



КРАСНОЯРСКИЙ
ИНСТИТУТ
ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ



Реализация федеральной программы «Разговор о правильном питании»

Горячева Татьяна Владимировна,
зав. кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности

Заголовок

Закон об образовании, а также требования ФГОС в разделе «Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) образования» п.1 предполагают «принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни», в том числе культуры здорового питания.

- Приоритетная роль питания в профилактике заболеваний закреплена Распоряжением Правительства РФ №1873-р от 25.10.2010 «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года»

- В целях обеспечения реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», входящего в состав национального проекта «Демография», в части реализации мероприятий по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания утверждена **Концепция** создания обучающих программ по вопросам здорового питания.

24.03.2020 Москва

«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

Формирование культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, направлено на сохранение и укрепление здоровья.

Профилактика болезней цивилизации может осуществляться через образовательные программы для различных категорий населения.

Формирование культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, направлено на сохранение и укрепление здоровья.

Профилактика болезней цивилизации может осуществляться через образовательные программы для различных категорий населения.

Нарушения в области питания

В Европейском регионе ВОЗ

**каждый
третий**



11-летний ребенок

**имеет
избыточную
массу тела**

или **страдает
ожирением**

www.euro.who.int/obesity

© ВОЗ 03/2014



2 аспекта одной проблемы

Нарушения питания – одна из **главнейших
общемировых проблем** за всю историю

- **42** миллиона детей младше 5 лет имеют избыточный вес или ожирение
- За последние три десятилетия количество детей 2-5 лет с ожирением **удвоилось**
- **156** миллионов детей показывают задержки в росте
- **50** миллионов детей с истощением



САХАРА:

Избыточное потребление - в среднем 13-14% от калорийности*
(норма - 10% от общей калорийности)



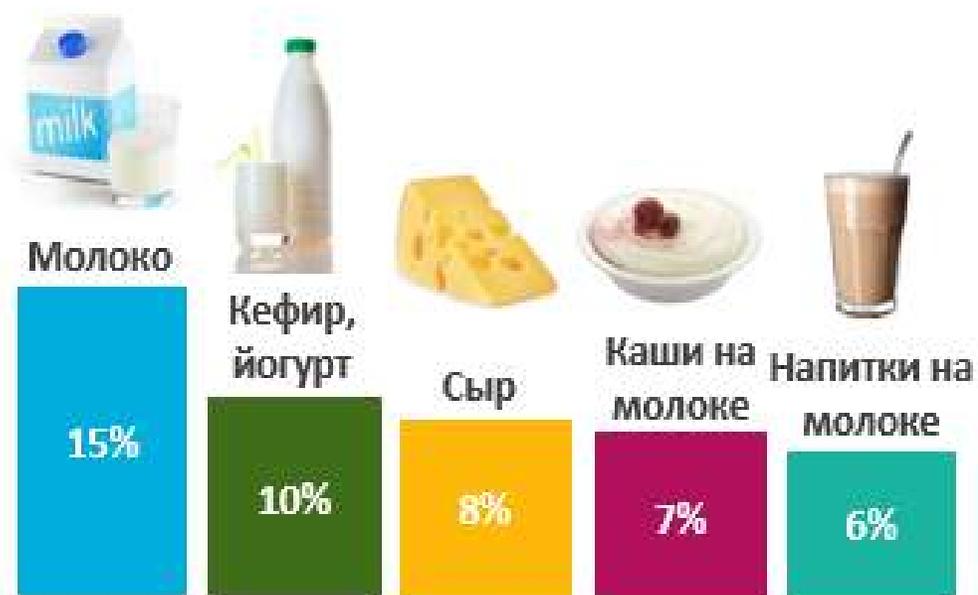
Напитки (чай, компоты)
являются главными источниками
добавленных сахаров в рационе



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

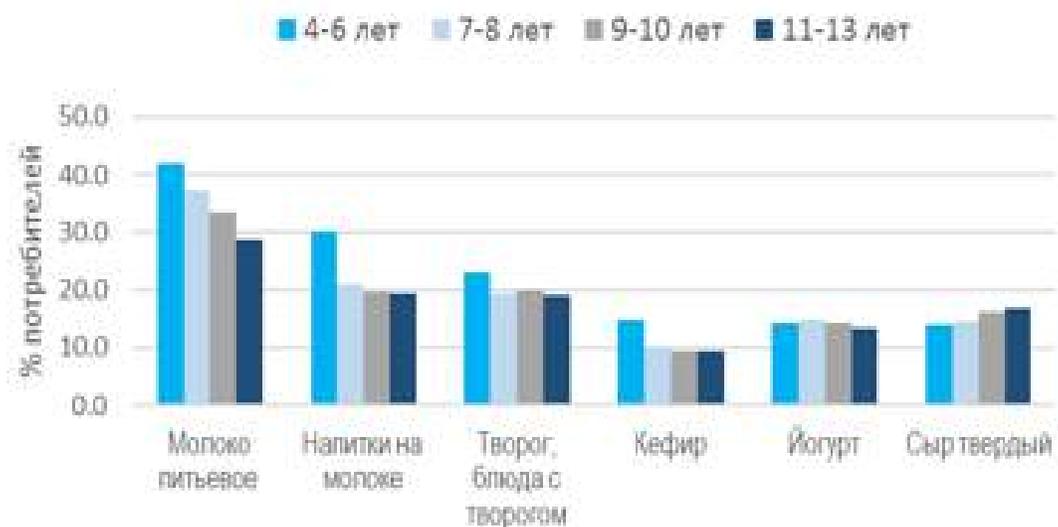
Недостаточное потребление молочных продуктов и кальция

Источники кальция: % поступления кальция с продуктами за день



* в группе детей 7-10 лет

Процент детей, потребляющих молоко и молокопродукты в день исследования



С возрастом потребление этих групп продуктов уменьшается



ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Недостаточное потребление овощей и фруктов



Почему наши дети питаются неправильно?

