



корпорация

российский
учебник



NESTLÉ
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 

«Цифра» для организации «внеурочки». Формируем реальные, а не виртуальные полезные привычки для заботы о здоровье

Ведущие

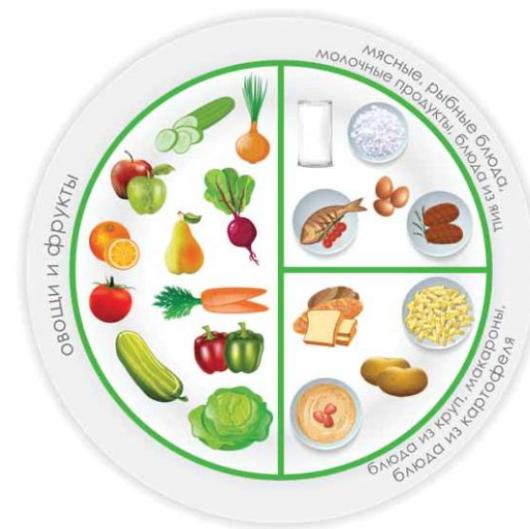
- Макеева Александра Германовна
Старший научный сотрудник института возрастной физиологии РАО
- Калер Антон
Шеф-повар программы «Разговор о правильном питании»
- Потапова Инна Ионовна
Руководитель отдела здоровьесберегающих технологий, физической культуры и ОБЖ Орловского института развития образования

О ЧЕМ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ

- Может ли школа формировать полезные привычки, связанные с питанием?
- Что такое правильное питание - о чем нужно рассказать и чему научить школьников?
- Как организовать в школе обучение основам правильного питания?
- Как формировать у детей полезные привычки онлайн? Разве так можно?
- Как организовать «внеурочку» по формированию ЗОЖ и при этом сохранить свое здоровье?

А ТАКЖЕ.....

Разыгрываем три методических комплекта программы
«Разговор о правильном питании» + тарелки
правильного питания!



2 АСПЕКТА ОДНОЙ ПРОБЛЕМЫ

Нарушение питания – одна из главнейших общемировых проблем и вызовов за всю историю

42 млн

детей младше 5 лет имеют избыточный вес или ожирение

50 млн

детей с истощением

156 млн

детей показывают задержки в росте

x2

За последние три десятилетия количество детей 2-5 лет с ожирением удвоилось

Обучение и воспитание – эффективная стратегия профилактики и сохранения здоровья нации

- Низкий уровень образования в сфере ЗОЖ и несформированность полезных привычек признан одним из ведущих факторов риска развития НИЗ
- Просвещение, обучение и воспитание, связанные с формированием культуры здоровья – эффективный и наименее затратных способ профилактики заболеваемости населения

Повысить приоритет профилактики неинфекционных заболеваний... посредством усиления ... информационно-пропагандистской деятельности. (ВОЗ «Глобальный план действий по профилактике НИЗ и борьбе с ними на 2013-2020»)



Может ли школа научить ребенка правильно питаться?



- 85% младших школьников завтракают в школе
- 43% младших школьников обедают в школе
- 64% младшим школьникам, посещающим столовую, нравится еда

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

Обучение культуре питания и 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;**

Программа «Разговор о правильном питании» для чего и для кого?

Цель программы:

формирование основ культуры питания
и здорового образа жизни

Основные участники:

дети и подростки 6-13 лет и их семьи

Ожидаемые результаты:

Устойчивые навыки правильного питания
(соблюдение режима питания, выбор полезных
продуктов, соблюдение правил гигиены и т.д.)

Социально бытовые навыки, связанные
с приготовлением пищи, выборе продуктов
в магазине, поведением за столом и т.д.

Готовность соблюдать правила
здорового образа жизни

Программа «Разговор о правильном питании» в цифрах

➤ Разработана в
Институте возрастной
физиологии РАО

➤ Внедряется
с 1999 года



➤ Участвует
60 регионов,
более 1,5 млн. детей
ежегодно

➤ Всего
с программой
познакомилось
более 9 млн. детей

Как реализуется программа



Структура программы «Разговор о правильном питании»



6 – 8 лет



9 – 11 лет



12 – 13 лет



Продолжительность курса

3 года

34 часа ежегодно

Основная форма реализации –

внеурочная деятельность

Основное содержание программы

- *разнообразиие питание*
- *регулярность питания*
- *адекватность питания*
- *безопасность питания*
- *удовольствие*

Темы о важности разнообразного питания



ЗАДАНИЕ 2.

