

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 чём 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 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 ...
здравьесберегающего 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 включаетстановление 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 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%	45%	-	23%
Обед	52%	35%	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



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



Nestlé Правильное Питание



Основные правила рационального питания

- РАЗНООБРАЗИЕ
- РЕГУЛЯРНОСТЬ
- АДЕКВАТНОСТЬ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- УДОВОЛЬСТВИЕ



Nestlé Правильное Питание

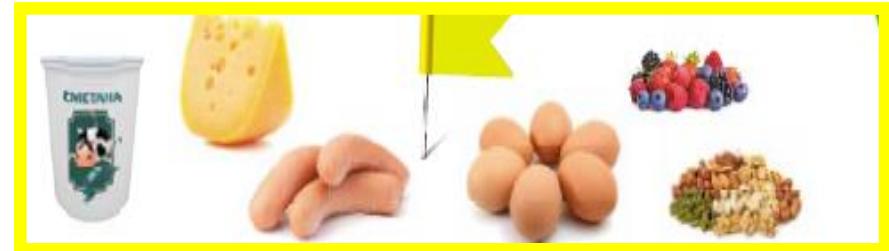
Содержание программы

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

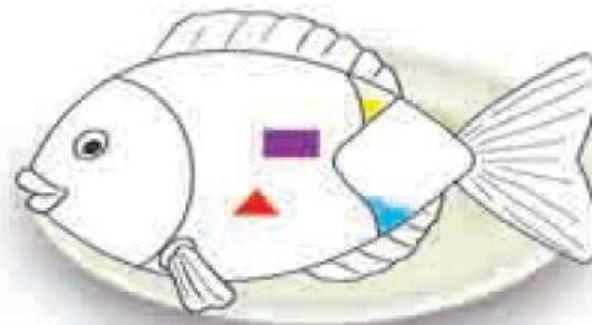
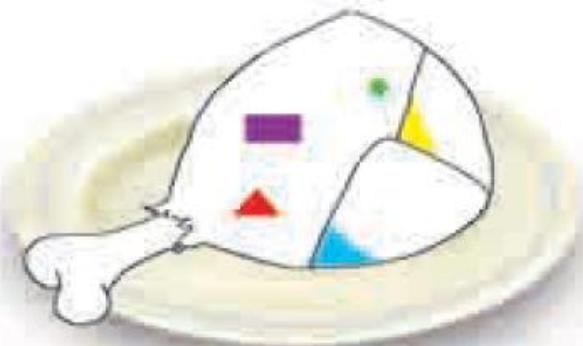


Тема «Самые полезные продукты»



Nestlé Правильное Питание

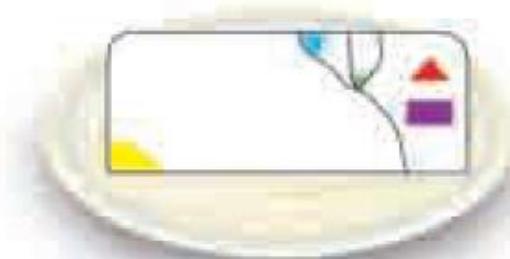
Тема «Из чего состоит наша пища»



- белки
- жиры

- углеводы
- витамины

- минеральные вещества
- вода



- белки
- жиры

- углеводы
- витамины

- минеральные вещества
- вода

Тема «Продукты разные нужны-блюда разные важны»



