

# Программа «Разговор о правильном питании»



**А.Г. Макеева,**  
старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО,  
руководитель программы  
«Разговор о правильном питании»



Nestlé Правильное Питание

# Формирование культуры здоровья и новый закон об образовании

## Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

1. Организации, осуществляющие образовательную деятельность... создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивающие:

- 1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) .. обучение и воспитание в области охраны здоровья;

2. Охрана здоровья обучающихся включает:

- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 5) организацию оздоровления обучающихся..
- 6) профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков.. и других одурманивающих веществ...

## Статья 43. Основные обязанности и ответственность обучающихся

1. Обучающиеся обязаны: ...3) заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

# Федеральные государственные образовательные стандарты начального образования

**Стандарт** ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника начальной школы"):...выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы..должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе: ...системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни

## **Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

- 1) цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей .... сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся ...
- 2) направления деятельности по здоровьесбережению....;
- 3) модели организации работы,
- 4) критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни ....;
- 5) методику и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию ... культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

# Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

**Стандарт** ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):...осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы ... должны отражать.....формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

## **Программа воспитания и социализации**

### **должна обеспечить**

...формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни, осознание ...ценности ...здорового и безопасного образа жизни, осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания

### **Программа должна содержать**

- модели организации работы по формированию... здорового и безопасного образа жизни..;
- описание деятельности образовательного учреждения в области непрерывного ... здоровьесберегающего образования обучающихся;
- планируемые результаты ...

# Почему наши дети питаются неправильно?

- В рационе питания большинства школьников не хватает овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбных блюд\*
- Нарушения режима питания – более чем у 23% школьников
- Рост заболевание ЖКТ\*, распространенности ожирения

- ! **23%** младших школьников не любят овощи\*\*
- ! **17%** не любят молочные продукты\*\*
- ! **32%** не любят рыбу\*\*
- ! **35%** не знают – сколько раз в день нужно есть\*\*



# Должна ли школа учить детей питаться правильно?

Прием пищи	Дома	В школе	В кафе	Прием пищи отсутствует
Завтрак	65%	<b>45%</b>	-	23%
Обед	52%	<b>35%</b>	5%	8%
Ужин	95%	-	3%	2%

Школа – место, где не только изучаются основы наук, но и формируются компоненты культуры питания



## Когда и почему возникла необходимость в специальном обучении питанию?

Ослабление действия традиционных механизмов регулирования поведения, связанного с питанием (религиозные традиции, семейные устои, географические границы)

Изменение образа жизни – снижение уровня двигательной активности («традиционные рационы» становятся избыточными: начало 20 вв- 2800 ккал , начало 21 века- 2200 ккал), сокращение времени на еду и приготовление пищи.

Изменение структуры и содержания традиционных рационов (употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания (изменение состава)

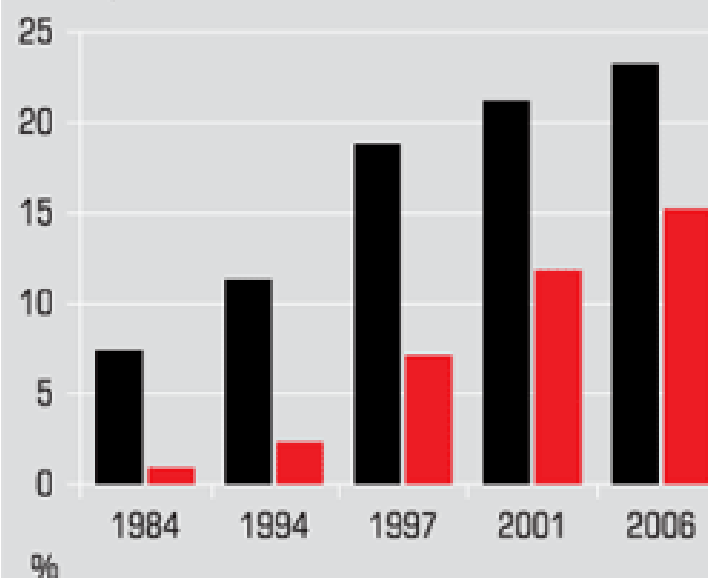
Новые продукты и рационы (около 1000 новых продуктов ежедневно, «глобализация» питания)