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



гречневая



кукурузная



манная



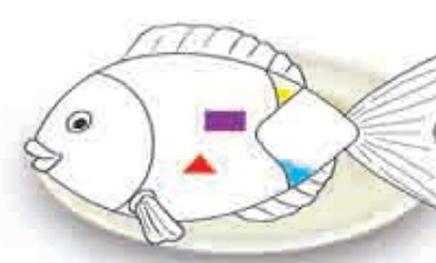
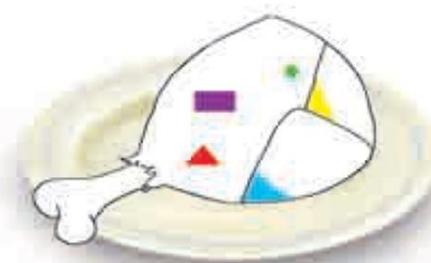
овсяная



пшённая



рисовая



- белки
- жиры

- углеводы
- ВИТАМИНЫ

- минеральные вещества
- вода

Темы о важности регулярного питания

3 УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



4 КТО ЖИТЬ УМЕЕТ ПО ЧАСАМ



Дима. Катя, мне родители подарили такую интересную компьютерную игру! Давай сегодня после школы пойдём ко мне и вместе поиграем! Нам ведь нужно отдохнуть после уроков, перед тем как начать выполнять домашнее задание.

Катя. Разве это отдых — играть в компьютерную игру?

Дима. Конечно, отдых! Знаешь, как это весело! Я вчера до позднего вечера играл, никак оторваться не мог. Правда, сегодня почему-то всё время спать хочется!

Катя. Мне бы, конечно, хотелось поиграть, но сначала я должна спросить разрешения у бабушки.

Дима. Здравствуйте, Анна Петровна!

ЗАДАНИЕ 3.

Покажи на часах время твоего первого и второго завтраков, обеда, полдника и ужина. Дорисуй стрелки на циферблатах часов.

ЗАВТРАК ДОМА



ЗАВТРАК В ШКОЛЕ



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



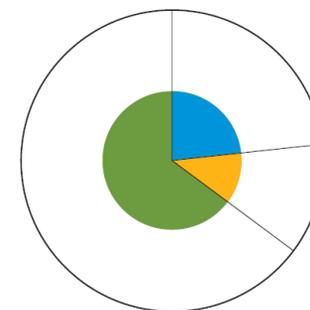
Темы, посвященные важности адекватного питания

13 ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ

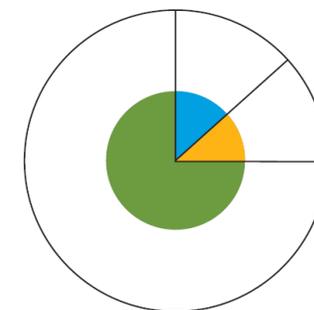


ЗАДАНИЕ 3.

Раскрась секторы «пищевых тарелок» для пловца и шахматиста. Сравни их и объясни, чем они отличаются.



«Пищевая тарелка» пловца



«Пищевая тарелка» шахматиста

● белки ● жиры ● углеводы

Темы, посвященные важности безопасного питания

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
Мою руки перед едой с мылом			
Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			
Ем небольшими кусочками, не тороплюсь			

ЗАДАНИЕ 2.

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



ДЕНЬ 6 ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЦЦУ



Темы, посвященные этикету, сервировке, истории, традициям и обычаям питания

11 НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ



ЗАДАНИЕ 3.
Наклей изображения продуктов, имеющих разный вкус.

