



Система работы по реализации программы

«Разговор о правильном питании»

*Автор: учитель начальных классов
МАОУ «Лицей № 28 им. Н.А.Рябова»
Лапина Лидия Алексеевна*

Цели работы:

- привлечь внимание родителей к проблеме питания учащихся начальной школы;
- сформировать у обучающихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни;

[Search.htm](#)



-расширять у детей знания, связанные с питанием и здоровьем, а также с историей и традициями русского народа

- информировать родителей о необходимости здорового питания;

- реализовывать программу «Разговор о правильном питании».



Задачи работы:

- дать представление учащимся об основных видах пищевых продуктов, их составе;
- объяснить родителям, что горячее питание в школе для ребёнка просто необходимо;
- развивать у школьников навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни
- развивать представление о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности



-повышать качество знаний родителей о том, что неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний;



-вовлечь родителей в познание механизмов неблагоприятного влияния пищи на развитие детского организма.



Структура работы:

- изучение правил поведения за столом на классных часах, которые проводит классный руководитель ;
- внеклассная работа в рамках школы (викторины, праздники, соревнования, конкурсы, мониторинги знаний по правильному питанию), которые проводит классный руководитель вместе с родителями;
- родительские собрания.



Статистика:

Установлено ухудшение состояния здоровья и снижение функциональных возможностей современных детей по сравнению с их сверстниками второй половины XX века.

Выявлены причины выраженного утомления школьников от образовательных нагрузок:

- увеличение объёма материала из-за уменьшения учебной недели;
- неправильное и неполноценное горячее питание детей и подростков
- нарушение питания детей и подростков.
- интенсификация процесса обучения;.





Анализ показателей физического развития учащихся общеобразовательных школ России выявил дисгармоничное развитие у 34% учащихся

0-14 лет

увеличилось в 1,5 раза число детей с патологией органов пищеварения

1,2 раза - число детей с болезнями эндокринной системы

Увеличилось число детей, страдающих анемией, бронхиальной астмой

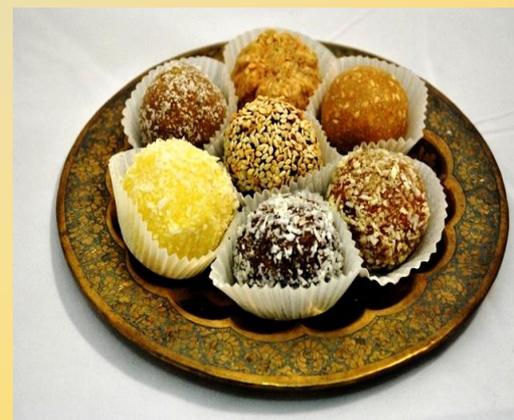
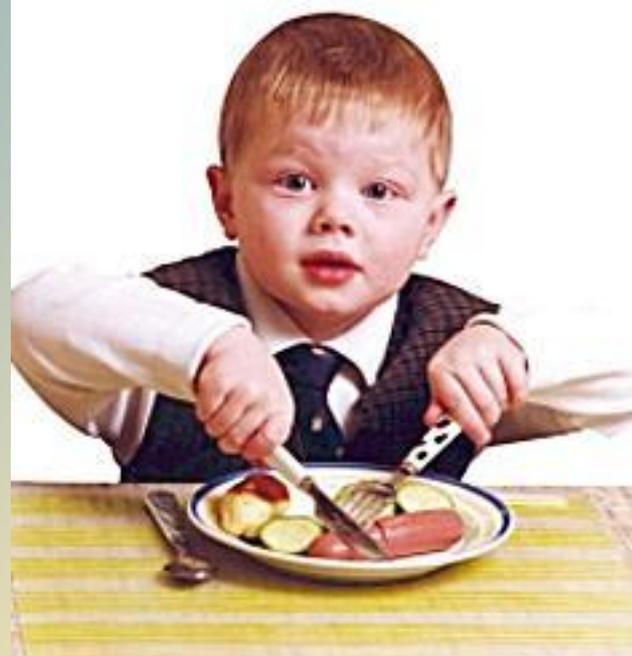
Увеличилось на 61% число детей с патологией зрения

На 36%- число детей с нарушением осанки

На 15% - число детей, страдающих сколиозом

Для значительной части учеников были выявлены следующие недостатки в организации питания:

- Наиболее частое явление - отсутствие завтрака перед школой (45%).
- Нарушения в режиме питания (50%).
- Частое потребление колбасных изделий: каждый третий ребенок употреблял их ежедневно, а в ряде случаев несколько раз в день (45%).
- Потребление кондитерских изделий и сладостей - каждый второй ребенок употреблял ежедневно или несколько раз;



- Недостаточно частое потребление основных продуктов питания: молока, овощей, творога и сыра, масла сливочного и растительного, каш, фруктов (48%).
- В рейтинге любимых продуктов ведущие места занимали чипсы и сухарики, картофель, сладкие газированные напитки, молочные продукты (мороженое, сладкие сырки).



Основные результаты реализации Программы:

Освоение детьми полезных привычек
и навыков , связанных с питанием;

Применение рациона питания
в семьях школьников;

Совершенствование
структуры школьного питания.



Изменение организации питания в семье и активности родителей

- Обогащение знаний родителей о рациональном питании;
- Изменение организации режима питания дома;
- Выбор полезных продуктов питания в семье;
- Владение способами формирования положительного отношения к приёму пищи и культуре питания;
- Заинтересованность программой «Разговор о правильном питании» в семье;
- Активность родителей в совместных мероприятиях.



© Can Stock Photo - csp7776812

Литература:

1. Программа « Разговор о правильном питании».
2. <http://www.zavuch.ru/methodlib/>
3. http://stolovaya32.ucoz.ru/publ/roditelskij_lectorij/pitanie_i_zdorove/1-1-0-8
4. <http://www.mednorma.ru/mednorma/article/331/osnovnye-bolezni-rossiiskix-shkolnikov-i-ix-profilaktika.html>
5. <http://edinstvennaya.ua/view/6411>
6. Картинки . Yandex.ru