

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
СУДЖАНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете МКОУ «Уланковская
основная общеобразовательная школа»

Протокол № 1 от 28.08 2023 г.

Председатель Шатохина /С.Н. Шатохина/

подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДЕНА:

И.о. директора МКОУ «Уланковская основная
общеобразовательная школа»

Шатохина /С.Н. Шатохина /

расшифровка подписи

Приказ № 39 от 31.08 2023 г.



«Здоровое питание»

Срок реализации – 2023-2028 годы

1. Паспорт программы

1. Наименование программы	Программа «Здоровое питание» на период с 2023 по 2028 гг.
2. Основание для разработки Программы	Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования» Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»
3. Разработчик программы	Администрация МКОУ «Уланковская основная общеобразовательная школа»
4. Основные исполнители программы	Администрация, педагогический коллектив школы, Совет по питанию, работники школьной столовой, родители
5. Цель Программы	формирование у обучающихся культуры питания как оставляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.
6. Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none">• Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;• Обеспечение доступности школьного питания;• Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;• Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;• Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями ;• Формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;• Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди всех участников образовательного процесса;• Организация общественного Совета по питанию, в который войдут все участники образовательного процесса, осуществляющего контроль за выполнение Программы совместно с администрацией школы.
7. Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none">• Организация рационального питания обучающихся;• Обеспечение высокого качества и безопасности питания;• Организация образовательно-разъяснительной работы

	по вопросам здорового питания; пропаганда принципов здорового и полноценного питания.
8. Этапы реализации Программы	<p>1 этап Базовый -2023год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ нынешнего состояния; - планирование реализации основных направлений программы; - создание условий реализации программы; - начало реализации программы. <p>2 этап Основной -2024 -2027год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами; - промежуточный мониторинг результатов; - корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами. <p>3 этап Заключительный - 2027-2028 год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мониторинг результатов; - анализ результатов; - планирование целей и задач на предстоящий период.
9. Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; • Обеспечение доступности школьного питания • Гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; • Предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; • Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями; • Пропаганда принципов здорового и полноценного питания; • Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди всех участников образовательного процесса; • Создание Совета по питанию.
10. Организация контроля за исполнением программы	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка ежегодного доклада Совета по питанию о результатах деятельности школы по реализации Программы «Правильное питание – залог успешной жизни!»; • Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны директора ОУ, бракеражной комиссии, ответственного по питанию в ОУ; • Размещение информации в СМИ; • Информирование родителей на родительских собраниях.
11. Содержание Программы «Здоровое питание – залог успешной жизни!»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Паспорт Программы «Здоровое питание» 2. Пояснительная записка 3. Характеристика Программы: <ul style="list-style-type: none"> • цель и задачи Программы; • исполнители и сроки реализации Программы; • принципы реализации Программы; • ожидаемые результаты реализации; • направления реализации Программы. 4. Учебно-тематический план

- | | |
|--|--|
| | <p>5. Содержание программы</p> <p>6. Характеристика ресурсов Программы:</p> <ul style="list-style-type: none">• нормативно-правовые ресурсы;• материально-технические ресурсы;• кадровые ресурсы. <p>7. Механизм реализации Программы:</p> <ul style="list-style-type: none">• функциональные обязанности участников Программы; <p>8. Рекомендации по организации освоения Программы;</p> <ul style="list-style-type: none">• основные мероприятия Программы ««Правильное питание – залог успешной жизни!»». <p>9. Мониторинг эффективности реализации Программы
целевые индикаторы и показатели.</p> <p>9. Рекомендуемая литература.</p> <p>10. Приложение</p> <ul style="list-style-type: none">• пример оформления программы «Разговор о правильном питании»;• анкеты;• лекции для родителей• программа элективного курса «Химия и питание». |
|--|--|

2 Пояснительная записка.

В настоящее время президент РФ уделяет большое внимание вопросам обеспечения здорового питания населения. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Поэтому одной из задач является разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения в школе не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

3 Характеристика Программы «Здоровое питание»

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся включает в себя два модуля:

для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование;

для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование.

3.1 Цель и задачи Программы

Цель - сформировать у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Реализация Программы предполагает решение следующих задач:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
- обеспечение доступности школьного питания;
- гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;
- предупреждение (профилактика) среди обучающихся инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями;
- формирование у детей и родителей потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья;
- организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания среди всех участников образовательного процесса;
- организация общественного Совета по питанию, в который войдут все участники образовательного процесса, осуществляющего контроль за выполнением Программы совместно с администрацией школы.

3.2 Исполнители Программы и сроки реализации

Исполнители программы – Администрация, педагогический коллектив школы, работники школьной столовой, родители (законные представители).

Сроки реализации программы – 2023 - 2028 год

3.3 Принципы Программы

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

1. Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье обучающихся. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.

2. Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов) организации питания.

3. Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребенка, на создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания.

3.4 Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества питания;

В перспективе пропаганда правильного питания должна достичь следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов:

- личностные результаты: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- метапредметные результаты: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- предметные результаты: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся 5 - 9 классов,:

- личностные результаты: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- предметные результаты: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

3.5 Направления реализации Программы

Работа по формированию культуры здорового питания будет проводиться по трем направлениям.

Первое – рациональная организация питания в школьной столовой, где все от ее внешнего вида до состава продуктов должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни.

Второе – реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания у обучающихся. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Программа предусматривает различные формы организации занятий и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

Третье направление – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

4 Учебно-тематический план

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов:

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Таблица 1 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1-4 классов

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Внеклассные мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	8	-	-	10
2. Личная гигиена	8	4	-	8
3. Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4. Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
Итого: 135 часов	48	19	10	58

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

Таблица 2 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5-9 классов

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Внеклассные мероприятия	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	30	-	-	12
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	36	20	20	14
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	8	-	-	13
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	-	-	13
Итого: 172 часа	82	20	20	50

5 Содержание программы

Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Классные руководители 1-6 классов работают по программе «Разговор о правильном питании», состоящей из трех модулей:

1. «Разговор о правильном питании»
2. «Две недели в лагере здоровья»
3. «Формула правильного питания»

Пример оформления планов по данным модулям рассмотрен в Приложении 1. Дополнительно необходимо внести в план воспитательной работы темы, приведенные ниже.

