

# Программа «Разговор о правильном питании»



**А.Г. Макеева,**

старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО,  
руководитель программы

«Разговор о правильном питании»



# Наш план

- Что это?
- Для кого и для чего?
- Почему в школе?
- Зачем это надо мне?
- Это что-то новенькое?
- О чем это?
- Как?
- Все равно остались вопросы?
- Новогодняя лотерея.



# Структура программы

15 тем



16 тем



14 тем



- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



# География программы

**1999-2016**  
**58 регионов**



**Ежегодно в программе принимает участие более 1 300 000 детей**  
**Всего за годы реализации программа охватила около 7000 000 детей**

# 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 инструментальный мониторинг 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 ...

# Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования

**Стандарт** направлен на достижение следующих целей....  
...формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни...;

## Образовательная программа дошкольного образования:

Физическое развитие включает ...становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).



# 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 заболевания 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)

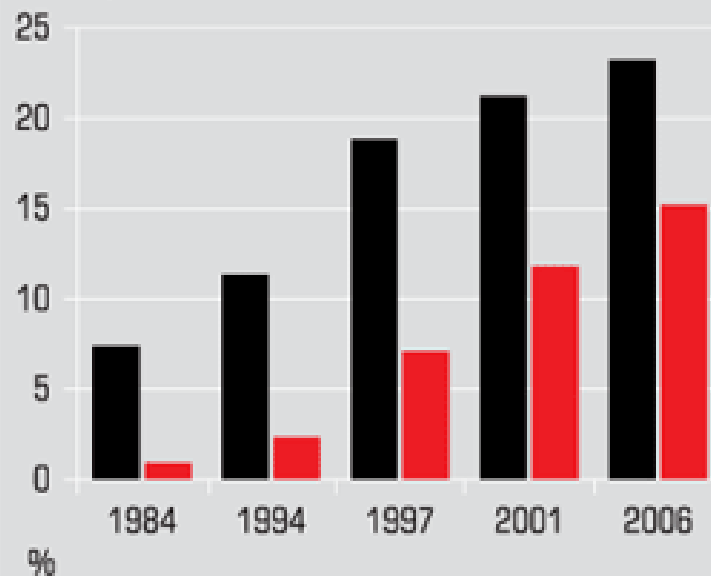
Новые продукты и рационы (около 1000 новых продуктов ежедневно, «глобализация» питания)

**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



# Структура программы

15 тем



16 тем



14 тем



- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



# Организация работы программы

- Может работать в **любых типах** образовательных учреждений
- Для реализации **не требуется дополнительный профессиональный ресурс** - реализует педагог или воспитатель
- **Не требуется дополнительный временной ресурс** – программа используется на классных часах, факультативах, материал может быть интегрирован в базовые учебные курсы
- Родители – активные участники реализации программы



# Основные правила рационального питания

- РАЗНООБРАЗИЕ
- РЕГУЛЯРНОСТЬ
- АДЕКВАТНОСТЬ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- УДОВОЛЬСТВИЕ



Nestlé **Правильное Питание**



# Содержание программы

## Разнообразие

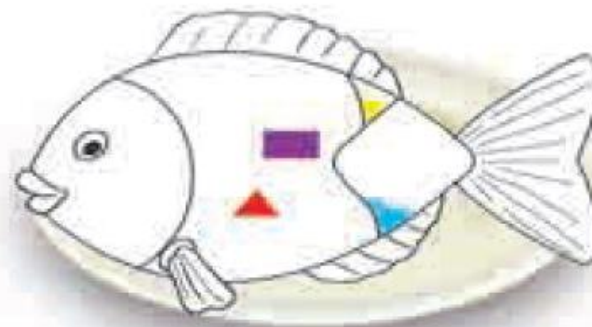
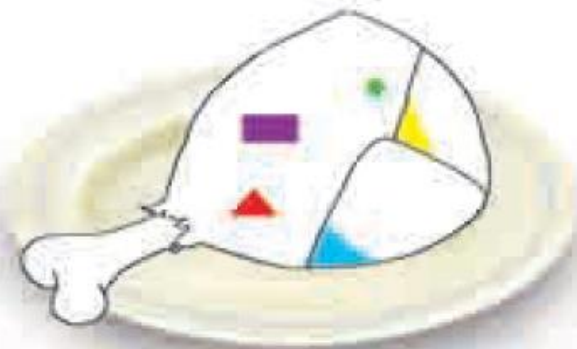
- Самые полезные продукты
- Из чего варят каши..
- Плох обед, если хлеба нет
- Пора ужинать
- Овощи, ягоды и фрукты
- Из чего состоит наша пища
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Что можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Продукты разные нужны, блюда разные важны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