Nestlé Правильное Питание

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



Nestlé Правильное Питание

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

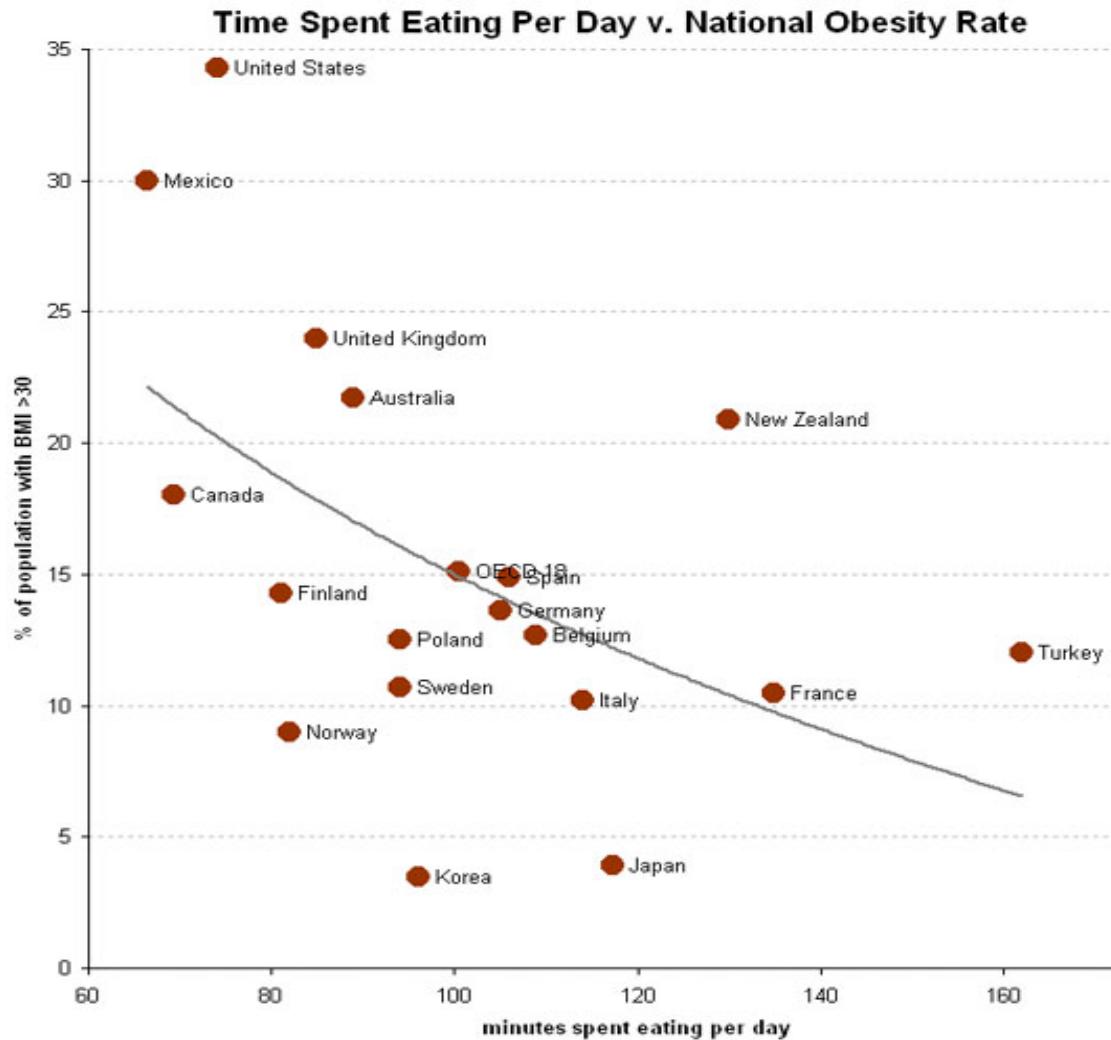
Удовольствие

- 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



Nestlé Правильное Питание

Удовольствие



Удовольствие



11

НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ



ЗАДАНИЕ 3.

Наклей изображения продуктов, имеющих разный вкус.

самый сладкий

самый кислый

самый солёный

самый горький

ЗАДАНИЕ 5.

Запиши в правую графу таблицы свои любимые продукты и блюда. А рядом опиши их вкус. Обрати внимание на результат: нравятся тебе продукты с одинаковым вкусом, или ты любишь продукты с разными вкусами.