самый сладкий

самый кислый

самый солёный

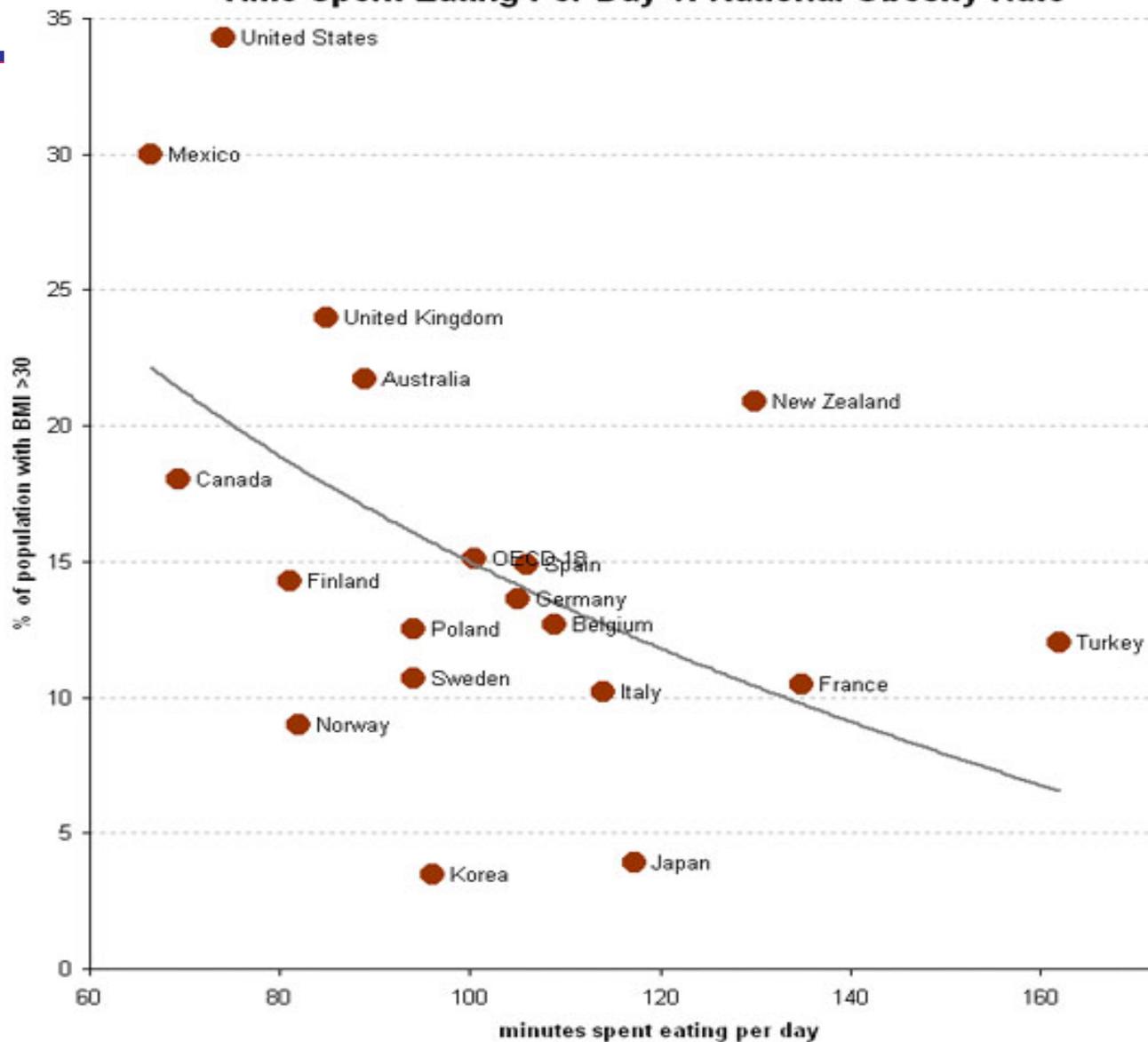
самый горький

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.