**70-ые гг. – появление первых программ обучения питанию в школах Англии и США**

# Возможности обучения

После отмены в начале 80-х кулинарных уроков в Британии резко возросло число детей с избыточным весом и ожирением

Доля детей в возрасте 6–14 лет с избыточным весом и ожирением



■ С избыточным весом ■ С ожирением

Источник: UK Department of Health



# Обучение правильному питанию - современный период

- В настоящее время в мире реализуется более **300** образовательных программ, ориентированных на детей и подростков
- «Правильное» питание:
- Обязательное условие сохранения здоровья
- Часть культуры
- «Модный» вариант поведения



# Основные правила рационального питания

- РАЗНООБРАЗИЕ
- РЕГУЛЯРНОСТЬ
- АДЕКВАТНОСТЬ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- УДОВОЛЬСТВИЕ



Nestlé Правильное Питание

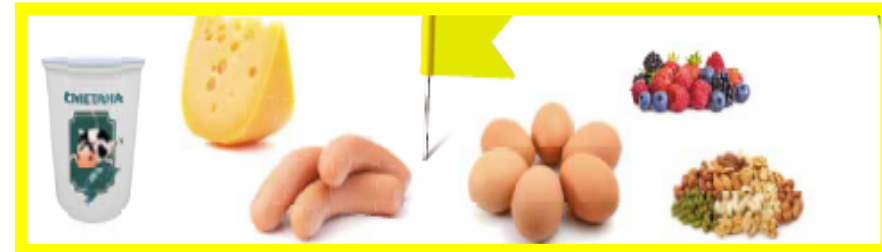
# Содержание программы

## Разнообразие

- Самые полезные продукты
- Из чего варят каши..
- Плох обед, если хлеба нет
- Пора ужинать
- Овощи, ягоды и фрукты
- Из чего состоит наша пища
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Что можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель
- Кухни разных народов

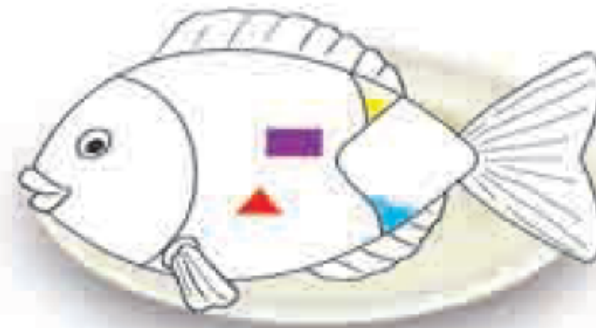


# Тема «Самые полезные продукты»



Nestlé Правильное Питание

# Тема «Из чего состоит наша пища»



● белки  
● жиры

● углеводы  
● ВИТАМИНЫ

● минеральные вещества  
○ вода



● белки  
● жиры

● углеводы  
● ВИТАМИНЫ

● минеральные вещества  
○ вода

# Тема «Продукты разные нужны-блюда разные важны»



# Содержание программы

## Безопасность

- Удивительные превращения пирожка
- Кто жить умеет по часам
- Праздник здоровья
- Где и как готовят пищу
- Что можно есть в походе
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель



# Безопасность питания





# Содержание программы

## Удовольствие

- На вкус и цвет товарищей нет
- Праздник здоровья
- Где и как готовят пищу
- Кулинарное путешествие по России
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Кухни разных народов
- Кулинарная история
- Как питались на Руси и в России
- Необычное кулинарное путешествие



# Ежегодные мероприятия программы





# Сайт программы www.prav-pit.ru

Отправленные - Почта x | Нестле "Город Здоровья" x | персона лаб - Поиск в x | Карта Имидж-Лаборатория x | кулачев фото - Поиск x | Театр кошек Кулачев x

Надежный | <https://www.prav-pit.ru/game/healthy/postoffice/send>





Андрей Мерцалов

## ← Отправить

У тебя 2 витаминов

1 Кому 2 Картинка 3 Текст

Отправить

			
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов
3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов	3 витаминов

- Привет!
- Успехов в учёбе!
- Молодец!
- Физкультпривет!
- Пойдем гулять!
- Отличная работа!
- Ты-супер!
- Хорошего дня!
- С днем рождения!
- Поздравляю!
- Удачи!
- Ты-победитель!

