

«Формирование правильного и здорового питания у обучающихся в МОУ «Захаровская СОШ №1»

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. В 2012 году в школе появилось новое современное оборудование, в достаточном количестве имеется посуда. Президент выделил деньги на организацию горячих завтраков для учащихся начальных классов. Кардинально поменялось школьное меню. Оно стало отвечать всем требованиям СанПин. Исчезли «Вредные» продукты, такие как, колбаса, сосиски, полуфабрикаты. В меню учащихся появилось мясо не только кур, как раньше, но и говядина, говяжья печень. Дети получают творог, салаты, молочные каши на завтрак, овощи и фрукты. Проводится витаминизация блюд в осенне-зимний период. Отлажена работа с поставщиками. Школе остается только заниматься воспитанием, формированием ЗОЖ. К счастью, ЗОЖ — это один из главных вопросов, которые волнуют взрослых людей. Наряду с этим, у человека, в том числе и у детей, появляется много возможностей, много соблазнов. И здесь на первый план выходят вопросы воспитания, вопросы привития детям здоровых привычек. Мы — то, что мы едим. Самое сложное сейчас — уберечь детей от того что вредно, привить им здоровые привычки, в том числе и в питании. В семье, конечно, это — пример родителей. В школе это систематическая, ежедневная кропотливая работа всего педагогического коллектива. В школе давно создана подпрограмма «Здоровье», где одна из задач - формирование правильного и здорового питания у обучающихся. Готовясь к сегодняшнему выступлению, мы провели в нашей школе небольшой опрос родителей учащихся всех ступеней обучения. В опросе приняли участие 188 родителей. Им было предложено ответить на 6 вопросов:

1. Завтракают ли Ваши дети дома — 126 (67%) - да.
2. Из каких продуктов состоит завтрак — каша — 25 человек (13 %)
 - чай, бутерброт — 70 чел. (37,2%)
 - хлопья с молоком — 9 человек (5 %)
 - Омлет, яичница — 14 чел. (7,4%)
3. Сколько раз в день питается Ваш ребенок: 3-4 раза — 125 чел (66,4%)
 - 5-6 раз — 46 чел. (24,4%)
4. Ест ли Ваш ребенок фаст фуд?
 - Да — 125 чел. (66,4%)
 - Нет — 29 чел. (15,4%)
5. Любимые продукты Вашего ребенка?
 - Фрукты — 21 чел.
 - Мясо — 14 чел.
 - Выпечка — 6 чел.
 - Рыба — 3 чел.
 - Творог — 1 чел.
 - Молочные каши — 7 чел.
6. Как Вы считаете, несоблюдение правил рационального, могут повлиять на здоровье Вашего ребенка?

Да – 182 чел.(97%)

Нет – 2 чел.(1%)

Возможно – 4 чел. (2%)

Как мы видим из ответов, все родители понимают важность вопроса правильного питания, но не все хотят или могут этим вопросом заниматься. Это еще раз подчеркивает важность того, школа должна заниматься воспитанием правильного питания.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером. В нашей школе программа реализуется с 2018 - 2019 года. Ведут его педагоги начальных классов Баранова З.В., Жиличкина Ю.С. 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.
- 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.

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;

"Разговор о правильном питании" - уникальная модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья. Программа соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей:

- базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- отражает проблемы связанные с организацией питания детей;
- цели и задачи определяются с учетом сведений, суждений и навыков, которые уже приобретены жизненным опытом детей;
- предусматривает участие в реализации программы родителей учащихся;

Сроки реализации каждой темы программы предполагают выбор педагога с учетом важности темы и заинтересованности школьников.

Ознакомление с программой о правильном питании приносит большую пользу.

1. Дети получают обоснованную информацию о режиме питания в школе;
2. Ребята учатся классифицировать продукты, распределять их на группы: молочные, мясные, крупы, фрукты, соки;
3. Дети узнают, о пользе тех или иных продуктов и частоте их употребления;
4. Работа над заданиями предполагает включение в процесс и родителей, так как совместная работа.

После изучения данной программы мы предполагаем, получить следующие результаты:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Эта программа в полном объёме реализуется на протяжении 4 лет.

Программа "Разговор о правильном питании" решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом.

Большинство учителей и родителей отмечают, что программа позволяет формировать у детей полезные привычки в области питания, а так же положительно влияет на

уровень организации питания в семье, об этом свидетельствует социальный опрос (анкетирование родителей, никто не написал в 4 классах, что их дети едят фаст фуд).