# Тема «Самые полезные продукты»



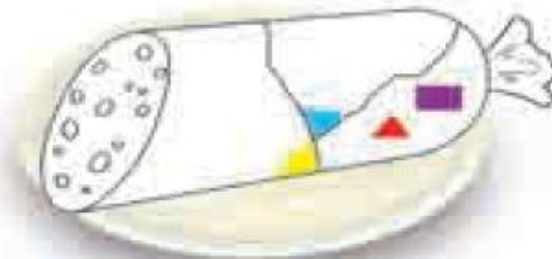
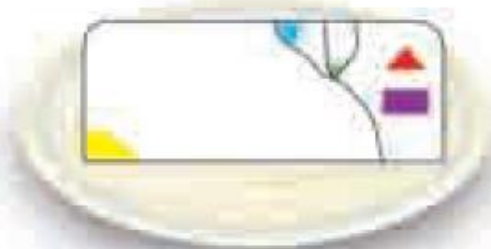
# Тема «Из чего состоит наша пища»



- 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

## ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
Мою руки перед едой с мылом			
Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			

### ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки и обозначь правильную последовательность действий героев цифрами под рисунками.



ДЕНЬ

6

ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ



# Безопасность питания

ДЕНЬ

9

ЧТО МОЖНО  
ЕСТЬ В ПОХОД



## ЗАДАНИЕ 5.

Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.



