


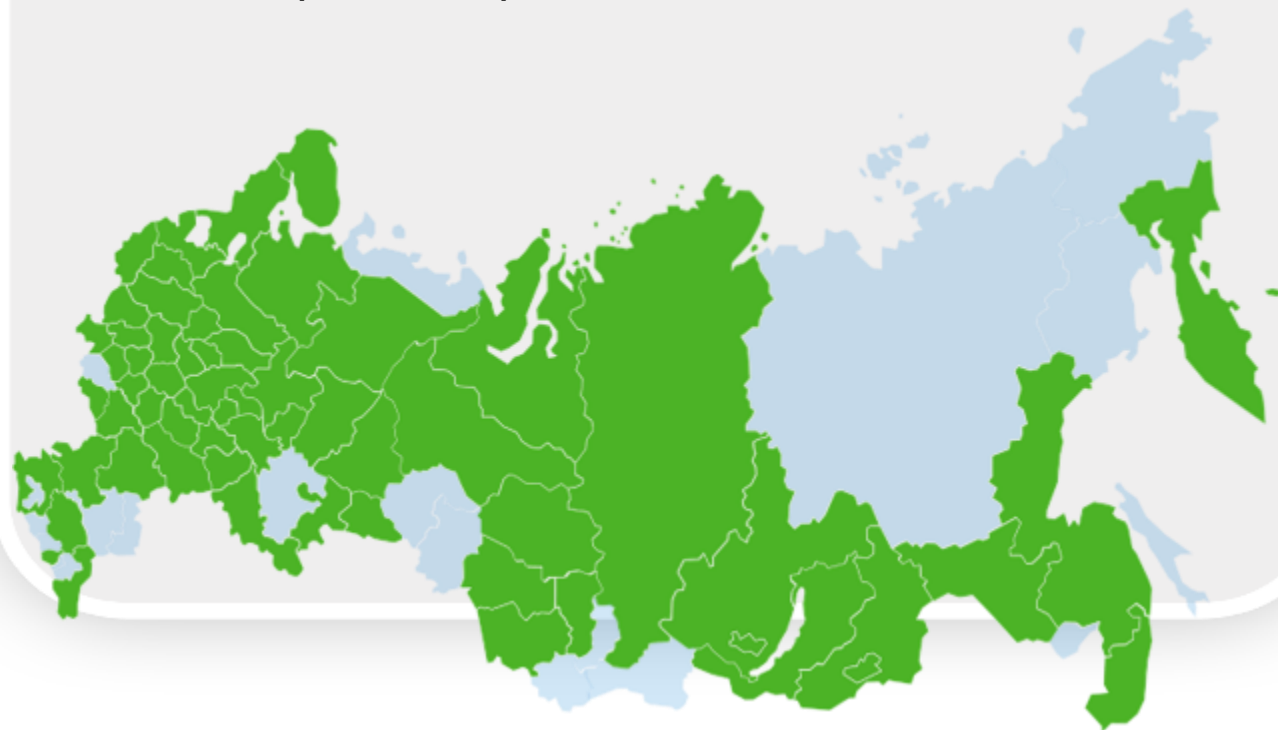
Из опыта работы по реализации
программы внеурочной
деятельности
«Разговор о правильном питании»

 Якунина Ирина Петровна,
МБОУ Лицей «Созвездие»
№ 131 г.о. Самара



Программа «Разговор о правильном питании»

— уникальный образовательный проект, разработанный преподавателями Института возрастной физиологии РАО при поддержке компании Nestle

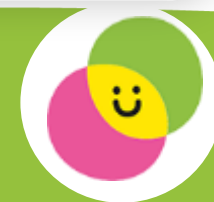


Разработана в Институте возрастной физиологии РАО

Внедряется с 1999 года

Участвует 60 регионов, более 1,5 млн. детей ежегодно

Всего с программой познакомилось более 9 млн. детей



➤ Программа «Разговор о правильном питании» для чего и для кого?

Цель программы:

➤ формирование основ культуры питания и здорового образа жизни

Основные участники:

➤ дети и подростки 6-13 лет и их семьи

Ожидаемые результаты:

➤ Устойчивые навыки правильного питания (соблюдение режима питания, выбор полезных продуктов, соблюдение правил гигиены и т.д.)