Раздел 1. Как устроен человек. Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена. Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели. Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду. Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться. Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках. Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов

Раздел 1. Особенности питания целевых групп. Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий. В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий:

- холодные блюда и закуски;
- горячие закуски;
- первые блюда;
- вторые горячие блюда;
- десерты;
- напитки;
- мучные блюда и мучные кондитерские изделия.

Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения. Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов

питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

6 Характеристика ресурсов Программы

1) Нормативно- правовые ресурсы:

1. Нормативно-правовые документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года»
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
4. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические организации питания обучающихся в ОУ, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
5. Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ»

2. Нормативно-методические документы:

- действующие санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы, регламентирующие требования к данному виду учреждения, ко всем осуществляемым видам деятельности, работ, услуг, изготавливаемой продукции (в т.ч. кулинарной продукции);
- технические регламенты на закупаемые, реализуемые и изготавливаемые виды пищевых продуктов;
- нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии;
- локальные акты ОУ по организации питания школьников: приказы, положения, протоколы.

3. Технические документы:

- техническая документация (технологические инструкции, рецептуры, технико-технологические карты, технические условия, сборники нормативов) на изготавливаемую кулинарную продукцию – готовые блюда и кулинарные изделия и их полуфабрикаты;
- прочая производственная документация по вопросам технологии и санитарно-противоэпидемического режима (приказы, инструкции, положения и т.п.).

4. Рацион питания обучающихся согласованный в установленном порядке с Роспотребнадзором.

5. Внутренняя документация, определяющая функции, обязанность и ответственность работников (приказы, положения, должностные инструкции).

6. Договоры или контракты (государственные контракты) с поставщиками товаров и услуг:

- с поставщиками продовольственных товаров,
- на поставку воды питьевой, расфасованной в емкости, для организации питьевого режима обучающихся и воспитанников;
- на транспортное обеспечение (транспортные услуги), включая предоставление охлаждаемого транспорта;
- на поставку моющих и дезинфицирующих средств;
- на проведение дезинсекции и дератизации;
- на сервисное обслуживание холодильного, торгово-технологического, санитарно-технического (в т.ч. вентиляционного) оборудования, стоящего на

балансе;

- на вывоз твердых бытовых отходов;
- на вывоз и утилизацию пищевых отходов;
- на проведение поверки весоизмерительного оборудования;

- на осуществление работ по производственному контролю со сторонними организациями (включая лабораторно-инструментальный производственный контроль).

7. Документы суммового учета пищевых продуктов, сырья, материалов и т.п., а также товарно-транспортные документы (накладные).

8. Документы (заверенные копии), подтверждающие качество и безопасность на получаемые (закупаемые) пищевые продукты: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для пищевых продуктов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации (санитарно-эпидемиологическое заключение), ветеринарное свидетельство (на животноводческое сырье).

9. Документы, подтверждающие качество и безопасность оборудования, посуды, упаковочных и др. материалов, контактирующих с пищей: удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя, декларация о соответствии (для материалов, подлежащих обязательной сертификации – сертификат соответствия), свидетельство о государственной регистрации.

10. Документы, подтверждающие качество и безопасность моющих (санитарно-эпидемиологическое заключение, сертификат соответствия) и дезинфицирующих средств (свидетельство о государственной регистрации, сертификат соответствия); инструкции по применению (методические указания) на используемые дезинфицирующие средства.

11. Эксплуатационная документация (инструкции и руководства по эксплуатации) на торгово-технологическое, холодильное, весоизмерительное и прочее оборудование.

12. Документация в системе производственного контроля за соблюдением санитарного законодательства, качеством и безопасностью пищевых продуктов, в том числе:

- документация, регламентирующая порядок структуру и функции в системе производственного контроля и ее элементов, а также порядок его осуществления (программа производственного контроля, приказы, положения и т.п.);

- документы, содержащие собственно результаты производственного контроля, то есть учетная документация – обычно это различные журналы, графики, ведомости, а при наличии технической возможности – база данных специальной автоматизированной информационной системы (АИС);

- отчетная документация, предназначенная для руководителя и стороннего пользователя, в том числе: докладные записки и аналитические отчеты.

13. Документы с информацией для потребителей:

- ежедневное меню (ассортимент блюд и кулинарных изделий, скомплектованных по отдельным приемам пищи);

- информация об исполнителе услуг, прочая информация об услугах по производству и организации потребления продукции общественного питания.

14. Инструкции, извлечения из документов и рабочие экземпляры документов для размещения непосредственно на рабочих местах.

15. Личные медицинские книжки на персонал с отметками о прохождении обязательных медицинских осмотров (предварительных и периодических) и гигиенической аттестации.

2) Материально-технические ресурсы:

В школе имеются укомплектованные технологическим оборудованием и мебелью

- столовая;
- кухня.

Материально-технические ресурсы программы должны обеспечивать соблюдение: санитарно-гигиенических норм образовательного процесса, требований к санитарно-бытовым условиям, требований к социально-бытовым условиям, строительных норм и правил, требований пожарной безопасности и электробезопасности, требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных организаций и т.д.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

реализации индивидуальных учебных планов обучающихся, осуществления самостоятельной познавательной деятельности обучающихся;

включения обучающихся в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведения наблюдений и экспериментов, в том числе с использованием учебного лабораторного оборудования цифрового (электронного) и традиционного измерения, виртуальных лабораторий, вещественных и виртуально-наглядных моделей и коллекций основных математических и естественнонаучных объектов и явлений;

художественного творчества с использованием современных инструментов и технологий, реализации художественно-оформительских и издательских проектов;

создания материальных и информационных объектов с использованием ручных

инструментов и электроинструментов, применяемых в избранных для изучения распространенных технологиях (индустриальных, сельскохозяйственных, технологий ведения дома, информационных и коммуникационных технологиях);

