

# Разговор о правильном питании

## Образовательная программа «Разговор о правильном питании».



Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье населения. Об этом говорят научные данные и проведённые опросы населения, которое также воспринимает **питание как один из важных факторов здоровья.**

Сделать питание более здоровым, а соответственно улучшить здоровье населения является актуальной проблемой. Очень важным направлением для улучшения здоровья становится разработка согласованных действий – политики в области профилактики неинфекционных заболеваний, в

частности программ по улучшению питания населения. При этом необходимо учитывать не только организацию правильного питания (организацию горячих завтраков и обедов в школах), а обучать детей и их родителей принципам здорового питания.

Образовательная программа «Разговор о правильном питании»

разработана Институтом возрастной физиологии Российской Академии образования. Рекомендована Министерством образования РФ.

Предназначена для детей 6 – 11 лет.

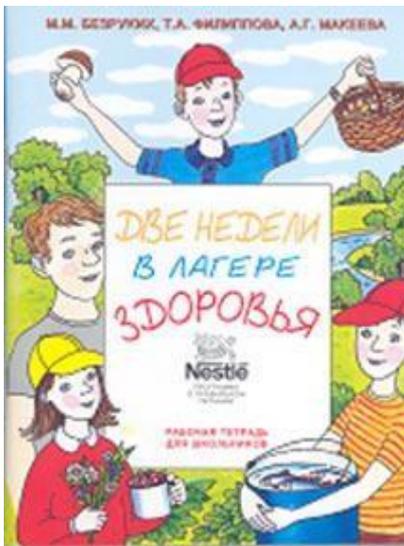
- Главная цель программы – сформировать у дошкольников и младших школьников основы рационального питания.
- Ежегодно в ней принимает участие более 400 000 дошкольников и школьников.
- За время работы проекта с ним познакомилось более 3 000 000 детей и подростков.

### Программа состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);

«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет),

«Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет).



Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей. Реализация Программы на территории России стала возможна благодаря финансовой поддержке компании «Нестле».

Благодаря ей учебные и методические пособия предоставляются всем участникам на безвозмездной основе. Кроме того, при поддержке спонсора, ежегодно проводятся конкурсы и Всероссийская конференция «Воспитываем здоровое поколение» в Москве.

Программа может быть использована в работе различных типов образовательных учреждений - общеобразовательных школах, детских садах, лицеях, гимназиях и интернатах.



Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и учитывает различный уровень доходов в семьях учащихся.

Программа может быть реализована во внеклассной работе (классные часы, конкурсы, праздник и т.д.), использоваться для проведения факультативов, спецкурсов, связанных с формированием здорового образа жизни, а также интегрироваться в содержание базовых учебных курсов (математики, русского языка, чтения, окружающего мира и т.д.).

### **Особенности программы**

1. Формирование и развитие представления о роли питания для здоровья,
2. Представление об основных правилах питания: регулярность, рациональность, безопасность + разнообразие, удовольствие,
3. Повышение уровня осведомленности родителей о

правилах организации питания детей младшего школьного возраста,

4. Формирование навыков правильного питания и готовности соблюдать их,
5. Развитие готовности участвовать в организации своего питания,
6. Формирование представления о культуре питания как составляющей общей культуры человека,
7. Формирование интереса к народным традициям, расширение представления о традициях питания своего народа.

Более подробную информацию о самой программе можно узнать на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)