➤ Социально бытовые навыки, связанные с приготовлением пищи, выборе продуктов в магазине, поведением за столом и т.д.

➤ Готовность соблюдать правила здорового образа жизни



➤ Структура программы «Разговор о правильном питании»

1
модуль

«Разговор
о правильном питании»

2
модуль

«Две недели
в лагере здоровья»

3
модуль

«Формула правильного
питания»

6 – 8 лет



9 – 11 лет



12 – 13 лет



➤ Продолжительность
курса

3 года
34 часа ежегодно

➤ Основная форма
реализации –
внеурочная
деятельность



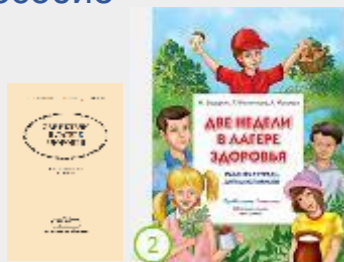


Методический инструмент программы

- Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»
- Методическое пособие
- Комплект плакатов



- Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»
- Методическое пособие



- Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»
- Методическое пособие



Программа «Разговор о правильном питании»

- Цифровая платформа www.prav-pit.ru



Все учебные материалы
для участников бесплатны!



➤ Основное содержание программы



- Режим и рацион питания
- Гигиена питания
- Этикет
- Роль физической активности
- Режим дня
- Правила приготовления пищи
- Правила поведения в магазине
- Традиции питания у разных народов
- История кулинарии



➤ **Основная форма реализации программы –
игра и практическая деятельность**



Рабочая тетрадь- блокнот



Как питались на Руси и в России



Изучив эту тему, ты сможешь узнать, как питались наши далекие предки: что ели и как ее готовили.

Традиционные русские блюда



В 1547 году советник царя Ивана Грозного — монах Сильвестр написал книгу, которая называется «Домострой». Это — свод житейских наставлений, благодаря которому мы сегодня можем много узнать о быте и жизни наших предков. «...хлеб решетчатый, щи да каша с ветчин а иногда и крутая с салом и мясо, если будет к обеду, а в воскресенье и в другие дни пироги, иногда и кисель, а иногда и блины или иная какая еда: щи да молоко или каша, иногда с вареньем, иногда и сушки, когда печен да в ужин иногда и капустные щи, толокно, а то и рассольник, или ботвинья, кресеньям и праздникам к обеду какие-нибудь пироги, или густые кашки, или селедочная каша...»

В традиционном русском меню горячие жидкие блюда, которые называют «лепешки», «похлебка», занимали очень важное место. Ни в одной кухне нет такого разнообразия супов. Наши предки не признавали «супов». Обычно готовились такие блюда с использованием овощей, а также с добавлением муки (затирухи, заварихи, болтушки, саломаты). Ну а самый известный на Руси — щи! Недаром в русском языке так много пословиц и поговорок, упоминается о щах.



Какие из перечисленных здесь блюд тебе знакомы? В каких блюдах ты слышишь первый раз? Выпиши их названия и дополнительную информацию об этих блюдах.



Прочти пословицы. Как ты их понимаешь?

Где щи — там и нас ищи.

Добрая жена да хорошие щи — там и нас ищи.

Не та хозяйка, кто красно говорит, а та, которая щи варит.

ГДЕ И КАК МЫ ЕДИМ

- нельзя находиться в зале, где едят, в верхней одежде. Одежду нужно оставить в гардеробе. Если гардероба нет, ее следует повесить на спинку стула;
- время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ.



Выполни задание «Правила поведения в кафе или столовой» (www.prav-pit.ru). Запиши здесь свой результат.



Слово «сухомятка» в старину означало сухую пищу, преимущественно хлеб. Сегодня это слово относится к разряду разговорных и обозначает еду без жидкого и горячего. Питание «сухомятку» очень вредно для здоровья.

Проверь себя и в течение недели отмечай — где и как ты ешь. Если ты ел на ходу или сухомятку, закрась квадратик красным. Если ты ел в нормальных условиях полноценную еду, закрась квадратик зеленым. Часто ли тебе приходится есть сухомятку?

	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					



Перекусить «на ходу» можно прямо на улице, купив бутерброд, пирожок и т. д. в ларьке.