развития личного опыта применения универсальных учебных действий в экологически ориентированной социальной деятельности, экологического мышления и экологической культуры;

проектирования и конструирования, в том числе моделей с цифровым управлением и обратной связью, с использованием конструкторов, управления объектами; программирования;

наблюдения, наглядного представления и анализа данных; использования цифровых планов и карт, спутниковых изображений;

физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

исполнения, сочинения и аранжировки музыкальных произведений с применением традиционных народных и современных инструментов и цифровых технологий;

занятий по изучению правил дорожного движения с использованием игр, оборудования, а также компьютерных технологий;

размещения продуктов познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся в информационно-образовательной среде образовательной организации;

проектирования и организации индивидуальной и групповой деятельности, организации своего времени с использованием ИКТ; планирования образовательного процесса, фиксирования его реализации в целом и на отдельных этапах; выявления и фиксирования динамики промежуточных и итоговых результатов;

обеспечения доступа в школьной библиотеке к информационным ресурсам. Интернета, учебной и художественной литературе, коллекциям медиа-ресурсов на электронных носителях, к множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудиовидеоматериалов, результатов творческой,

научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся;

проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся, группового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедийным сопровождением;

выпуска школьных печатных изданий, работы школьных сайтов;

организации качественного горячего питания, медицинского обслуживания и отдыха обучающихся и педагогических работников; проведение лекционных, практических занятий в соответствии с программой.

Все указанные виды деятельности должны быть обеспечены расходными материалами.

3) Кадровые ресурсы:

Непосредственно в процессе реализации программы будут задействованы:

- Администрация школы;
- работники школьной столовой:
- повар;
- помощник повара;
- уборщики служебных помещений;
- ответственный по питанию в ОУ;
- классные руководители 1 – 9 классов;
- учителя предметники;
- работник библиотеки;
- бракеражная комиссия;
- администратор школьных сайтов;
- системный администратор
- родители
- обучающиеся.

7. Механизм реализации Программы

7.1 Функциональные обязанности участников Программы:

1 Задачи администрации школы:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого

Режима питания.

- Организация питания школьников.
- Обеспечение порядка в столовой.
- Контроль культуры принятия пищи.
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.
- Открытие в средствах СМИ раздела «Разговор о правильном питании».

2 Обязанности работников столовой:

- Составление меню на день – включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.
- обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.
- использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3 Обязанности классных руководителей:

- разработка планов по воспитательной деятельности, с включением тем приведенных в рекомендованном тематическом планировании;
- проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- ежедневно сдают сведения об отсутствующих в классе ответственному по питанию, несут ответственность за достоверность и своевременность данных сведений;
- сопровождают обучающихся в столовую для принятия пищи в соответствии с графиком питания, утверждённым директором школы, контролируют мытьё рук учащимися перед приёмом пищи и их поведение во время завтрака или обеда.

4 Обязанности бракеражной комиссии

- осуществляет контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм при транспортировке, доставке и разгрузке продуктов питания;
- проверяет на пригодность складские и другие помещения для хранения продуктов питания, а также условия их хранения;
- ежедневно следит за правильностью составления меню;
- контролирует организацию работы на пищеблоке;
- осуществляет контроль сроков реализации продуктов питания и качества приготовления пищи;
- проверяет соответствие пищи физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах;
- следит за соблюдением правил личной гигиены работниками пищеблока;
- периодически присутствует при закладке основных продуктов, проверяет выход блюд;

- проводит органолептическую оценку готовой пищи, т. е. определяет ее цвет, запах, вкус, консистенцию, жесткость, сочность и т. д.;
- проверяет соответствие объемов приготовленного питания объему разовых порций и количеству детей.

5 Обязанности Совета по питанию

- обсуждать вопросы, касающиеся организации питания в общеобразовательном учреждении;
- предлагать директору школы планы мероприятий по совершенствованию организации питания;
- участвовать в проведении контрольных мероприятий, связанных с организацией питания и деятельностью пищеблока;
- выносить на обсуждение конкретные обоснованные предложения по вопросам питания;
- давать рекомендации, направленные на улучшение питания в школе;
- ходатайствовать перед администрацией о поощрении или наказании сотрудников, связанных с организацией питания в школе;
- проводить внеклассные мероприятия и классные часы по тематике «Правильное питание – залог успешной жизни!».

6 Обязанности ответственного по питанию

- утверждает график питания;
- организует бесплатное питание;
- ведет документацию по вопросам питания;
- участвует в бракераже готовой продукции;
- своевременно подготавливает и сдает отчетность по вопросам организации питания;
- ведет контроль за организацией питания;
- координирует работу предприятия питания;

7 Обязанности учителей предметников:

- рассмотрение более подробно на уроках тем, связанных с питанием и культурой питания;
- проведение во время предметной недели мероприятий, связанных с пропагандой правильного питания или ЗОЖ.

8 Обязанности работников библиотеки:

- проведение тематических выставок;
- укомплектовать печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана и дополнительной литературы (литературу по технологии и организации здорового питания обучающихся).

9 Обязанности редактора школьной газеты и куратора школьных сайтов:

- открыть раздел «Разговор о правильном питании»;
- освещать в данном разделе все мероприятия, направленные на пропаганду правильного питания;
- вести пропаганду правильного питания.

10 Обязанности родителей:

- привитие навыков культуры питания в семье;

- выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

11 Обязанности обучающихся:

- соблюдение правил культуры приема пищи;
- участие в выпуске тематических газет; конкурсах, смотрах по теме «Здоровое питание».