Удовольствие

Питание и географическое положение страны

Япония
Таиланд
Казахстан
Узбекистан

Строганина
Катык
Томатный суп
Морская капуста

OK

Повтор задачи Словарь

Как питались в Древней Греции

ПИФОС
сосуд для хранения зерна

ГИДРИЯ
сосуд для хранения и перевозки воды

АМФОРА
сосуд для хранения масла

OK

Повтор задачи Словарь

Кулинария в живописи

Бытовой жанр
Натюрморт
Портрет

Диего Веласкес «Завтрак»

OK

Повтор задачи Словарь

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



пшённая



рисовая

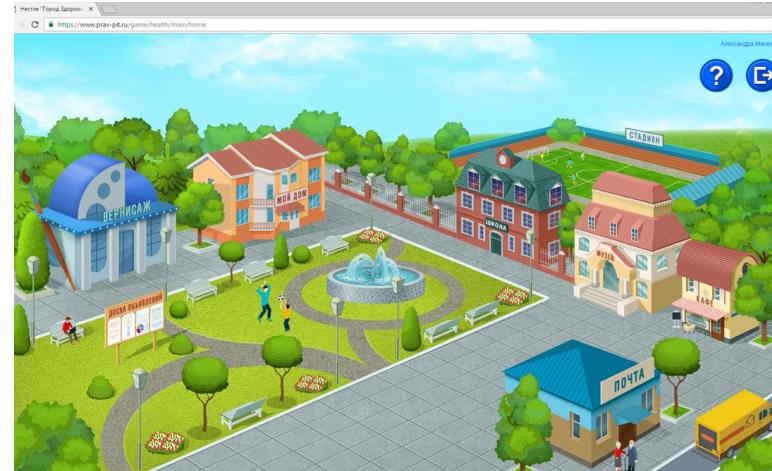


Основная форма реализации-игра

НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Каждый день отмечай знаком «+» продукты, которые ты ел. В конце недели посчитай плюсы в каждой строке. Если их три и больше, приклей большую улыбку, если два — маленькую. Если «+» один или его нет вообще, поставь значок «!». Он показывает тебе и твоим родителям, на что необходимо обратить внимание.

Интерактивные формы организации обучения



The screenshot shows the "Кулинарная студия" (Culinary Studio) section of the website. It features a photo of chef Mikhail Liskevich and a bio text. The top navigation bar includes links for "Для участников" (For participants), "Для родителей" (For parents), and "Для детей" (For children). The main menu at the bottom includes "О программе" (About the program), "Новости" (News), "Методические материалы" (Methodological materials), "Обучающая игра Город здоровья" (Educational game Town of Health), "Кулинарная студия" (Culinary studio), "Конкурсы" (Competitions), "Международный конкурс" (International competition), and "Онлайн обучение" (Online education).

Кулинарная студия

Шеф-повар Михаил Лисек

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»

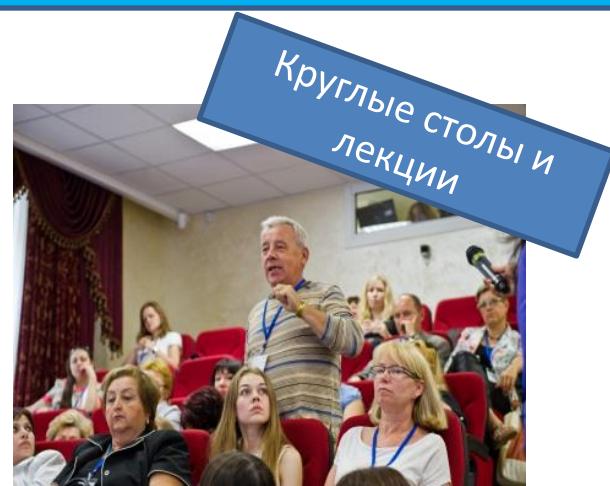
Церемония
открытия



Пресс-брифинг



Выставка стендов



Федеральный тур конкурса
методик

Электронные ресурсы программы

Системные психологи | Электронная библиотека | Входящие (4) - funtikplus | Яндекс | Nestle GNP - Добро пожаловать

<https://prav-pit.ru/#Moscow>

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

The screenshot shows a web browser window with several tabs open at the top. The main content area displays five circular icons representing different resources:

- Страница для учителей**: Features a map of Russia and a stack of books.
- Детская страница**: Shows a child walking across a street with a bus.
- Страница для родителей**: Shows a woman and a child looking at a tablet.
- Обучающая игра**: Features two children and a CD labeled "Формула ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ".
- Международный конкурс**: Shows two smiling children.

At the bottom of the browser window, there are two PDF files listed in the taskbar: "Рабочая тетрадь___.pdf" and "Рабочая тетрадь___.pdf". The system tray at the bottom right shows the date and time as "08.11.2015 22:32".