Делать это стоит лишь там, где:

- чисто и аккуратно вокруг;
- еду подают в одноразовой, закрытой посуде;
- персонал чист и опрятен;
- есть возможность выпить чай или сок.

ЭНЕРГИЯ ПИЩИ



Выполни задание «От чего зависит потребность в энергии» (www.prav-pit.ru). Запиши здесь свой результат.

Движение и энергия



Выполни задание «Движение и энергия» (www.prav-pit.ru). Заполни таблицу то количество энергии, которое расходуется в течение часа твоим организмом при различных видах деятельности.

Вид деятельности	Количество энергии

А теперь подсчитай — сколько тебе нужно

- бегать,
- плавать,
- ездить на велосипеде,

чтобы израсходовать энергию, содержащуюся в кусочке торта весом 150 г, в плитке шоколада весом 50 г, в пачке чипсов весом 50 г.

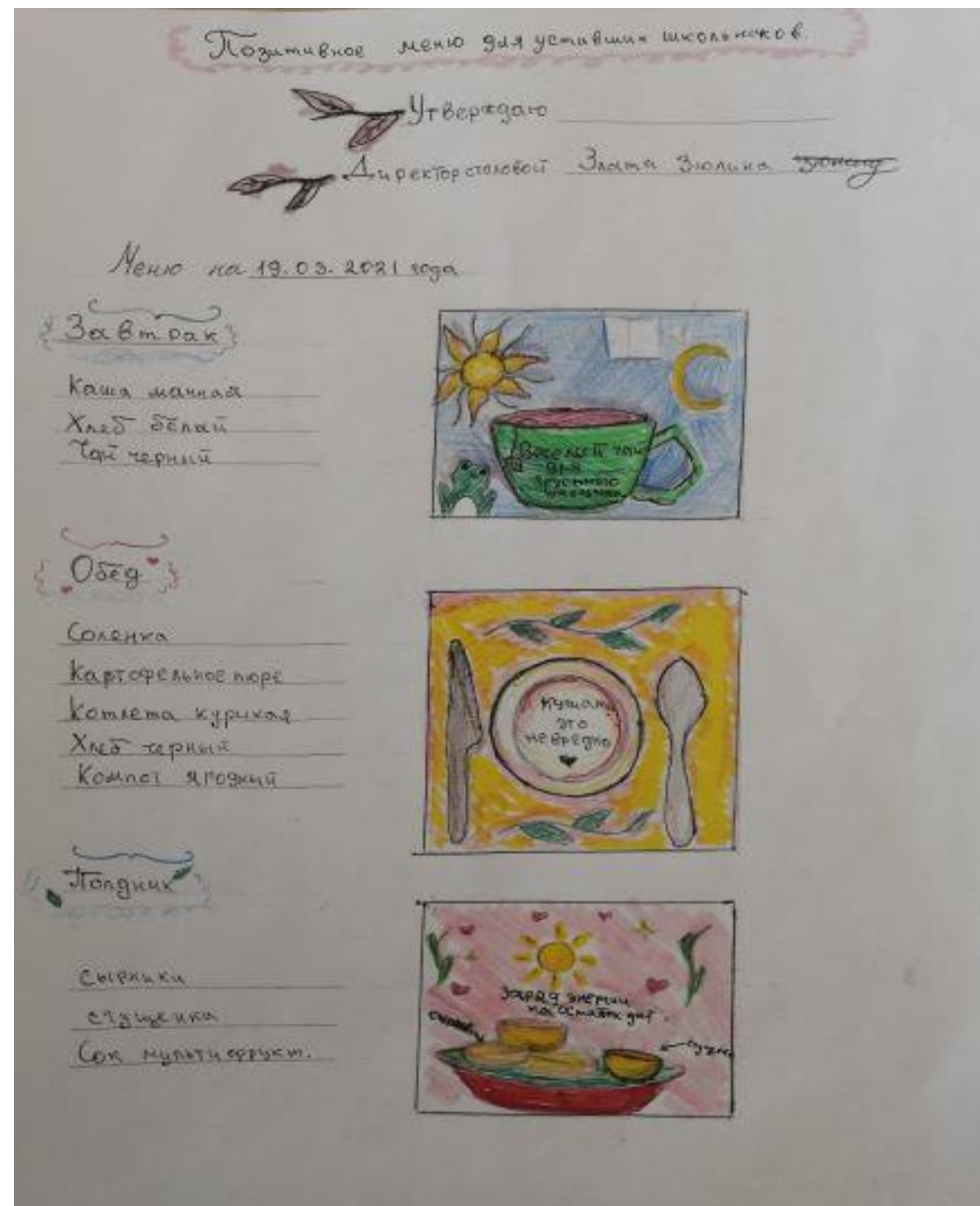
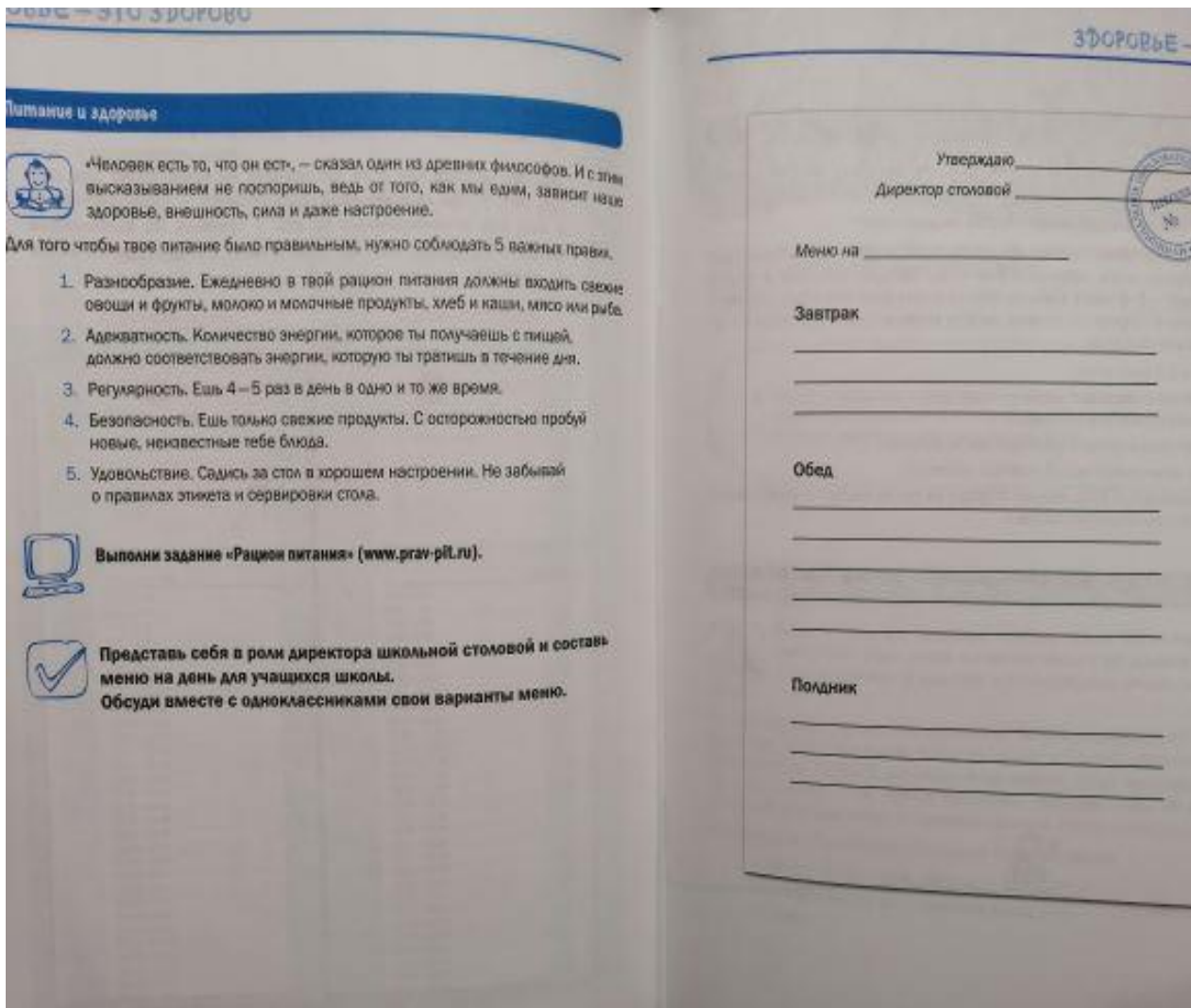
Информацию о калорийности продуктов найди в справочной литературе или в интернете. (Не забудь — в справочной литературе указывается количество калорий в 100 г.)