7.2 Рекомендации по организации освоения Программы

Для успешного освоения Программы необходимо оснащение информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов и лабораторий, административных помещений, школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети и направлено на создание широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

А также следует максимально использовать образовательные технологии: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

Все преподаватели должны заниматься учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

Основными условиями успешной реализации данной Программы являются:

- привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;
- учебно-методическое обеспечение учебного процесса по Программе;
- наличие материально-технической базы по Программе.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

7.3 Основные мероприятия Программы

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственные
Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение			
1	Анкетирование учащихся и родителей (Приложение 2)	Конец учебного года	Ответств. по питанию
2	Сбор информации по заболеваниям учащихся	Конец учебного года	Мед. работник
3	Составление отчета по проверке организации горячего питания в школе.	Ежемесячно	Ответств. по питанию
4	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню и согласованного с РПН	Ежедневно	Мед. работник Ответств. по питанию
5	Осуществление постоянного контроля за работой столовой, состоянием питания, соблюдением санитарно-эпидемиологических норм питания.	В течение года	Ответств. по питанию
6	Обеспечение продуктами питания, обогащенными витаминами и микроэлементами.	В течение года	Директор
7	Организация бесплатного, льготного питания учащихся согласно реестрам Управления адресной социальной помощи.	В течение года	Директор
Укрепление материально-технической базы столовой, расширение сферы услуг для учащихся и родителей			
1	Улучшение материально-технической базы, совершенствование эстетической среды школьной столовой	Ежегодно	Директор
2	Осуществление диетического питания учащихся.	В течение года питанию	Директор
3	Повышение профессионального уровня специалистов в области школьного питания через систему повышения квалификации курсы повышение квалификации.	Ежегодно	Директор
Работа по воспитанию культуры питания родителей			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	1 раз в четверти	Заместитель директора по УВР Кл. руководители

2	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение года	Заместитель директора по УВР Кл. руководителей
3	Родительский лекторий «Правильное и полноценное питание – залог здоровья каждого ребенка» (Приложение 3).	Ноябрь Январь Апрель	Заместитель директора по УВР Кл. руководителей
Работа среди обучающихся по воспитанию культуры правильного питания (может меняться в каждом учебном году)			
1	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся.	Ежедневно	Кл. руководители
2	Работа по программе «Разговор о правильном питании» 1-6 классы (Приложение 1)	Ежегодно	Кл. руководители
3	Организация кружков, секций, факультативов (Приложение 4)	Ежегодно	Пед. коллектив
4	Разработка плана классных часов, направленных на пропаганду правильного питания (тематика классных часов указана в Приложении 4)	В течение года	Кл. руководители
5	Конкурс рисунков, плакатов на тему «Я люблю жизнь и хочу жить!»	Декабрь	Учитель ИЗО
6	Конкурс рисунков и плакатов «Мы за правильное питание»	Февраль	Учителя ИЗО

8 Мониторинг эффективности реализации Программы

Целевые индикаторы и показатели реализации Программы

Целевые индикаторы	Показатели
Нормативно-правовая база по организации школьного питания	Системный пакет документов
Охват горячим питанием	Охват горячим питанием не менее 100 %
Оснащение пищеблока оборудованием	Оснащенность пищеблока не ниже 90 % от нормативных требований
Наличие предписаний со стороны Роспотребнадзора	Отрицательная динамика или отсутствие предписаний Роспотребнадзора
Для учащихся с алиментарно-зависимыми заболеваниями от общего количества	Отрицательная динамика заболеваемости
Число работников школьных столовых других специалистов, ответственных за организацию питания, повысивших квалификацию	Позитивная динамика уровня повышения квалификации
Количество мероприятий по формированию навыков здорового питания в ОУ	Позитивная динамика количества мероприятий по формированию навыков здорового питания
Наличие форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания (телефон доверия, размещение материалов на сайт, публикации в СМИ)	Активное использование форм, обеспечивающих открытость информации об организации школьного питания: - число публикаций, репортажей в СМИ; - число материалов, размещенных на сайте и т.п.

Основная цель деятельности, связанной с формированием полезных привычек и навыков в области правильного питания, заключается в укреплении здоровья ребенка, эффективность работы в данном случае не может определяться по изменениям в состоянии здоровья школьников, изменениям уровня распространенности заболеваний.

Здоровье - сложное, многоаспектное явление, зависящее от множества причин и факторов, имеющих различную природу - биологических, экономических, культурных, политических и т.д.

В качестве основного параметра эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию основ культуры питания предлагаем рассматривать создание комплекса условий, в которых происходит формирование социальных компетенций, связанных с рациональным питанием (система представлений, оценок, навыков). В свою очередь, в структуре комплекса выделяется две составляющих: организация целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций, и определенная организация среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и навыки были бы востребованы.

Определение эффективности осуществляется в ходе специальной оценочной процедуры, которая должна являться обязательным этапом деятельности, связанной с формированием основ культуры питания. Оценка эффективности выполняет целый ряд важных задач:

- диагностики-определение сферы и характера изменений, вызванных воспитательными воздействиями;
- коррекции - изменения в содержании и структуре реализуемой программы, связанной с формированием основ культуры питания с целью ее оптимизации;
- прогноза - планирования новых этапов реализации с учетом достигнутого.

Общая оценка эффективности деятельности по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания формируется из оценки организации процесса воспитания и оценки результатов профилактики.

При оценке характера организации деятельности по формированию основ культуры питания выявляется степень его соответствия основным принципам:

- системность педагогического воздействия,
- комплексность педагогического воздействия,
- возрастная и социокультурная адекватность (содержание, формы и методы педагогического воздействия учитывают особенности конкретной возрастной группы, формируемые знания и умения имеют актуальную значимость для ребенка или подростка, востребованы в его повседневной жизни),
- участие семьи.

При оценке результатов педагогического воздействия определяются изменения в социальных компетенциях, нормативных представлениях и установках школьников, способных влиять на их поведение, связанное с питанием, а также изменения характеристик ситуации социального развития школьников, связанных с питанием (изменение режима и рациона питания в семье, изменение отношения семьи к вопросам питания).

При оценке эффективности воспитательной работы по формированию основ культуры питания соблюдаются следующие условия:

- регулярность (процедура оценки проводится по завершении этапа работы, связанного с достижением определенных целей);
- целесообразность (организацию процедуры оценки следует планировать с учетом сроков, необходимых для достижения тех или иных конкретных результатов. Слишком короткие или слишком продолжительные сроки не

позволяют определить реальный вклад воспитательной работы в формирование основ культуры питания);

- объективность (оцениваются характеристики и факторы, непосредственно формируемые или изменяемые в ходе воспитательной работы, - знания, оценки, навыки).

