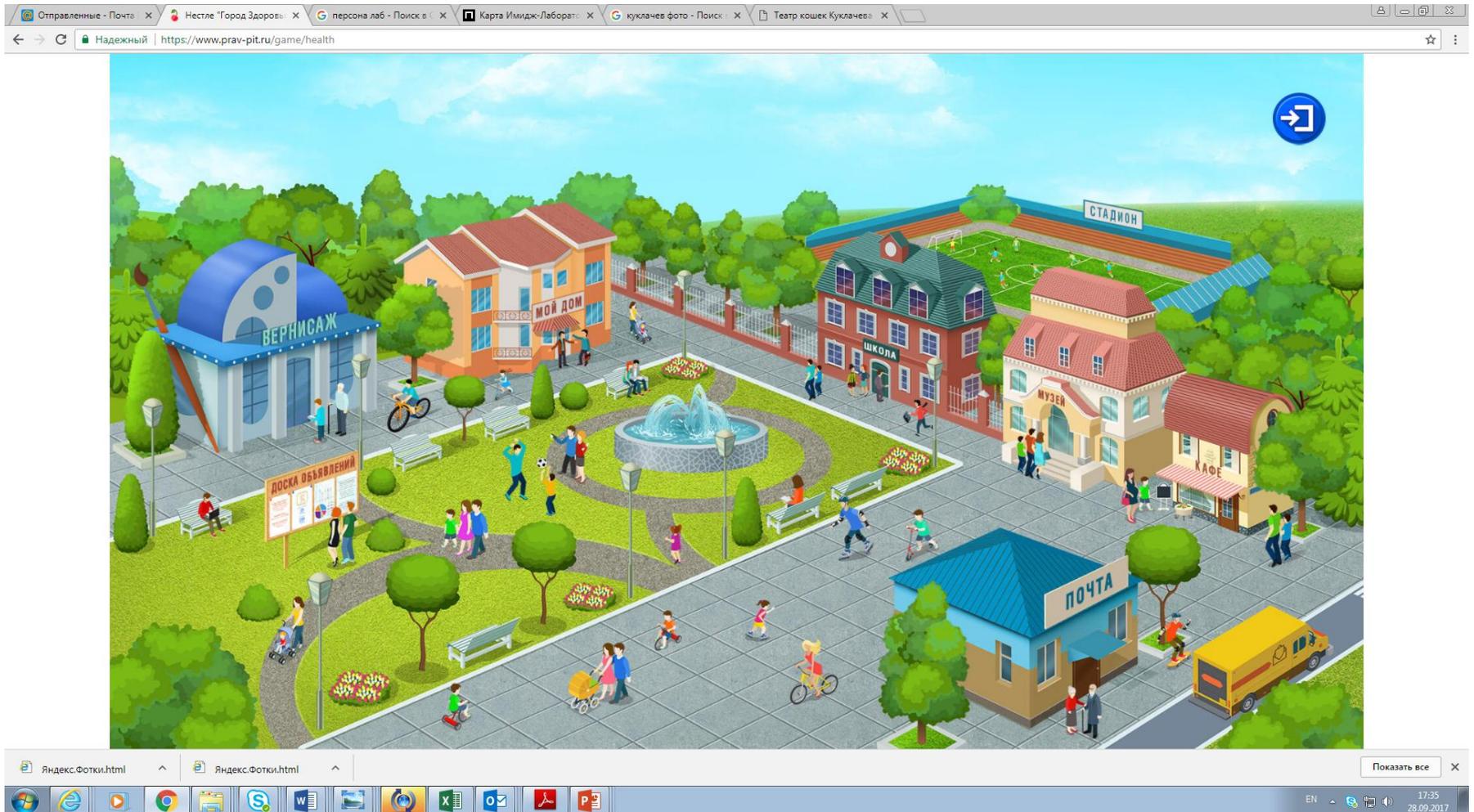


Туры конкурса

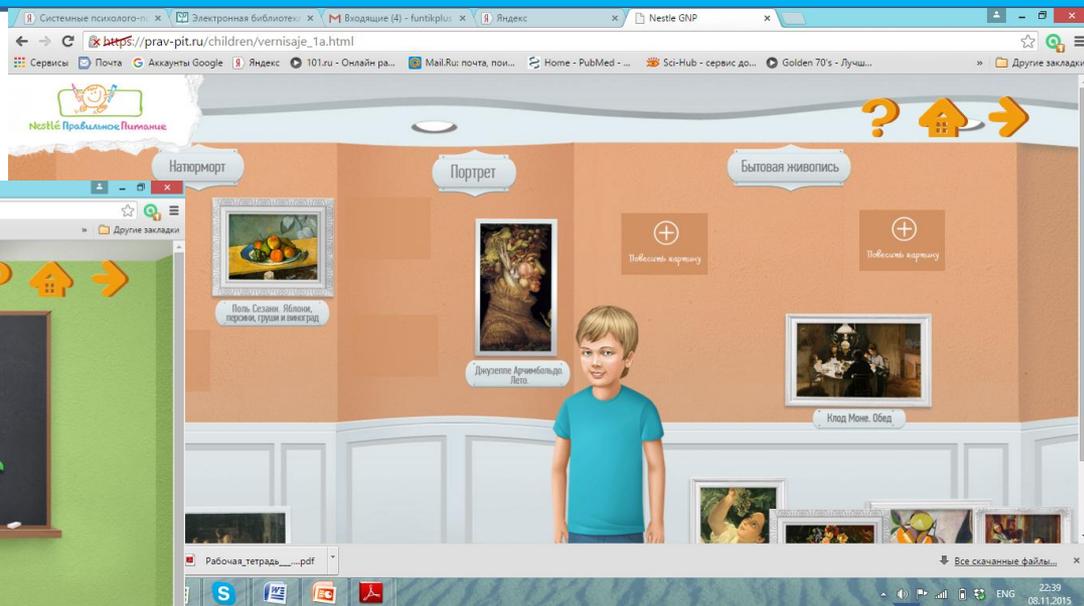
Первый тур – региональный проводится учреждением (Министерством, Департаментом, Управлением), координирующим работу программы в крае или



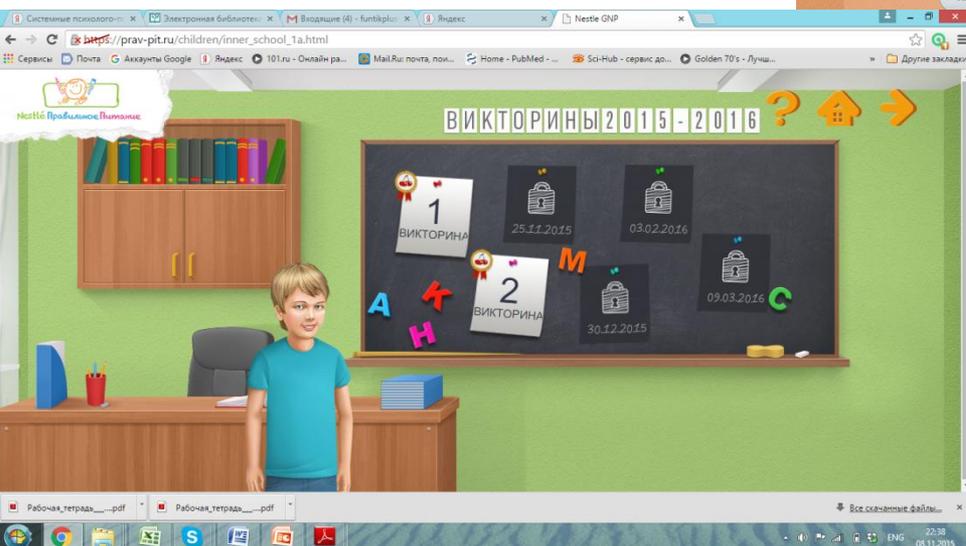
Конкурс Город здоровья



Страница для детей – конкурс Город Здоровья



Вернисаж

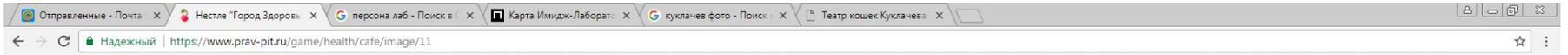


Школа

Музей



Конкурс Город Здоровья



← Салат из помидоров с сыром

Гачава Кристина



Ингредиенты

Помидоры 2-3 шт., яйцо вареное 1 шт., сыр твердый (тертый) 2 ст.ложки, сметана 50 г., зелень петрушки 6 веточек (по вкусу), соль 1 щепотка (по вкусу)

Приготовление

Помидоры порезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть и порубить мелко. Все ингредиенты смешать и заправить сметаной. Посолить. Приятного аппетита!