# Безопасность питания





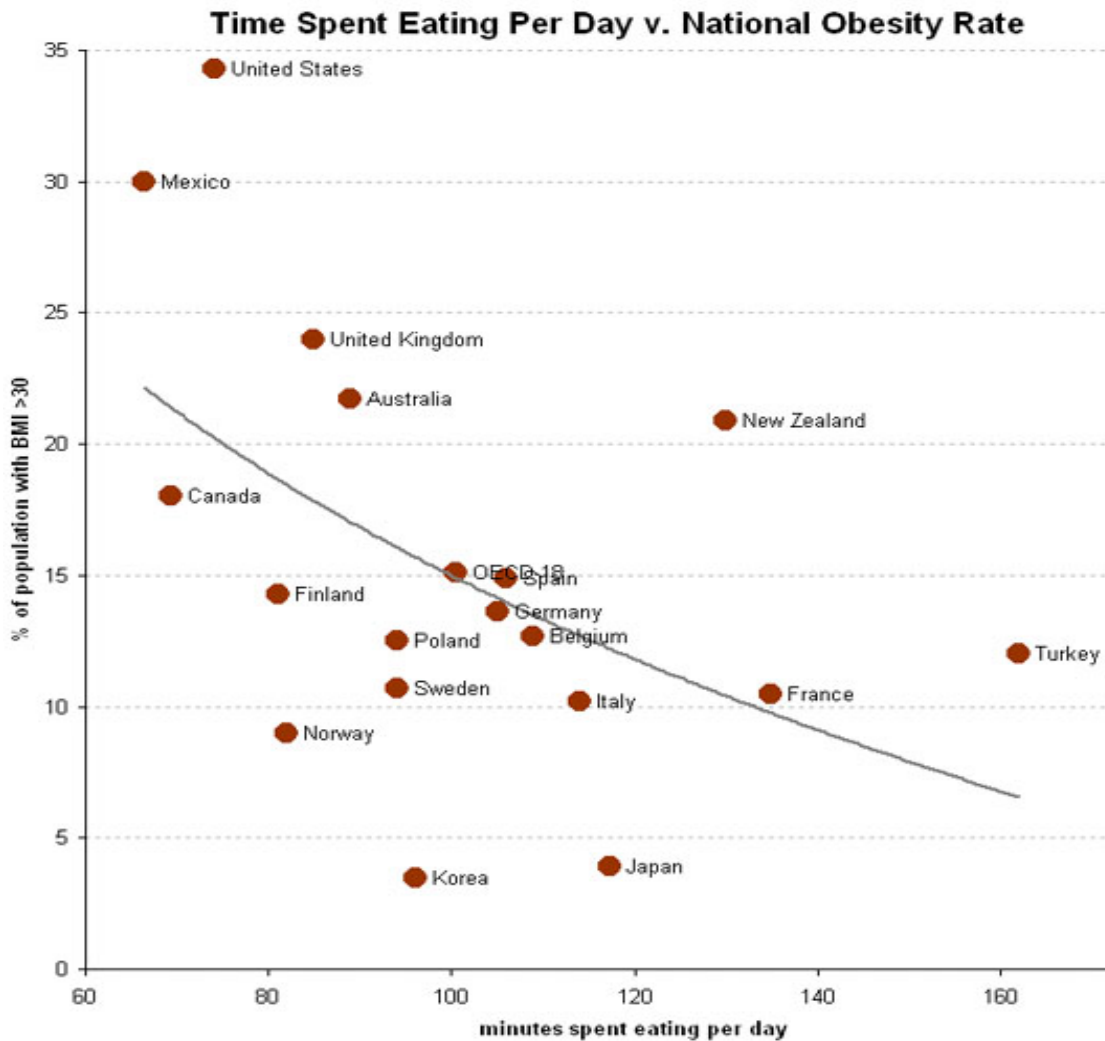
# Содержание программы

## 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

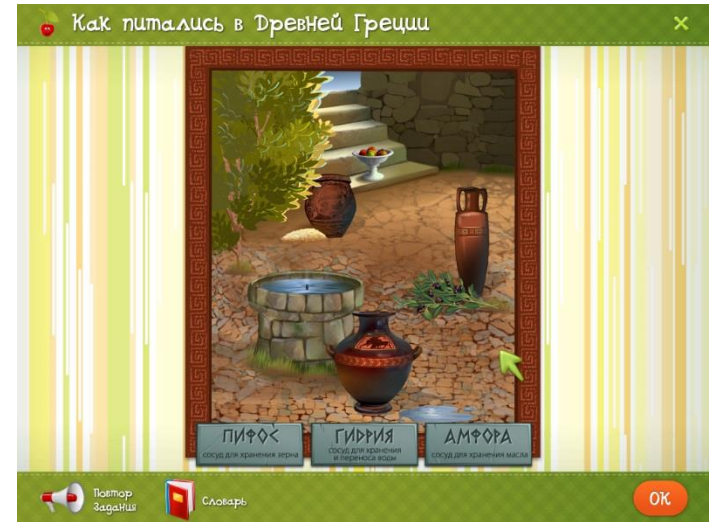


# Удовольствие





# Удовольствие



# Основная форма реализации- игра



## ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



### ЗАДАНИЕ 2.

Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их в тарелки.