Мои любимые продукты и блюда	Вкус

Time Spent Eating Per Day v. National Obesity Rate



Основная форма реализации программы – внеурочный курс



Дополнительная форма реализации программы – конкурсные активности



Город Здоровья



Международный

КОНКУРСЫ



Детских творческих работ



Семейной фотографии

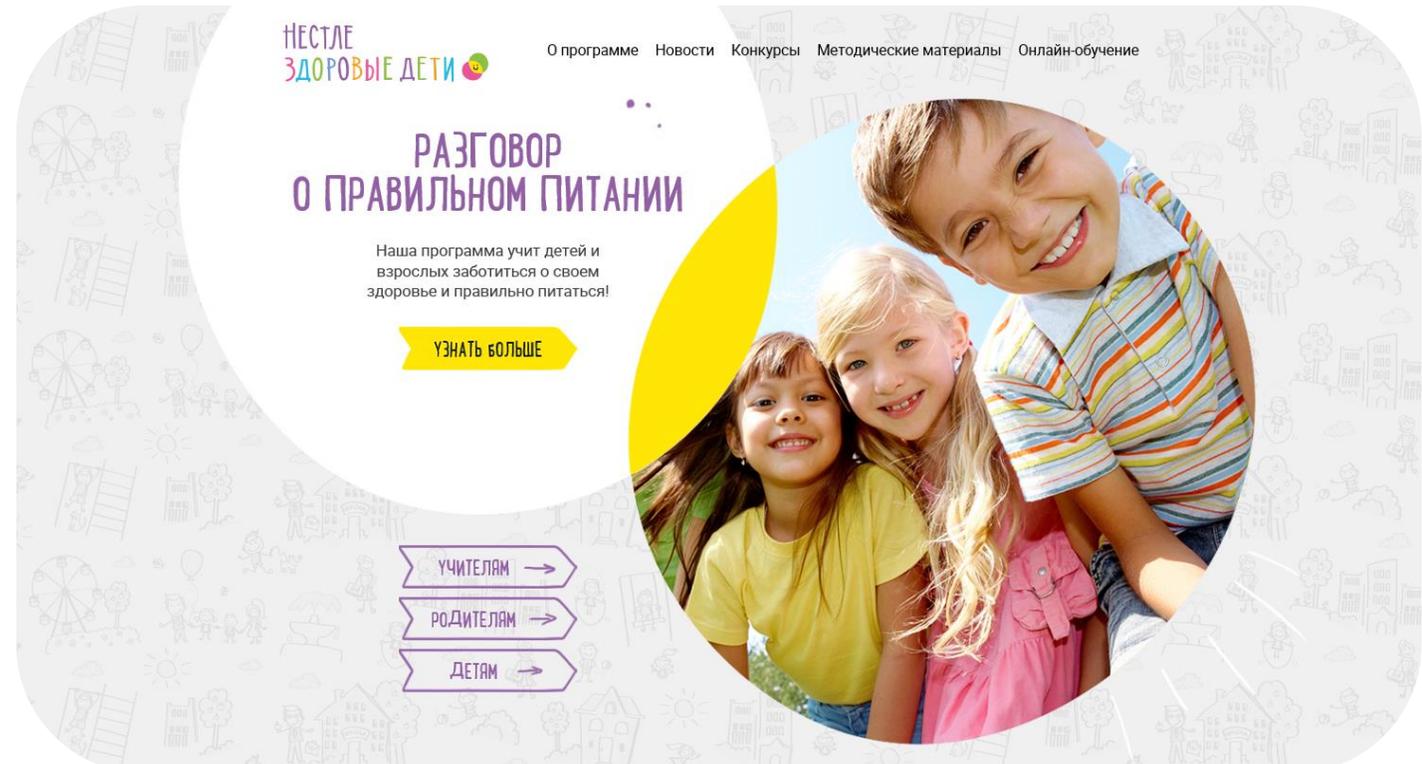


Конкурс методик



Цифровая платформа программы «Разговор о правильном питании»

www.prav-pit.ru



5 минут для подготовки занятия

Календарно-тематическое планирование по реализации модуля «Две недели в лагере здоровья»

	Тема	Цели и задачи	Основные понятия	Занятия	Количество часов
1	Тема 1. Давайте познакомимся	-Помочь ученикам вспомнить и обобщить знания об основах правильного питания и здорового образа жизни -Познакомить с сюжетом, героями и содержанием второго модуля программы «Две недели в лагере здоровья» -Помочь учащимся осознать – почему каждому из них будет полезно и интересно продолжить изучение программы	здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, рацион	Занятие 1. «Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни» Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»	2 часа
2	Тема 2 «Из чего состоит наша пища»	-Сформировать у учащихся представление об основных группах питательных веществ (белках, жирах, углеводах), витаминах и минеральных веществ -Познакомить учеников с основными группами продуктов-источниками питательных веществ -Помочь ученикам проанализировать свой рацион питания, его соответствие понятию «здоровый» -Побуждать учеников контролировать свой рацион питания	питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. питание	Занятие 1. «Состав нашей пищи» Занятие 2. Как питательные вещества влияют на организм Занятие 3. Пищевая тарелка	3 часа
3	Тема 3 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	- Развивать представление о роли двигательной активности для здоровья - Побуждать учеников больше двигаться, заниматься спортом - Организовать регулярные физкультурные паузы во время учебных занятий	спорт, зарядка, здоровье, двигательная активность, пульс, дыхание, организм	Занятие 1. Зарядка-заряд бодрости Занятие 2. На зарядку становись!	2 часа