Сайт программы www.prav-pit.ru



Андрей Мерцалов

← Отправить

У тебя **2** витаминов

1 Кому **2** Картинка **3** Текст **Отправить**

			
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов
			
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов
			
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов
			
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов

- Привет!
- Успехов в учёбе!
- Молодец!
- Физкультпривет!
- Пойдем гулять!
- Отличная работа!
- Ты-супер!
- Хорошего дня!
- С днем рождения!
- Поздравляю!
- Удачи!
- Ты-победитель!



Кулинарная студия

Страница сайта «Кулинарная студия» в браузере. Вкладки: «Отправленные - Почта», «Кулинарная студия», «персона лаб - Поиск в», «Карта Имидж-Лаборат», «куклачев фото - Поиск», «Театр кошек Куклачева».

Адресная строка: <https://www.prav-pit.ru/parents/studio>

Навигация: Для учителей | **Для родителей** | Для детей

Логотип:

Действия: Задать вопрос ? | Выход | Профиль

Меню: О программе | Новости | Обучающая игра | Город здоровья | Кулинарная студия | Фотоконкурс | Встреча с экспертами

Хлебные крошки: > Кулинарная студия

Сайдбар:

- КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ
- ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
- ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Кулинарная студия



Шеф-повар Михаил Лиске

Уважаемые родители!

Приглашаем вас и ваших детей пройти обучение в нашей он-лайн кулинарной школе и научиться готовить вкусные и полезные блюда. Вести уроки будет шеф-повар нашей кулинарной школы – Михаил Лиске. Партнер кулинарной школы – Национальная ассоциация кулинаров. Гостями наших кулинарных уроков будут известные артисты, ученые, писатели. Все участники обучения получат Дипломы Национальной ассоциации кулинаров. Активные участники кулинарной школы будут награждены сувенирами и призами. Для обучения в

Яндекс.Фотки.html | Яндекс.Фотки.html | Показать все

17:42 28.09.2017

Кулинарный конкурс



О программе Новости Методические материалы Обучающая игра Город здоровья Кулинарная студия Конкурсы Международный конкурс Кулинарный конкурс

Конкурсы > Кулинарный конкурс

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

ПЕРВЫЙ ЭТАП - ПРИГОТОВЛЕНИЕ
«КЛАССНОГО БЛЮДА»

ВТОРОЙ ЭТАП - РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТА
«ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»

ТРЕТИЙ ЭТАП - КОНКУРС
ВИДЕОРОЛИКОВ «МАСТЕР-КЛАСС»

Кулинарный конкурс

Уважаемые коллеги!

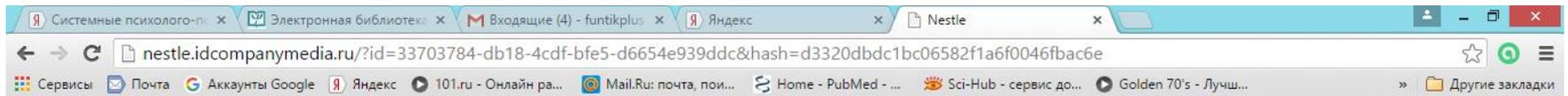
Приглашаем вас и ваших учеников принять участие в кулинарном конкурсе. Демонстрируйте свои кулинарные умения и выигрывайте призы! Партнер конкурса – Национальная Ассоциация кулинаров. Председатель жюри конкурса – Президент Национальной Ассоциации Кулинаров Виктор Беляев.

Главные призы для классов - победителей – очные мастер-классы от шеф-поваров Национальной Ассоциации кулинаров.

Главные призы для педагогов классов победителей - трехдневная поездка в Москву.