гречневая



кукурузная



манная



овсяная



пшённная



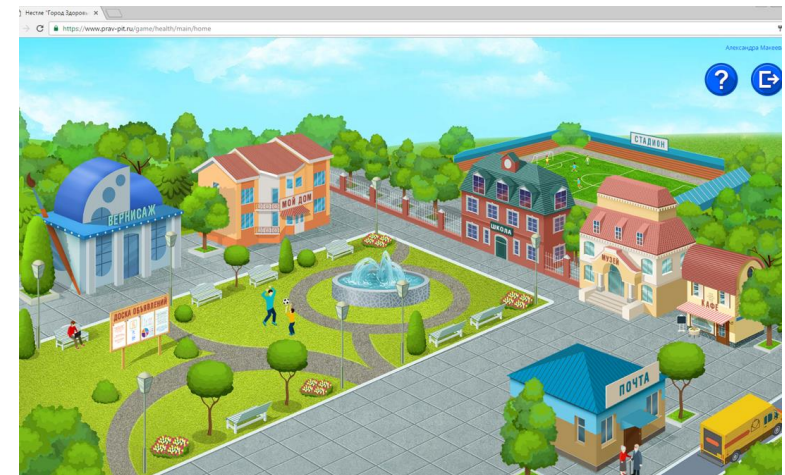
рисовая



Nestlé Правильное Питание



# Интерактивные формы организации обучения



https://www.grav-pit.ru/online/studio


Для учителей Для родителей Для детей

Задать вопрос Выход Профиль

Кулинарная студия

- Кулинарная студия
- Сладкая шарлотка - торта и яблочко
- накрываем новогодний стол
- самый вкусный хэттеррод (срок)
- Елдоо для мамы (срок)
- Елдоо от шефа (срок)


### Кулинарная студия



Шеф-повар Михаил Лиске

Уважаемые преподаватели!

Приглашаем вас и ваших детей пройти обучение в нашей он-лайн кулинарной школе. В течение учебного года в школе будет проведено 5 он-лайн кулинарных уроков, на которых ваши дети смогут научиться готовить вкусные, полезные и несложные в приготовлении блюда. Вести уроки будет шеф-повар нашей кулинарной школы – Михаил Лиске. Гостями наших кулинарных уроков будут известные артисты, ученые, композитор.



# Ежегодные мероприятия программы





# Оф-лайн конкурсы



Конкурс методик ~  
10000 участников



Конкурс фотографий ~ 12000 участников



Конкурс детского творчества ~ 10000 участников

# Ежегодная Международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»

Церемония  
открытия



Круглые столы и  
лекции



Пресс-брифинг



Выставка стендов



Федеральный тур конкурса  
методик

# Электронные ресурсы программы

Системные психолого-п... Электронная библиотек... Входящие (4) - fantikplus... Яндекс Nestle GNP - Добро пож...  
← → ↻ <https://prav-pit.ru/#Moscow> ☆ 📁 ☰  
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

Конкурс семейной фотографии  
Республиканский фестиваль  
Страница для учителей Детская страница Страница для родителей  
Формула ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
Обучающая игра Международный конкурс  
Рабочая\_тетрадь\_.....pdf Рабочая\_тетрадь\_.....pdf Все скачанные файлы...  
22:32 08.11.2015

# Конкурс методик

Для учителей

Для родителей

Для детей



Задать вопрос ?

Вход

Регистрация



О программе | Новости | Методические материалы | Обучающая игра Город здоровья | Кулинарная студия | Конкурсы | Международный конкурс | Кулинарный конкурс

Конкурсы > Конкурс методик 2017-2018

- КОНКУРСЫ
- КОНКУРС МЕТОДИК
- КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ
- КОНКУРС ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ
- КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

## Конкурс методик 2017-2018

Литературные произведения как воспитательный и образовательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании».



Организаторы – Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования и Нестле Россия.



Туры конкурса

# Конкурс семейной фотографии



Для учителей Для родителей Для детей



Задать вопрос ? Вход | Регистрация

О программе Новости Методические материалы Обучающая игра Город здоровья Кулинарная студия Конкурсы Международный конкурс Кулинарный конкурс

Конкурсы > Конкурс семейной фотографии 2017-2018 «Будь здоров!»