Методические материалы



Учебно-методический комплект

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Презентации уроков и Конструктор уроков

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)



Обучающие видео «Здоровье – это здорово»

[ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ](#)

[Перейти в раздел «Методические материалы»](#)

5 минут для подготовки занятия

Правила питания.

Что дети делают правильно, а что нет? Какие правила нужно соблюдать за столом?

Тема: «Удивительные превращения»

Правильный режим дня – что это?

- Сон не менее 7 часов
- Ежедневные физические упражнения
- Прогулка на свежем воздухе
- 4 приема пищи в течении дня
- Распределение нагрузки в течение дня
- Хорошее настроение и улыбка
- При приготовлении домашнего задания 5-10 мин. перерывы через каждые
- Чередование физической и умственной нагрузки

Тема: «Мое здоровье»

Секреты питания спортсменов

1. Рацион питания

- Белки:** Строительный материал для мышц, связок и других органов
- Углеводы:** Основной источник энергии
- Жиры:** Энергия, механическая и тепловая защита
- Витамины и мин. в-ва:** Активные помощники в работе клеток и организма в целом
- Вода:** Растворяет питательные вещества и помогает их усвоению

Тема: «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

Тема 1. Давайте познакомимся.
Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»

Этап	Содержание	Презентация	Дополнительные ресурсы
Знакомство с героями и сюжетом программы	Рассказ педагога: Где и когда происходят события программы (во время летних каникул, в Лагере Здоровья) Вопросы ученикам: Кто бывал в лагере? Что запомнилось? Рассказ педагога: Как зовут героев программы Откуда приехали герои программы Что их объединяет (каждый из них в прошлом году изучал программу «Разговор о правильном питании и хочет еще больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни») Кто им может помочь в изучении новых знаний (вожатый, врач, повар) Вопрос ученикам: В каких городах нашей страны вы бывали? (можно показать на карте) О чем хотят узнать герои программы Какие из перечисленных тем кажутся вам наиболее интересными? Что еще вы хотели бы узнать?	Слайд 1 Слайд 2-6 Слайд 7 Слайд 8	
Творческий проект «Лучший день в Лагере Здоровья» - работа в группах	Каждая группа должна придумать план одного из дней в Лагере Здоровья (расписание, занятия, меню). Лагерь Здоровья может располагаться в любом месте – в лесу, у озера, на море, в городе-«школьный» лагерь и т.д. После подготовки группы представляют свои проекты	Слайд 9	Листы бумаги, ручки, карандаши
Представление интерактивного конкурса «Город здоровья»	Рассказ педагога	Слайд 10-11	https://www.prapit.ru/game/health/