Очень важно, чтобы количество килокалорий, которое ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать твои энергозатраты, это может привести к появлению избыточного веса. Если с пищей ты будешь получать недостаточное количество килокалорий, это может привести к снижению веса и истощению.

«Позитивное меню для уставших школьников»

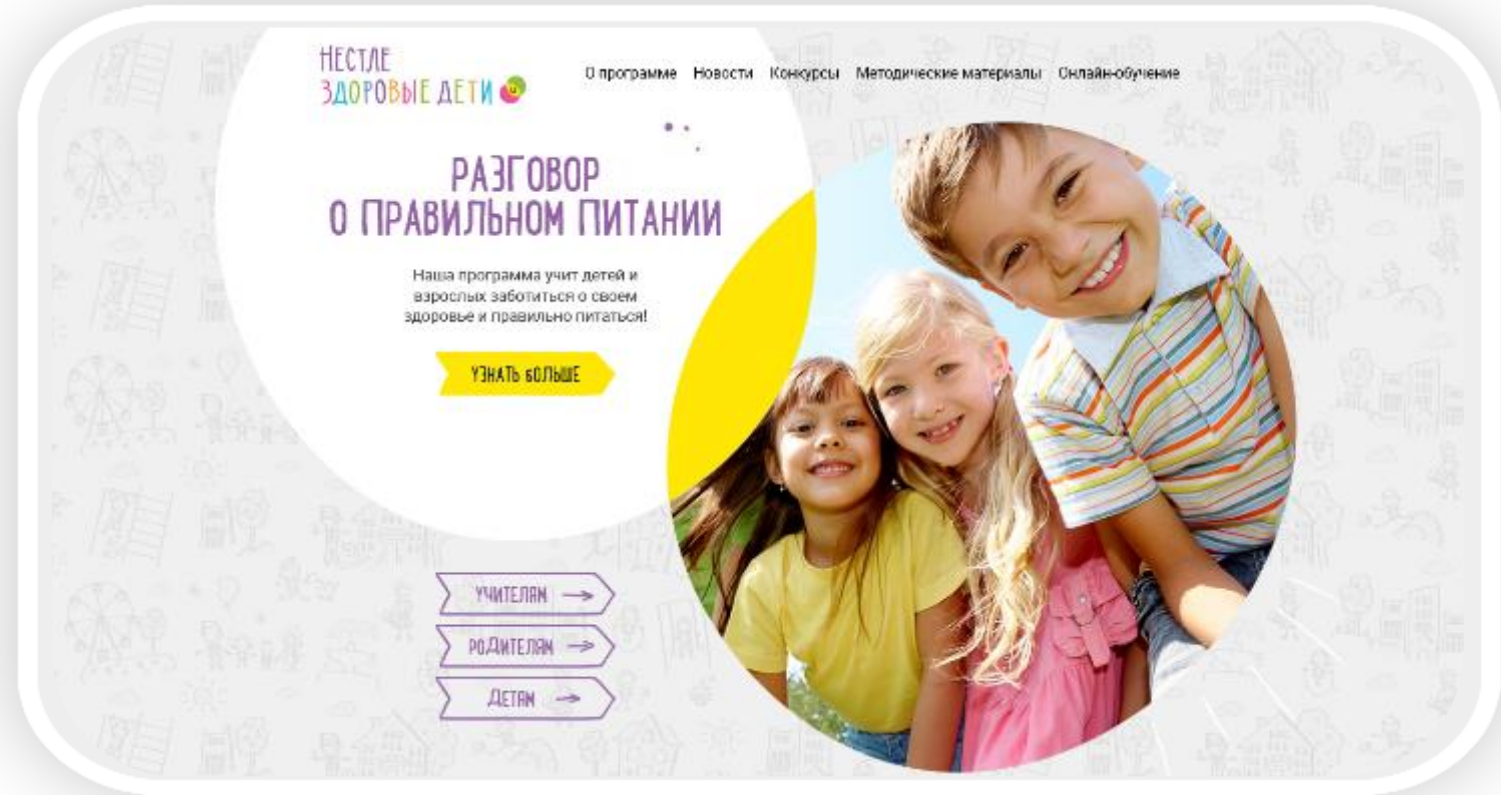
Автор: Зюлина Злата, ученица 6а класса



Цифровая платформа программы
помогает в подготовке занятий по программе
«Разговор о правильном питании»