КОНКУРСЫ

КОНКУРС МЕТОДИК

КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ

КОНКУРС ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

## Конкурс семейной фотографии 2017-2018 «Будь здоров!»



Участники конкурса должны подготовить семейный фотоплакат, демонстрирующий важность здорового образа жизни.

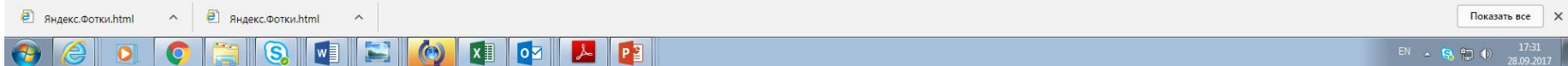


Партнер конкурса - Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологий.

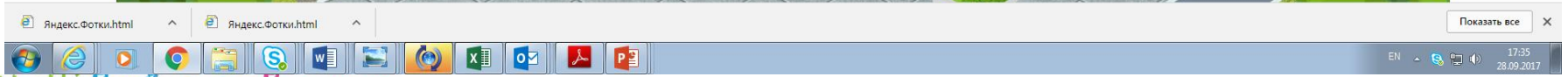
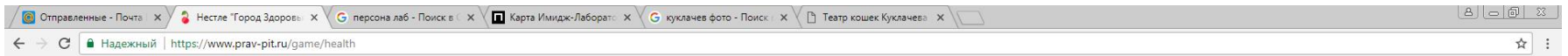


### Туры конкурса

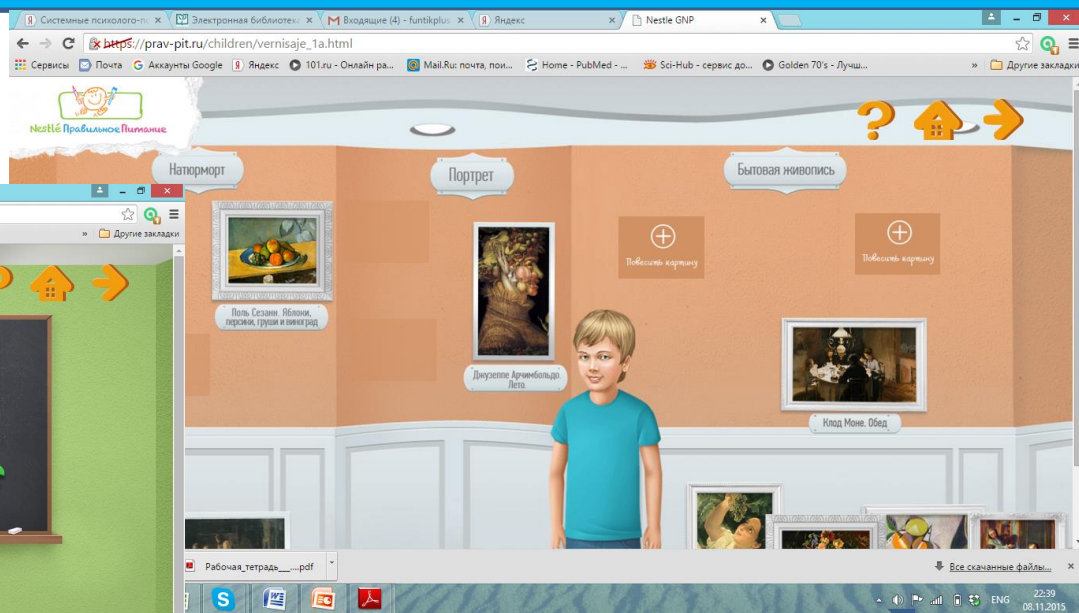
Первый тур – региональный проводится учреждением (Министерством, Департаментом, Управлением), координирующим работу программы в крае или