Яндекс.Фотки.html | Яндекс.Фотки.html | Показать все x

EN 17:39 28.09.2017

# Кулинарная студия

Странные - Почта x Кулинарная студия x персона лаб - Поиск в x Карта Имидж-Лабора x кулачев фото - Поиск x Театр кошек Куклачев x

Надежный | <https://www.prav-pit.ru/parents/studio>

Для учителей | **Для родителей** | Для детей


Задать вопрос ? | Выход | Профиль

О программе | Новости | Обучающая игра Город здоровья | **Кулинарная студия** | Фотоконкурс | Встреча с экспертами

Кулинарная студия

- КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ
- ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
- ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## Кулинарная студия



Шеф-повар Михаил Лиске

Уважаемые родители!

Приглашаем вас и ваших детей пройти обучение в нашей он-лайн кулинарной школе и научиться готовить вкусные и полезные блюда. Вести уроки будет шеф-повар нашей кулинарной школы – Михаил Лиске. Партнер кулинарной школы – Национальная ассоциация кулинаров. Гостями наших кулинарных уроков будут известные артисты, ученые, писатели. Все участники обучения получают Дипломы Национальной ассоциации кулинаров. Активные участники кулинарной школы будут награждены сувенирами и призами. Для обучения в

Яндекс.Фотки.html | Яндекс.Фотки.html | Показать все x


17:42 28.09.2017

# Страница для учителя - электронный конструктор


Системные психолого-пс... Электронная библиотек... Входящие (4) - funtikplus... Яндекс Nestle

nestle.idcompanymedia.ru/?id=33703784-db18-4cdf-bfe5-d6654e939ddc&hash=d3320dbdc1bc06582f1a6f0046fbac6e

Сервисы Почта Аккаунты Google Яндекс 101.ru - Онлайн ра... Mail.Ru: почта, пои... Home - PubMed - ... Sci-Hub - сервис до... Golden 70's - Лучш... Другие закладки

  
Nestlé *Правильное Питание*

## КОНСТРУКТОР УРОКОВ



1


М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**РАЗГОВОР  
О ЗДОРОВЬЕ  
И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ**

*Правильное Питание*  
Образовательная программа

Разговор о правильном питании  
Для детей 6-8 лет



2


М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**ДВЕ НЕДЕЛИ  
В ЛАГЕРЕ  
ЗДОРОВЬЯ**