Оценка эффективности может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими программы формирования основ культуры питания в образовательном учреждении. Для внешней оценки привлекаются специалисты-эксперты, не принимающие непосредственного участия в реализации программ.

В качестве оценки эффективности деятельности по формированию основ культуры питания может быть приведено анкетирование в конце каждого учебного года.

9. Рекомендуемая литература

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004.–548 с.
13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10«Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078.
14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
17. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
18. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы /Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с.

Формирование представлений младших школьников о правильном питании во внеурочной деятельности по программе «Разговор о правильном питании»

1. Анализ ситуации.
2. Актуальность проблемы. Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта.
3. Проблема.
4. Перечень конкретных целей для решения проблемы, формулировка задач достижения поставленных целей.
5. Стратегия, методы и механизм реализации проекта.
6. Рабочий план реализации проекта (тематическое планирование).
7. Предполагаемые результаты.
8. Механизм оценки результатов.
9. Дальнейшее развитие проекта.
10. Список используемых источников.
11. Приложение:
 - 1) презентация «Каши разные нужны – каши разные важны».

1. Анализ ситуации.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

2. Актуальность проблемы. Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта. Слова «Здоровый образ жизни» мы слышим буквально на каждом шагу. Сегодня эта тема интересует всех. Мы можем, принести много пользы собственному организму, придерживаясь правильного питания, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Также необходимость данной ситуации вызвана тем, что в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения и отсутствие культуры питания у детей. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, пищеварительного тракта и т.п. Так, как неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому школа и семья призваны, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в образовательном учреждении ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ученика самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, учителям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, учителя, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим ученикам. Школа является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно учитель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в

процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

3. Проблема. Школьный возраст - очень ответственный период жизни. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Она необходима для всех внутренних и внешних процессов, происходящих в его организме. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Перечень конкретных целей для решения проблемы, формулировка задач достижения поставленных целей.

Программа «Разговор о здоровом питании» ставит своей целью - сформировать у детей представление о культуре питания, дать представление об организации правильного здорового питания, сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму.

Задачи программы «Разговор о здоровом питании»:

Образовательные:

формировать и развивать представления детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;

расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

Воспитательные:

развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие:

развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности, способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия.

5. Стратегия, методы и механизм реализации проекта.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном

составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Проект реализуется через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах здорового питания. Основные методы обучения:

фронтальный метод;
групповой метод;
практический метод;
познавательная игра;
ситуационный метод;
игровой метод;
соревновательный метод;
активные методы обучения.

Формы обучения: Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;
экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
встречи с интересными людьми;
практические занятия;
творческие домашние задания;
праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
конкурсы (рисунков и плакатов на тему правильного питания, рассказов и т.д.);
ярмарки полезных продуктов;
сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
родительских собраний, круглых столов, семинаров;

6. Рабочий план реализации проекта "Разговор о правильном питании" - уникальная модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья. Рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

«Питание глазами учащихся»

Ф.И. _____

Класс _____

Анкета по питанию для детей

1.Завтракаете ли Вы ежедневно дома?

- а) да
- б) иногда
- в) никогда

2. Посещаете ли Вы школьную столовую?

- а) ежедневно
- б) иногда
- в) никогда

3.Вы кушаете полный завтрак в столовой?

- а) да
- б) нет

5. Нравится ли Вам питание в школе?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

Анкета по питанию для детей

1.Завтракаете ли Вы ежедневно дома?

- а) да
- б) иногда
- в) никогда

2. Посещаете ли Вы школьную столовую?

- а) ежедневно
- б) иногда
- в) никогда

3.Вы кушаете полный завтрак в столовой?

- а) да
- б) нет

5. Нравится ли Вам питание в школе?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

ТЕСТ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Ф.И. _____

Класс _____

Дорогие ребята! Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

1) 2 и более раз в неделю,

2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

6. Сколько ты пьешь чистой воды в день

1) 1 – 1,5 литра воды в день

2) Один – два стакана в день

3) Не пью простую воду

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа

-1 балл, за второй

– 2 балла, за третий вариант

– 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями. Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями .

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Администрация МКОУ «Уланковская основная общеобразовательная школа» просит Вас дать отзыв и предложения по организации питания в школе.

Анкета 1 для родителей

1. Ваш сын (дочь) обедает в школе?

2. Если нет, то по какой причине?

3. Интересуетесь ли вы организацией горячего питания в школе?

Да –

Нет -

4. Довольны ли вы качеством школьного питания?

Да -

Нет -

Затрудняюсь ответить -

5. Принимаете ли вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?

Да -

Нет -

Затрудняюсь ответить -

6. Как Вы думаете, нужно ли приучать ребенка к культуре еды?

а) только в школе -

б) только дома -

в) как в школе, так и дома -

8. Говорите ли вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

а) да, постоянно -

б) нет, не хватает времени -

в) иногда -

Анкета 2 по питанию (для родителей)

1. Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу?

- а) всегда
- б) иногда
- в) ест фрукты или пьет напитки
- г) никогда

2. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?

- а) однажды
- б) редко
- в) никогда

3. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

4. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (выпечка, напитки, салаты)?

- а) да
- б) редко
- в) нет

5. Вас устраивает меню школьной столовой?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

6. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?

- 1 2 3 4 5

7. Берет ли ваш ребенок с собой бутерброд и фрукты (завтраки в портфеле)?

- а) да
- б) нет

8. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой? _____

Лекции для родителей младших школьников (Основные вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам - оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энерготратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Младший школьный возраст – особенности социального, психического, физического развития. Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном возрасте. Основные составляющие рационального питания - регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Особенности питания младших школьников.