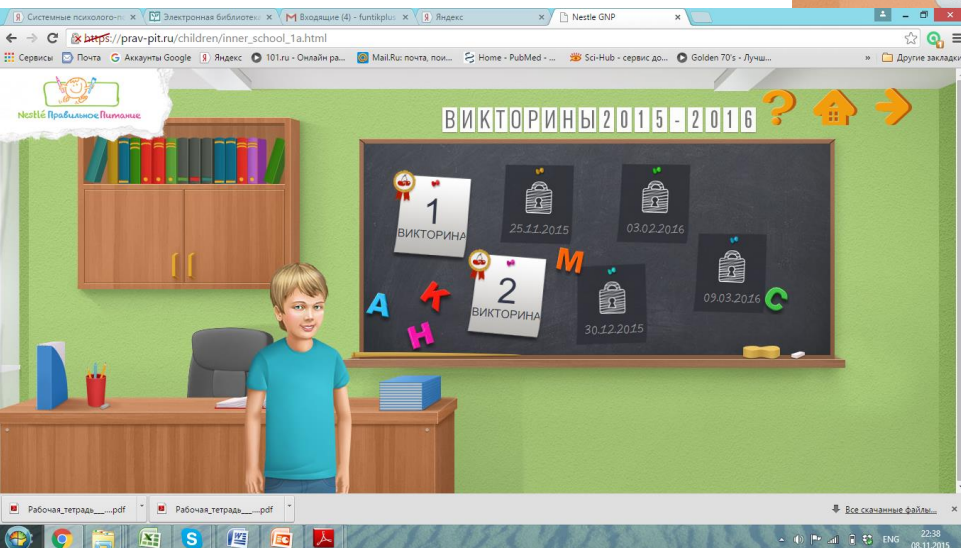
# Конкурс Город здоровья



# Страница для детей – конкурс Город Здоровья



Вернисаж

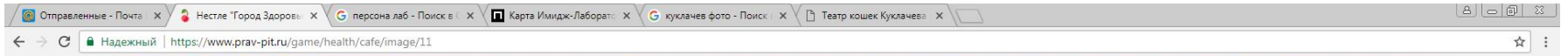


Школа

Музей



# Конкурс Город Здоровья



## ← Салат из помидоров с сыром

Гачава Кристина



### Ингредиенты

Помидоры 2-3 шт., яйцо вареное 1 шт., сыр твердый (тертый) 2 ст.ложки, сметана 50 г., зелень петрушки 6 веточек (по вкусу), соль 1 щепотка (по вкусу)

### Приготовление

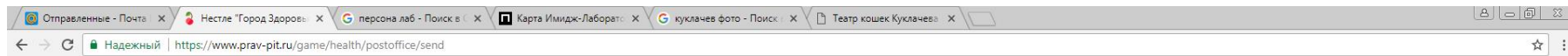
Помидоры порезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть и порубить мелко. Все ингредиенты смешать и заправить сметаной. Посолить. Приятного аппетита!







# Сайт программы www.prav-pit.ru



Андрей Мерцалов

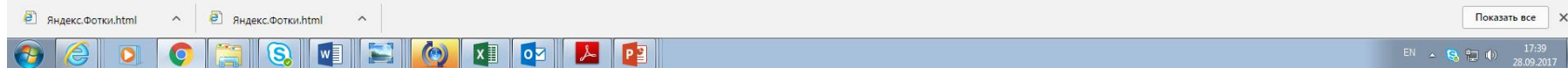
**← Отправить**

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!



# Кулинарная студия

Отправленные - 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 получат 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

# Кулинарный конкурс



О программе Новости Методические материалы Обучающая игра Город здоровья Кулинарная студия Конкурсы Международный конкурс Кулинарный конкурс

Конкурсы > Кулинарный конкурс

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

ПЕРВЫЙ ЭТАП - ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
«КЛАССНОГО БЛЮДА»

ВТОРОЙ ЭТАП - РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТА  
«ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»

ТРЕТИЙ ЭТАП - КОНКУРС  
ВИДЕОРОЛИКОВ «МАСТЕР-КЛАСС»

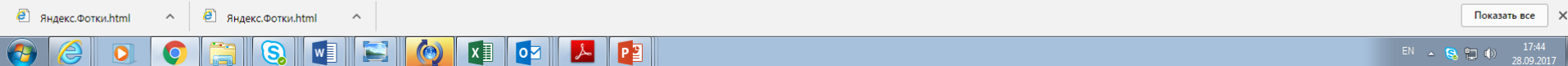
## Кулинарный конкурс

Уважаемые коллеги!