Конкурс методик

Справленные - Почта Конкурс методик 2017-... персона лаб - Поиск в ... Кarta Имидж-Лаборатория кукачев фото - Поиск Театр кошек Куклачева

Надежный | https://www.prav-pit.ru/teachers/contest/metod

Для учителей Для родителей Для детей

Neatle Правильное Питание

Задать вопрос Вход Регистрация

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

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.

Книга



Конкурс семейной фотографии

Отправленные - Почта Конкурс семейной фото персона лаб - Поиск в Карта Имидж-Лаборатории куклачев фото - Поиск в Театр кошек Куклачева

Надежный | https://www.prav-pit.ru/teachers/contest/photo

Для учителей Для родителей Для детей

Задать вопрос Вход Регистрация

Nestlé Правильное Питание

☰ 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

Яндекс.Фотки.html Яндекс.Фотки.html

Показать все

Конкурс Город здоровья

Скриншот из игры "Город здоровья".

Изометрическая картина городской среды с различными зданиями и людьми.

- Башня с надписью "ВЕРНИСАЖ"
- Двухэтажный дом с надписью "МОЙ ДОМ"
- Школа с надписью "ШКОЛА"
- Стадион с надписью "СТАДИОН"
- Музей с надписью "МУЗЕЙ"
- Кафе с надписью "КАФЕ"
- Почта с надписью "ПОЧТА"
- Фонтан в центре площади
- Доска объявлений
- Лавка с надписью "ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ"
- Люди, занимающиеся спортом (бегущие, катящиеся на роликах, велосипедисты)
- Дети, играющие на скейтбордах и скутерах
- Люди, прогуливающиеся и общаясь
- Автомобиль почты

На изображении присутствует синяя кнопка с белым символом "→" в правом верхнем углу.

Навигация:

- Назад
- Вперед
- Обновить
- Закрыть
- Справка
- Звездочка
- Меню

Адрес в браузере: Надежный | <https://www.prav-pit.ru/game/health>

Системные инструменты:

- Яндекс.Фотки.html
- Яндекс.Фотки.html
- Показать все

Навигация по странице:

- Назад
- Вперед
- Обновить
- Закрыть
- Справка
- Звездочка
- Меню

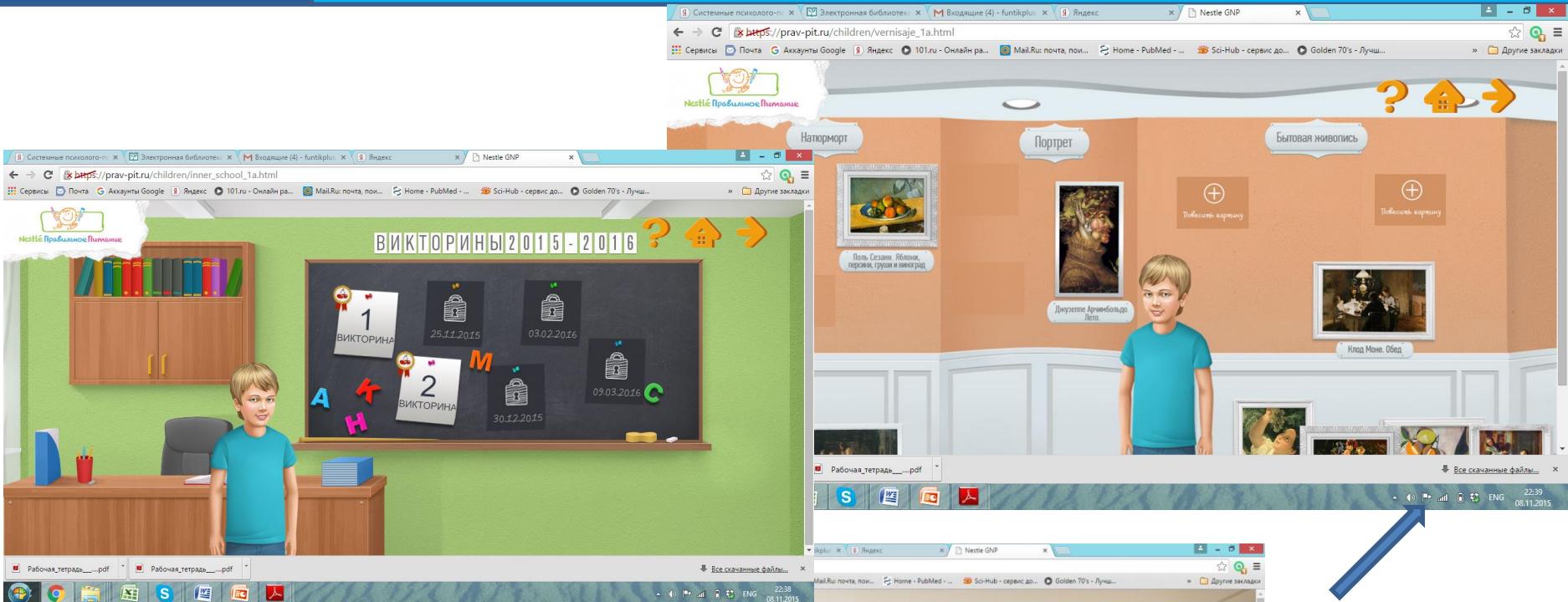
Параметры:

- EN
- 17:35
- 28.09.2017

Навигация по меню:

- Нестле
- Правильное питание

Страница для детей – конкурс Город Здоровья



Школа

Музей



Вернисаж

Конкурс Город Здоровья

Салат из помидоров с сыром

Гачава Кристина

Андрей Мерцалов

Кто же не любит помидоры???

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!



Яндекс.Фотки.html

Яндекс.Фотки.html

Показать все

EN 17:38 28.09.2017



Сайт программы www.prav-pit.ru

Надежный | https://www.prav-pit.ru/game/health/postoffice/send

Андрей Мерцалов

Отправить

1 Кому 2 Картиночка 3 Текст

У тебя 2 витамина

Отправить

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 | Кулинарная студия | персона лаб - Поиск в | Кarta Имидж-Лаборатории | Куклачев фото - Поиск в | Театр кошек Куклачева |

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

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, учёные, 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

EN 17:42 28.09.2017

Кулинарный конкурс

Отправленные - Почта Кулинарный конкурс персона лаб - Поиск в Карта Имидж-Лаборатори куклачев фото - Поиск в Театр кошек Куклачева

Надежный | https://www.prav-pit.ru/teachers/culinar

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

Home > Конкурсы > Кулинарный конкурс

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

ПЕРВЫЙ ЭТАП - ПРИГОТОВЛЕНИЕ «КЛАССНОГО БЛЮДА»

ВТОРОЙ ЭТАП - РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТА «ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЫ»

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.

Яндекс.Фотки.html Яндекс.Фотки.html

Показать все

EN 28.09.2017

Страница для учителя - электронный конструктор

Системные психолого-психиатрические технологии

Электронная библиотека

Входящие (4) - funtikplus

Яндекс

Nestle

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

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

Nestlé Правильное Питание

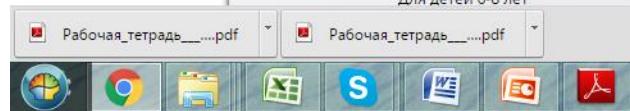
КОНСТРУКТОР УРОКОВ

1. Разговор о здоровье и правильном питании
М. Безруких, Т. Филиппова, А. Махеева
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
Программа здорового образа жизни
2. Две недели в лагере здоровья
М. Безруких, Т. Филиппова, А. Махеева
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
Программа здорового образа жизни
3. Формула правильного питания
М.М. Безруких, А.Г. Махеева
Т.А. Филиппова
Блокнот для школьников
ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
Правильное Питание
Программа здорового образа жизни

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



Все скачанные файлы...

22:33
ENG
08.11.2015

Влияние обучения на поведение школьников, связанное с питанием



89%



8%



67%

Любимые
продукты



72%



15%



45%



4-5 раз в день

Режим
питания



3-4 раза в день



95%



56%



23%

Рацион
питания



81%



43%



34%

Влияние обучения на поведение школьников, связанное с здоровым образом жизни



33%



15%



57%



77%



48%



63%

Узнать больше о программе

-www.prav-pit.ru