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В настоящее время границы этого возраста устанавливаются с 6–7 до 9–10 лет. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, легочной и иммунной систем и т.д.). Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.). В этом возрасте особое значение приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. Недостаточное, нерациональное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и, как считают специалисты, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона. Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, количественный их набор, качественное соотношение и режим питания имеет существенные отличия. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в которых нуждается взрослый человек 1:1:4, у ребенка имеет вид 1:1:5, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Обязательное условие нормального физического развития ребенка - поступление с пищей животных белков. Вегетарианство, допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей, так как белковое голодание

приводит к нарушениям физического и умственного развития. В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме расстройства работы желудка. Это необходимо учитывать родителям и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4-5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т.д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы. Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы – национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов – регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища. Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания обусловлено важнейшей закономерностью, связанной с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер и регулярность - неперемное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, которой является наш организм. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, - самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья не только физического, но психического. Исследования показывают, что у детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться. Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Нехватка питательных веществ способна привести к серьезным сбоям в работе организма. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда. Адекватность. В среднем, в день школьник в возрасте 7-8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом,

могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых. Безопасность. Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным – контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов. Обращайте внимание на информацию, приведенную на упаковке – продукт, срок которого истек или истекает, а также неправильно сохраняющийся, может не только потерять свои полезные свойства, но и причинить существенный вред здоровью. Следует с осторожностью предлагать ребенку по- пробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но, одновременно, может вызвать аллергическую реакцию. Удовольствие. Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус - изначально воспринимается организмом как сигнал тревоги, свидетельствуя об опасности продукта). Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Основные питательные вещества, их роль для роста и развития. Группы продуктов, составляющие ежедневный рацион питания младших школьников. Роль основных приемов пищи, принципы составления меню завтрака, обеда, полдника, ужина.

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни – обмен веществ, сокращение мышц, способность к росту и размножению, работа нервных волокон, а именно перенос информации, иммунитет. Наш организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его восполнении. Особенно важно регулярное поступление белка с пищей в детском и подростковом возрасте, когда организм активно растет и развивается. В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 грамм белка. Источником белка является растительная и животная пища. Очень важно,

чтобы в рационе питания ребенка были как растительные, так и животные белки. Причем, на долю животных белков должно приходиться не менее 50% от общего количества белков в рационе. Животные белки имеют высокую биологическую ценность, содержат незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме и обязательно должны поступать с пищей. Сегодня довольно популярными стали идеи вегетарианства - когда из рациона питания полностью или частично исключаются животные белки. Но диетологи предупреждают – такой тип питания недопустим для детского организма. Недостаток или отсутствие животных белков может вызвать серьезные нарушения развития. Жиры входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Основные источники полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам (обязательно должны поступать с пищей) - растительные жиры. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот. Растительные жиры - источник витамина Е и фосфолипидов. Животные жиры обеспечивают организм витаминами А и Д. Среднесуточная потребность младшего школьника в жирах составляет около 100 грамм. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. При этом оптимальное соотношение составляет 1 к 2. Углеводы – основной источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета. В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид). Необходимо, чтобы потребность организма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счет продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов - около 350 грамм. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, поставляющие организму энергию продолжительного действия. А вот источники легко- усвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10-20% от общего количества суточной нормы углеводов. Витамины и минеральные вещества – участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей. Источником этих веществ служат разные продукты – овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т.д. А значит, для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно. Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов. Овощи и фрукты. Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма. В ежедневном меню младшего школьника должно быть 300- 400 грамм овощей (без учета картофеля) и 200-300 грамм фруктов и ягод (желательно в свежем виде). При этом следует использовать разные овощи и фрукты, так как они являются источниками разных витаминов и минеральных веществ. Продукты из злаков. Являются источниками углеводов, белка,

минеральных веществ и витаминов. Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков - хлебе, хлопьях, крупах и т.д. Их производят из неповрежденного зерна - молотого, раздробленного или превращенного в хлопья, содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби в природной пропорции. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон. Нерастворимые пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, способствуют формированию чувства насыщения, стимулируют моторику кишечника, тем самым снижая вероятность запоров. Они замедляют расщепление и всасывание белков, жиров и углеводов, что обеспечивает стабильность концентрации сахара в крови. Растворимые пищевые волокна снижают уровень холестерина, а также являются питательной средой для полезных бактерий кишечника. Мясо, птица и рыба. Блюда из мяса, птицы и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин Д, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма. Для питания ребенка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты - почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб – треска, навага, судак и т.д. Не стоит часто включать в рацион питания ребенка рыбные консервы, так как они содержат значительное количество соли и способны оказывать раздражающее действие на желудок и кишечник детей. Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150-180 грамм, из рыбы – 50 грамм. Молоко и молочные продукты. Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится витамин В₂, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная ребенку суточная норма молока – около 2 стаканов. Организм некоторых детей (в разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80%) не может усваивать молоко. В этом случае полноценной заменой могут стать кисломолочные продукты – йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными, как и молоко, пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость. Растительные масла и жиры. Ежедневно младший школьник должен получать с пищей 20-40 грамм сливочного масла, 5-15 грамм сметаны, 12-18 грамм растительных масел. Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное – для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши). Вода и напитки. Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Но не забывайте, что ее источником являются не только вода и напитки, но и другая пища, которую ребенок съедает. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не больше 1 г солей на литр). Очень полезны для ребенка соки, на 100% изготавливаемые из фруктов или овощей. Они являются источником витаминов, минеральных солей, пищевых волокон. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы. Диетологи рекомендуют включать в рацион питания ребенка не более 2

стаканов сока в день. А вот газированные напитки нужно исключить из ежедневного рациона и давать их детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, способной раздражать слизистую желудка. К тому же, газированные напитки готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, которые также могут вызывать раздражение желудка и способствовать возникновению аллергии. Важным условием организации рационального питания младшего школьника является правильное распределение калорийности и состава пищи в течение суток. В ежедневном рационе питания должно быть 4 основных приема пищи. На завтрак ребенку можно предложить творожное блюдо, блюдо из яиц. Дополнительно - сыр, рыбу, сосиски. Хотя лучше, если утром ребенок будет получать не животные, а растительные белки. В качестве питья может быть какао - наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра). Энергетическая ценность обеда составляет 40% от среднесуточного количества калорий. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Обед должен состоять из 4 блюд; закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (как правило, это соки или компоты), поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофиллин и др.) и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). На ужин приходится 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Регулярность является одним из важных принципов рационального питания и непременным условием сохранения здоровья ребенка. Режим питания определяется количеством приемов пищи в течении дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов. При этом режим питания школьника должен также учитывать образ жизни и нагрузки ребенка. Роль регулярного питания для нормального роста и развития. Особенности режима питания в младшем школьном возрасте. «Перекусы» между основными приемами пищи. Проблема лишнего веса Гигиена питания младших школьников – ее роль в сохранении здоровья. Соблюдение режима - один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Обычно для школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять

большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее переваривания. Режим питания определяется не только числом приемов пищи и интервалами между ними, но и количеством калорий на прием. Так, при 4-х кратном питании на первый завтрак должно приходиться 25% калорийности от общего суточного рациона, второй завтрак - 15%, обед - 35%, ужин - 25%. При 5-ти кратном питании (которое особенно рекомендовано ослабленным детям и детям, испытывающим высокие нагрузки) – распределение по калорийности иное – завтрак - 20%, второй завтрак - 10-15%, обед - 30-35%, полдник - 10-15%, ужин - 20%. Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. “Завтракающие” дети более устойчивы к стрессам, умственным и психо-эмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует сохранению нормального веса у детей. Установлено, что около 44% тучных мальчиков и 20% девочек не завтракают. Рекомендуются время для завтрака для школьников младших классов – 7.30-8.00 ч. Рекомендованное время для обеда – 13.00-14.00 ч. При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка “вовремя” возникает аппетит. Регулярный прием пищи - лучшая профилактика гастрита. Не все дети могут быстро “настроиться” на обед. Поэтому не следует сажать ребенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10-15 минут для того, чтобы успокоиться, что особенно важно для активных, легко возбудимых детей. Оптимальное время для ужина – 18.00-19.00 ч. При этом последний прием пищи должен быть не позднее 2-2 - 5 часов до сна. В том случае, если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, соответственно организм не имеет возможности полноценно отдохнуть. Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдается так называемые приступы “ночного голода”, когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества - триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня. Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни (интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т.д.) и его распорядок дня. Так, режим питания школьника-спортсмена отличается от режима, принятого для детей данной возрастной группы. Если занятия спортом проводятся утром, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. При вечерних тренировках калорийность ужина повышается в 1,5 – 2 раза. В дни усиленных тренировок пища должна быть не объемной, но калорийной, богатой белками и углеводами. При этом следует избегать жирной пищи. Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами - едой между (а зачастую, и вместо) основными приемами пищи. Зачастую для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров

и углеводов. В результате, при избыточной калорийности организм не получает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Питание «всухомятку» становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса. Причина предпочтения перекусов нормальному питанию во многом коренится в несформированности у ребенка основ культуры питания. Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но для них рекомендуется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи. И перекусить такой пищей можно между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль – помочь избавиться от чувства голода.

Лекции для родителей подростков (Основные вопросы для обсуждения)

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание.

Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием. Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития. Особенности рациона питания в подростковом возрасте. Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет и является одним из самых сложных. Этот возраст считается кризисным, поскольку в организме ребенка происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Меняется социальная ситуация развития - подросток становится и ощущает себя более самостоятельным, претендуя на расширение своих прав в отношении со взрослыми. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение. На первый план выходят взаимоотношения со сверстниками. В процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия. Именно сверстники становятся для подростка источником наиболее важной информации, образцом для поведения. Меняется поведение подростка – для него характерна эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Поведение

подростков зачастую бывает непредсказуемым. Подростковый возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма - опорно-мышечную, сердечно-сосудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой - на 31 кг. Потребность в калориях соответственно резко возрастает - 2500 ккал/в день с 11 до 14 лет и 2900 ккал/ в день с 15 до 18 лет - у мальчиков, для девочек - соответственно 2200 ккал/ в день и 2300 ккал/ в день. Физические и физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты). Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20–30 %, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков железосодержащих продуктов (мясо, субпродукты, гречка, гранаты и т.д.). Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% подростков рацион соответствует потребностям организма. Не случайно, среди заболеваний подростков на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания подростка может стать появление избыточного веса. Если избыток веса превышает норму на 10% - это считается ожирением первой степени, на 20—50% - второй степени, а свыше 50 % - ожирением третьей степени.

Третья степень - тяжелое заболевание, требующее специального лечения. Причина избыточного веса – злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.). Сегодня около 15% российских подростков имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний. В последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и анорексией (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек. Средний возраст, в котором сегодня отмечаются расстройства пищевого поведения - 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9 летних девочек. Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами - попыткой человека справиться со стрессом («заедая» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д. Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая, как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным. В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня. Особенности рациона питания подростков. Организация режима питания подростка. Особенности ежедневного меню подростков.

Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте должно составлять 1:1:4. Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть

не менее 60% от общего количества белка. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии. Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве). Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак: 1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами 2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами 3. Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом 4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами 5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горшком или овощами 6. Сырники творожные со сметаной или вареньем 7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами 8. Творожная запеканка с шоколадным соусом 9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты. Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. На ужин предпочтительно есть овощно-крупные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклонению веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания подростка-спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов. Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание. Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом. Режим питания подростков, занимающихся спортом.