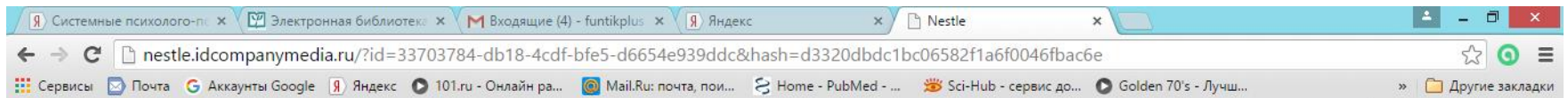
Приглашаем вас и ваших учеников принять участие в кулинарном конкурсе. Демонстрируйте свои кулинарные умения и выигрывайте призы! Партнер конкурса – Национальная Ассоциация кулинаров. Председатель жюри конкурса – Президент Национальной Ассоциации Кулинаров Виктор Беляев.

Главные призы для классов - победителей – очные мастер-классы от шеф-поваров Национальной Ассоциации кулинаров.

Главные призы для педагогов классов победителей - трехдневная поездка в Москву.



# Страница для учителя - электронный конструктор



## КОНСТРУКТОР УРОКОВ



Разговор о правильном питании

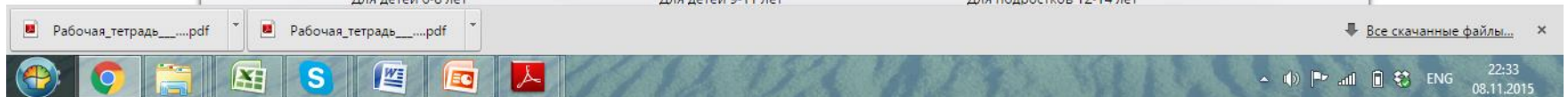
Для детей 6-8 лет

Две недели в лагере здоровья

