

## **О реализации программы "Разговор о правильном питании"**

Исх. N 06-1581 от 2.10.07 г.

Руководителям  
органов управления  
образованием субъектов  
Российской Федерации

### **О реализации программы "Разговор о правильном питании"**

Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей направляет для использования в практической деятельности образовательных учреждений всех типов и видов информацию о реализации программы "Разговор о правильном питании" по совершенствованию комплексной системной работы, направленной на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся, воспитанников образовательных учреждений (далее - Программа).

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы.

В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков.

Одной из них является программа "Разговор о правильном питании", разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО.

Обучением по этой Программе в образовательных учреждениях 27 регионов Российской Федерации охвачено с 1999 года более 2 млн. детей и подростков.

Дополнительные сведения о реализации программы "Разговор о правильном питании" можно получить по телефонам: (495) 245-04-33, Институт возрастной физиологии РАО, (495) 629-68-63, Минобрнауки России.

Просим довести данную информацию до руководителей образовательных учреждений и других заинтересованных специалистов.

Приложение: на 4 л.

Директор Департамента

А.А. Левитская

***Информация о реализации программы  
"Разговор о правильном питании"***

Целью программы "Разговор о правильном питании" является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;
- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;
- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

#### **- "Разговор о правильном питании"**

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время");

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

#### **- "Две недели в лагере здоровья"**

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен");

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря");

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

#### **- "Формула правильного питания"**

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово",
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям");

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Реализация Программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для ее реализации. Программа может быть использована в учреждениях различного типа - общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, в системе дополнительного образования и т.д.;
- свободным выбором сроков реализации как каждой из тем, так и всей Программы в целом. Сроки реализации определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для учащихся, их заинтересованности и т.д.
- вариативность способов реализации Программы, которая может быть реализована в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий), в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Так, ряд тем первой части Программы "Разговор о правильном питании" может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира.

Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы "Формула правильного питания" могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.