ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, 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 играют образовательные программы, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков. Это и комплексная системна работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Целью** программы «Разговор о правильном питании» является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

*• «Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;*

*• «Организация летних оздоровительных лагерей » - для школьников 7-15 лет;*

*• «Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.*

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

• формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим **принципам**:

• возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

• научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

• практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

• динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

• вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

• культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Тематика** программы охватывает различные аспекты рационального питания:

• «Разговор о правильном питании»

разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,

3. «Где найти витамины весной»,

4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

гигиена питания: «Как правильно есть»;

режим питания: «Удивительные превращения пирожка»;

рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

2. «День рождения .

• «Две недели в лагере с дневным пребыванием»

разнообразие питания:

1. «Из чего состоит наша пища»,

2. «Что нужно есть в разное время года»,

3. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как готовят пищу»,

2. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»,

2. «Как правильно вести себя за столом»;

рацион питания:

1. «Молоко и молочные продукты»,

2. «Блюда из зерна»,

3. «Какую пищу можно найти в лесу»,

4. «Что и как приготовить из рыбы»,

5. «Дары моря»;

традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России».

• «Формула правильного питания»

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания»,

адекватность питания: «Энергия пищи»,

гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,

2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты - покупатель»;

традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,

2. «Кулинарное путешествие»,

3. «Как питались на Руси и в России»,

4. «Необычное кулинарное путешествие».

**Реализация Программы** осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании» может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Реализация Программы «Разговор о правильном питании» в практической педагогической деятельности - это один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.