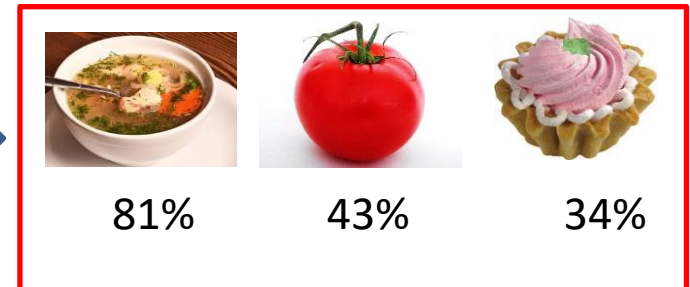
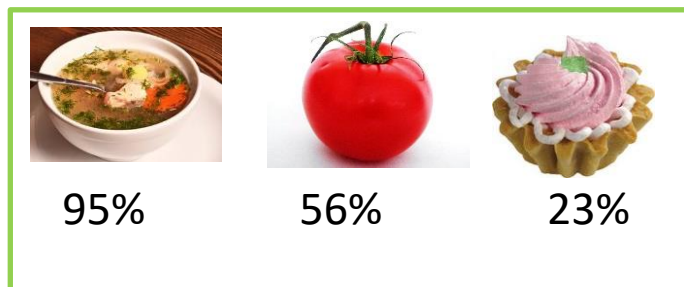
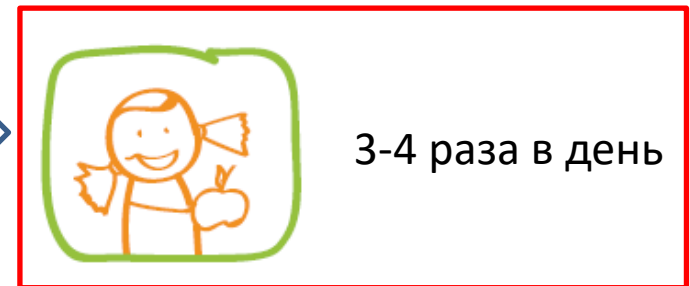
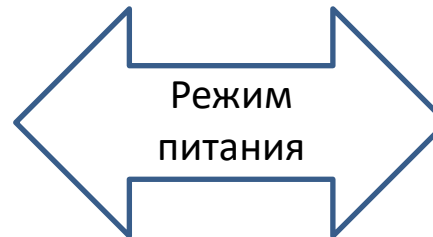
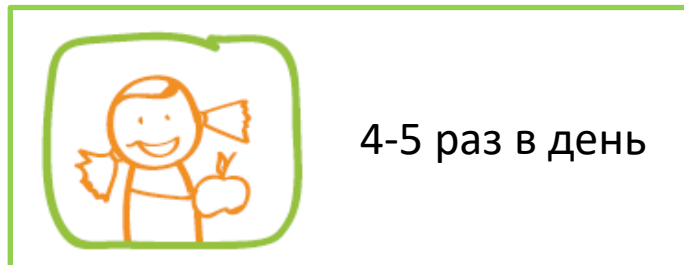
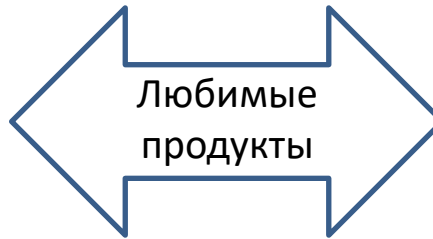
Для детей 9-11 лет

Формула правильного питания

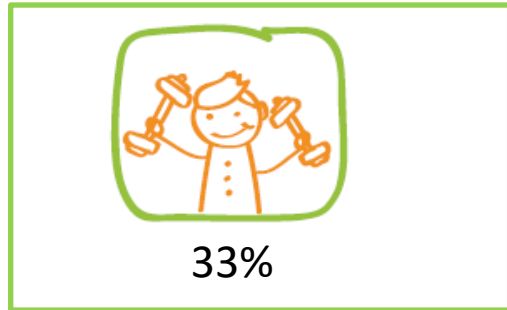
Для подростков 12-14 лет



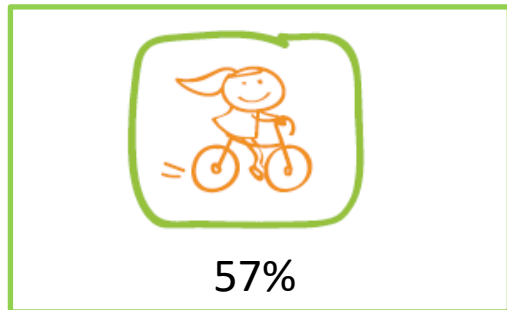
# Влияние обучения на поведение школьников, связанное с питанием



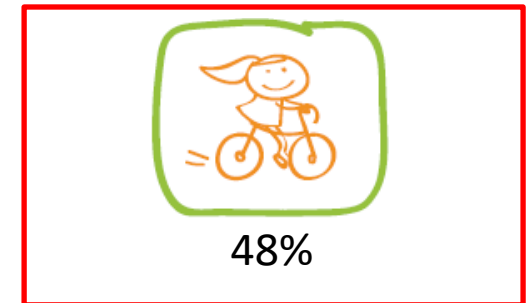
# Влияние обучения на поведение школьников, связанное с здоровым образом жизни



Делают зарядку



Занимаются спортом



Ложатся спать до 22.00



**Узнать больше о программе**

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