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



Принципы рационального питания

Безопасность питания.

Адекватность.

Сбалансированность.

Режим питания

Пища должна приносить удовлетворение и насыщение.

Эстетический вид употребляемой пищи.

➤ Регулярность

Завтрак:

Свежие ягоды или фрукты
в кашу/готовый завтрак/
йогурт без добавок

Ужин:

Запеченные
с сыром овощи или
салат из свежих овощей



Полдник:

Свежие фрукты или
ягоды

Обед:

Салат из свежих овощей
или порезанные овощи



Разнообразие

Белки

63 г



Жиры

70 г



Углеводы

305 г



Витамины
и минеральные
вещества



- 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**.

Программа поддержана Министерством просвещения РФ

- [30.04.2015 № 08-641 .pdf](#)
- [письмо Министерства 2007 .pdf](#)
- [письмо Министерства 2011 .pdf](#)
- [письмо Министерства 2017 .pdf](#)

- **Участвует ежегодно**

60 регионов

1 400 000 детей

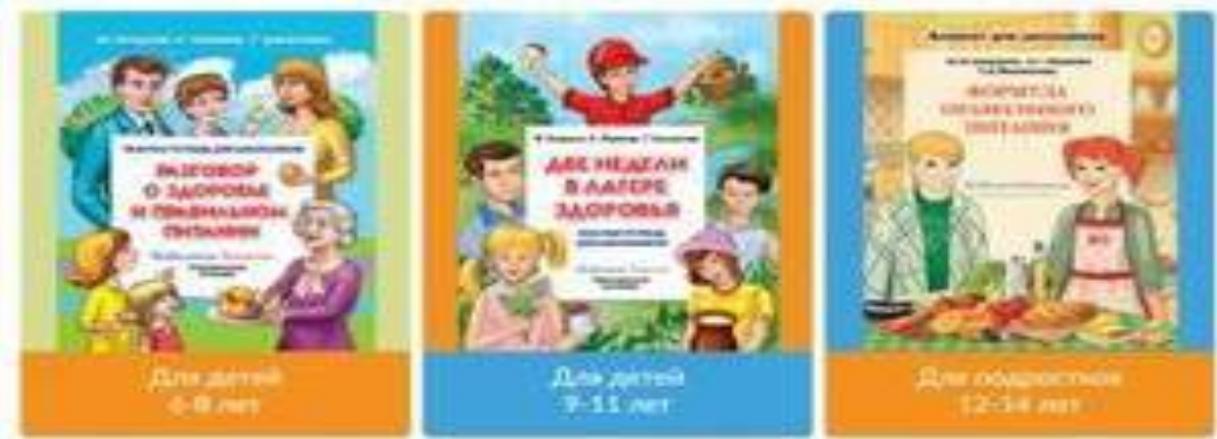
- **Внедряется с 1999 года**

- **С программой познакомилось**

более

8 500 000 детей

Программа «Разговор о правильном питании»



Цель программы :

формирование у школьников

культуры питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи :

- 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

Программа состоит из трех частей:

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

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

«Разговор о здоровье и правильном питании»

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.

Учебно-методический комплект может быть использован для проведения занятий в детском саду в подготовительной группе.

«Две недели в лагере здоровья»

для детей 9-11 лет

В комплект входят:

- Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья»

Методическое пособие для педагога

- УМК включает 14 тем, направленных на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием и полученных при изучении первой части программы («Разговор о правильном питании»).

Формула правильного питания

- Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания»
 - Методическое пособие для педагога
- УМК 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 (класные 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»)

Программа «Разговор о правильном питании»
эффективно формирует культуру питания у детей

Развивает представления детей и подростков о
здоровье, как одной из важнейших человеческих
ценностей

Способствует развитию субъектности и
коммуникативности

Задачами образовательных программ по формированию культуры питания являются расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила, просвещение родителей в вопросах организации правильного питания.

При реализации таких программ педагоги и воспитатели приобретают компетентность в вопросах здорового образа жизни, коррекции питания, построения собственных маршрутов оздоровления, осуществляется формирование представлений о *здоровом образе жизни, культуре здорового питания.*

Международный конкурс «Надо много знать, чтобы помогать»

поможет и большим, и маленьким осознать, как здоровье человека связано со «здоровьем» окружающей среды, а также научиться заботиться о природе!

В конкурсе могут принимать участие классы из России, изучающие программу «Разговор о правильном питании»,
Республики Беларусь, изучающие программу «По ступенькам здорового питания»,
Республики Казахстан, изучающие программу «Школа Здоровья».
Партнер конкурса — **Всероссийское общество охраны природы.**



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

www.kipk.ru



kipk.ru



kkipk24



kkipkpro



i.povysheniyakvalifikatsii