*Правильное Питание*  
Образовательная программа

Две недели в лагере здоровья  
Для детей 9-11 лет



3

Блокнот для школьников

М.М. Безруких, А.Г. Макеева  
Т.А. Филиппова

**ФОРМУЛА  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**

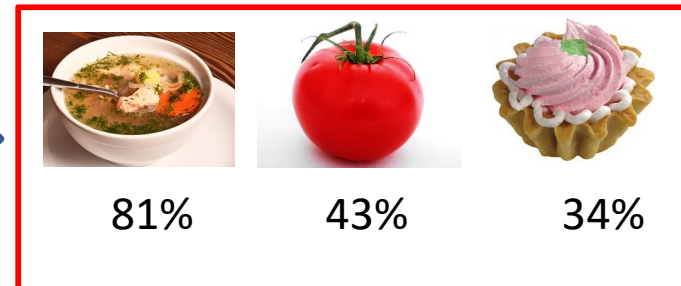
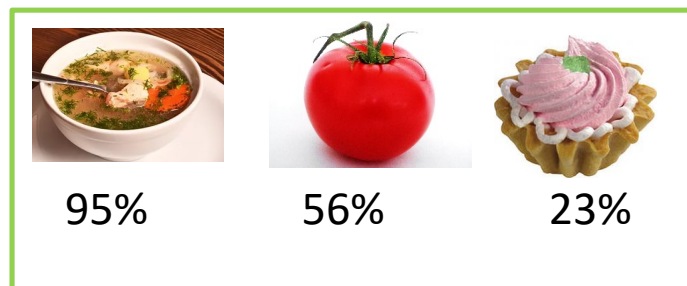
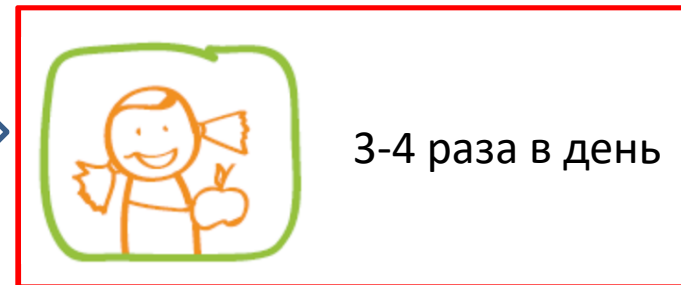
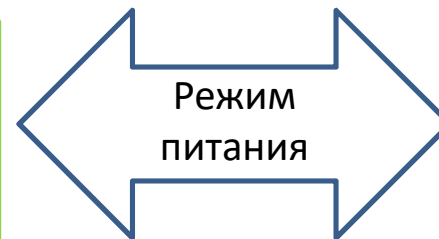
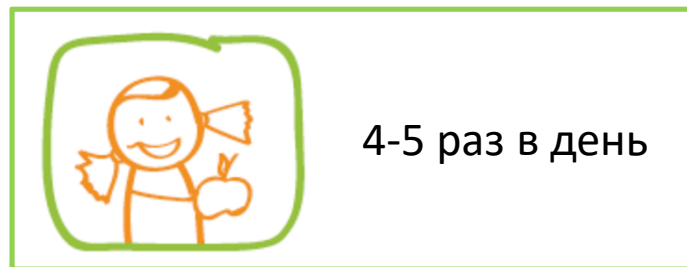
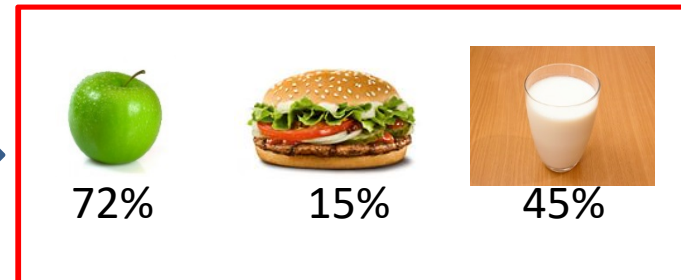
*Правильное Питание*  
Образовательная программа

Формула правильного питания  
Для подростков 12-14 лет

Рабочая тетрадь...pdf Рабочая тетрадь...pdf Все скачанные файлы...

22:33 08.11.2015

# Влияние обучения на поведение школьников, связанное с питанием



# Влияние обучения на поведение школьников, связанное с здоровым образом жизни



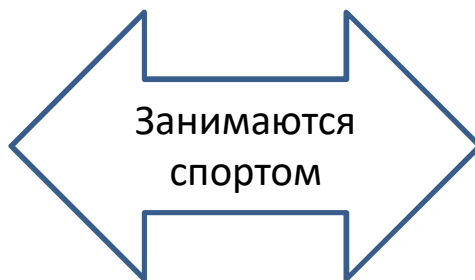
33%



15%



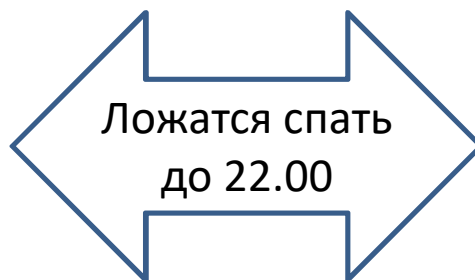
57%



48%



77%



63%



**Узнать больше о программе**

**[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)**