Страница для учителя - электронный конструктор



КОНСТРУКТОР УРОКОВ



Разговор о правильном питании

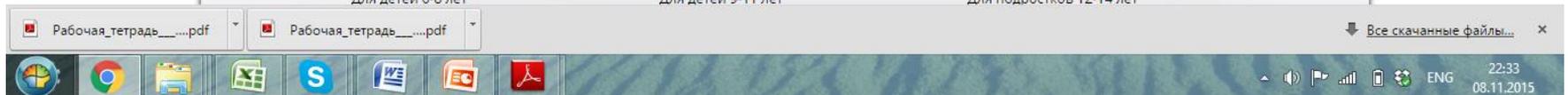
Для детей 6-8 лет

Две недели в лагере здоровья

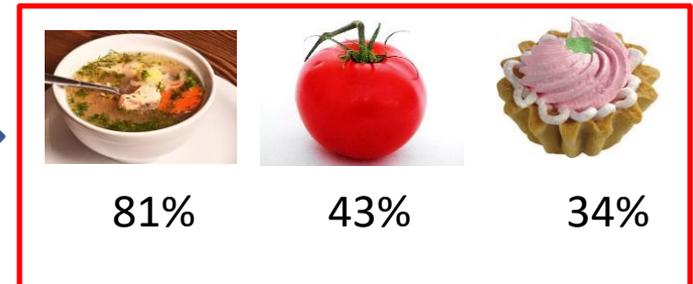
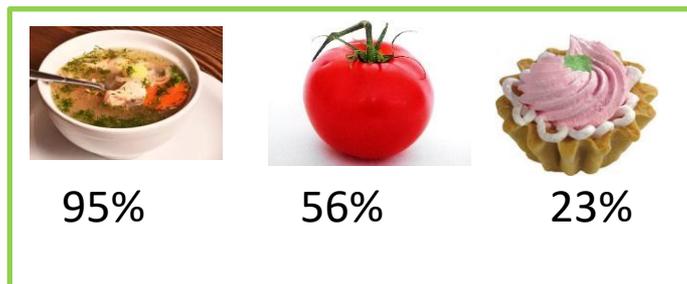
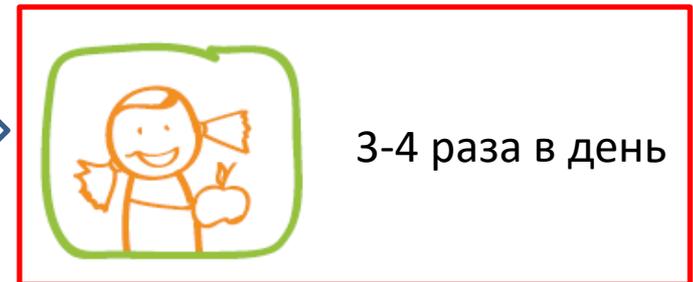
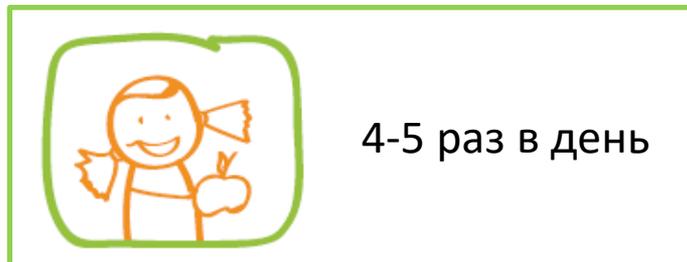
Для детей 9-11 лет

Формула правильного питания

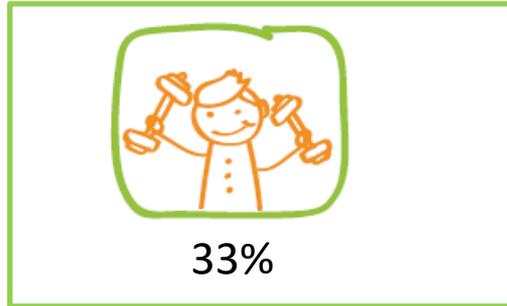
Для подростков 12-14 лет



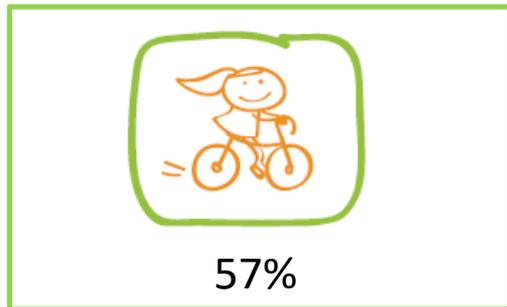
Влияние обучения на поведение школьников, связанное с питанием



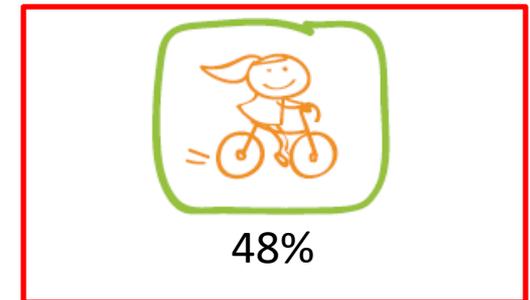
Влияние обучения на поведение школьников, связанное с здоровым образом жизни



Делают зарядку



Занимаются спортом



Ложатся спать до 22.00



Узнать больше о программе

[-www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)