Сайт программы

<https://www.prav-pit.ru>



Конкурс творческих работ для обучающихся на сайте <https://www.prav-pit.ru>

«Любимый завтрак»

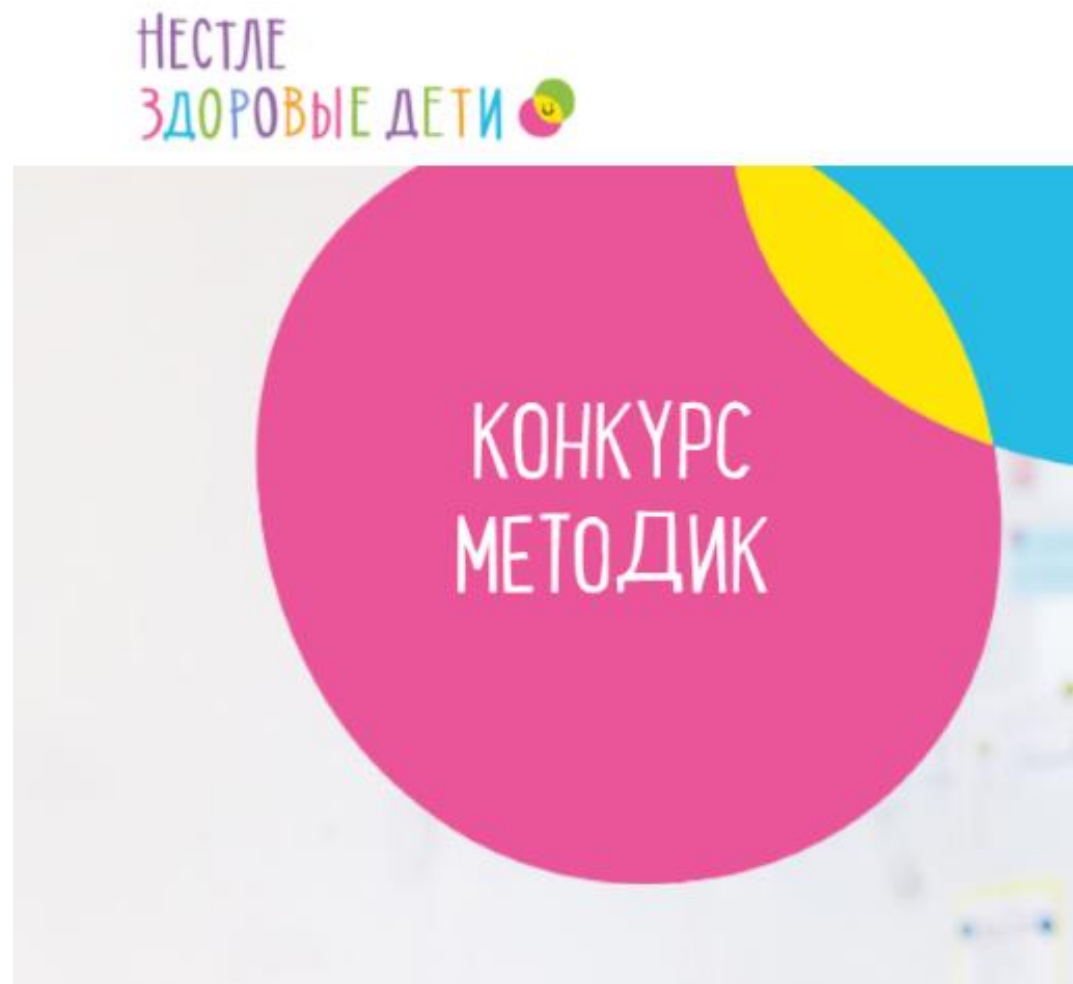
Махмутова София, ученица 6а класса

НЕСТЛЕ
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

КОНКУРС
ДЕТСКИХ
ТВОРЧЕСКИХ
РАБОТ



Конкурс творческих работ для учителей на сайте <https://www.prav-pit.ru>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