Энергия, получаемая с пищей, должна обеспечивать энерготраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности – основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энерготрат, и энергию, расходуемую на многочисленные формы активности – работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д. Основной обмен и энергия, затрачиваемая человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека. Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам. Если калорийность превышает энерготраты, это приводит к появлению лишнего веса. Недостаток калорийности – к снижению веса. Избыток, и недостаток веса являются почвой, на которой могут развиваться различные функциональные заболевания. При регулярных занятиях спортом организм подростка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. В целом питание подростка, занимающегося спортом, должно отвечать следующим условиям: режим и дробность (5-7 раз в день), наличие 3-х разового горячего питания, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач). Ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, желателен с пре- и пробиотическими свойствами, сыр, творог, свежие фрукты, зелень, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки. Детям в возрасте 7-12 лет, в отличие от взрослых, необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела, в возрасте 12-16 лет – 2 г. Детям-спортсменам 11-13 лет – 3 г белка, а подросткам 2-2,5 г. Ежедневное меню должно содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. Так, если потребность в белке у подростка, не занимающегося спортом, составляет 100 г, то у подростка, регулярно тренирующегося - 120-140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты. При этом количество жиров в рационе юных спортсменов увеличивается лишь в том случае, если подросток занимается зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества,

предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200-300 г, которые полностью расходуются в течение 3-4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахара). Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С. Особое внимание должно уделяться питьевому режиму. Он не должен быть ограничен, при интенсивных тренировках в повседневных условиях количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок. В зависимости от вида спорта жидкость принимают после или во время тренировок, небольшими порциями, через определенные промежутки времени. Нередко подростки, занимающиеся спортом, для достижения наилучших результатов, стремятся использовать спортивное питание. Это особая группа пищевых продуктов, представляющая собой концентрированные смеси основных пищевых элементов, включение в рацион питания которых направлено на повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела. В питании спортсменов используются биологически активные добавки. Специалисты не рекомендуют использовать этот вид продуктов подросткам. Правильно сбалансированный рацион питания, состоящий из «обычных» продуктов способен обеспечить организм подростка-спортсмена всем необходимым.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. Дети не должны посещать тренировки в голодном состоянии, при этом не должно быть большого разрыва между физическими занятиями и последующим приемом пищи. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 часа.

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Питание подростка вне дома – в походе, на экскурсии, в поездке, в кафе или столовой должно отвечать тем же требованиям, что и питание в домашних условиях или в образовательном учреждении – то есть быть безопасным, вкусным и полноценным. Так как в подростковом возрасте контроль со стороны родителей

за питанием становится менее строгим, важно сформировать у подростка готовность самостоятельно контролировать и организовывать свой режим питания, потребность в соблюдении правил рационального питания и умение правильно выбирать продукты и блюда, так, чтобы удовлетворить потребность своего организма. Питание в походе - рацион и режим питания, гигиена. Безопасность питания в походе. Питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе. Правила поведения в кафе. Выбор блюд. Питание в поездке. Особенности режима и рациона питания. Гигиена питания. Осторожность при выборе новых блюд.

В отличие от младших школьников, подростки более самостоятельны, контроль родителей, в том числе и связанный с питанием, становится менее строгим. Увеличивается число ситуаций, когда подросток питается вне дома. Одна из таких ситуаций – посещение кафе или столовой. Важно, чтобы подросток знал основные правила поведения, питаясь в системе общественного питания. При посещении кафе подросток должен соблюдать определенные правила поведения - не принято заранее занимать место за столиком до тех пор, пока еда не заказана, не принято слишком свободно сидеть за столиком в кафе, принимать чересчур вольные позы, не следует есть одетым, даже если в кафе нет гардероба (одежду можно повесить на спинку стула). Время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ. При посещении кафе, столовой и т.д. необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания - можно вымыть руки, используются индивидуальные приборы и т.д. Необходимо, чтобы подросток обращал внимание на внешние свойства продуктов перед использованием их в пищу - цвет, запах. Если есть какие-то признаки несвежести, использовать этот продукт в пищу не следует. Важный аспект, связанный с питанием подростка в кафе или столовой – умение сделать правильный выбор блюд. Необходимо, чтобы подросток руководствовался при этом не только спонтанными желаниями, но и представлениями о пищевой ценности блюда. Второй вариант еды подростка вне дома - питание в походе. Существуют определенные правила выбора продуктов для длительного похода. При выборе продуктов необходимо учитывать следующее - калорийность, быстрота и несложность приготовления еды, сохранность продуктов в течение всего срока похода, удобная упаковка. В походе могут быть использованы продукты быстрого приготовления - дегидрированные и сублимированные. Для питья в походе используют только кипяченую воду. Если нет уверенности в чистоте водоемов, воду лучше захватить с собой или заpastись портативным фильтром. На маршруте очень важно соблюдать правильный режим питания. Лучше всего сохранить тот режим, к которому подростки привыкли дома. Нерегулярное питание ухудшает самочувствие, снижает работоспособность. Обычно участники похода заранее распределяют – какие продукты нужно взять с собой. Для расчета общего количества можно воспользоваться следующими рекомендациями – в день на человека должно приходиться: хлеба – 500 г (или 250 г сухарей), крупы – 200 г, масла сливочного - 30-40 г, масло растительное – 10 г, мясные консервы – 125 г, сахар - 150 г, молоко сухое – 15 г, сыр – 50 г, леденцы - 10 г, морковь и картофель – по 100 г, чай, соль, перец, лавровый лист и лук – всего 50

г. Одним из самых запоминающихся и интересных занятий во время похода может стать грибная, ягодная «охота», сбор лесных трав. Однако нужно помнить, что использование грибов и ягод требует очень большой осторожности. Грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека, поэтому их нельзя собирать в радиусе 250 м от магистрали федерального значения, в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения, в радиусе 1 км от аэродромов, в радиусе 1 км от заводов, в радиусе 1 км от промышленных захоронений. Нельзя также собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным. В них накапливается большое количество продуктов жизнедеятельности червей и продуктов разложения. Грибы - самый скоропортящийся продукт, уже через несколько часов после сбора они могут стать непригодными для употребления в пищу. Третий вариант еды вне дома - еда на отдыхе, в другом городе или стране. Здесь подросток может столкнуться с совершенно неизвестными, непривычными блюдами, относящимися к другой традиционной кухне. При этом нужно соблюдать определенные правила. С осторожностью пробовать новые неизвестные блюда, продукты. В случае, если это блюдо используется первый раз, лучше съесть сначала небольшое количество, чтобы убедиться в том, что блюдо не вызывает аллергических реакций. Необходимо осторожно использовать неизвестные приправы и специи. Даже знакомые для подростка блюда в других традиционных кухнях могут иметь непривычный вкус – быть слишком солеными, острыми.