5 минут для подготовки занятия

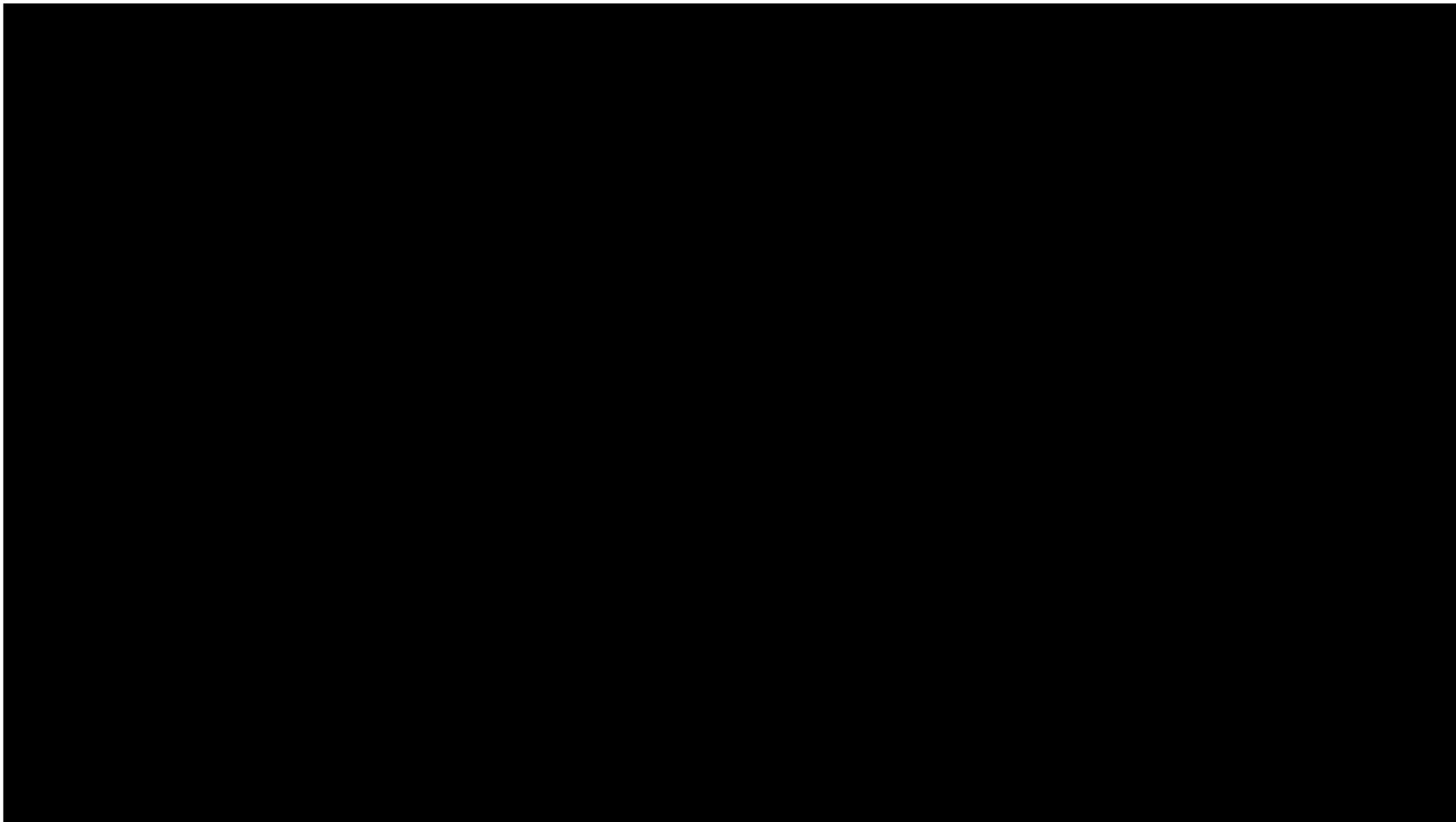


17 интересных видео для всех тем программы

<https://youtu.be/nD5hV58YAwg>

<https://youtu.be/nD5hV58YAwg>

5 минут для подготовки занятия



5 минут для подготовки к занятию



<https://www.prav-pit.ru/game/onlinetest/>



Конкурс «Город Здоровья»

Приходите
в Город Здоровья!



Это интересно!



Школа
Викторины
о правильном питании



Вернисаж
Кулинарные открытки,
рисунки, картины



Музей
Тематические кроссворды



Кафе
Рецепты вкусных и
полезных блюд



Стадион
Фотографии о спорте и
физической активности



Домашний Разговор о правильном питании – ответ самоизоляции



<https://www.prav-pit.ru/homeschooling>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lwoz2ZmdxJE&list=PLLQ7Fo1tRI4H7wcxrag5iENZuxlWuXEWn>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw3DEJ7o9X4&t=29s>

Кулинарная студия: внеклассное мероприятие «под ключ» и эффективная работа с семьей



03.09.2018 – 17.04.2019

КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ

[УЗНАТЬ БОЛЬШЕ](#)

Модули обучения

10.10.2018
Модуль 1
Сладкая «парочка» – Тыква и Яблоко
[ПОДРОБНЕЕ](#)

28.11.2018
Модуль 2
Накрываем новогодний стол
[ПОДРОБНЕЕ](#)

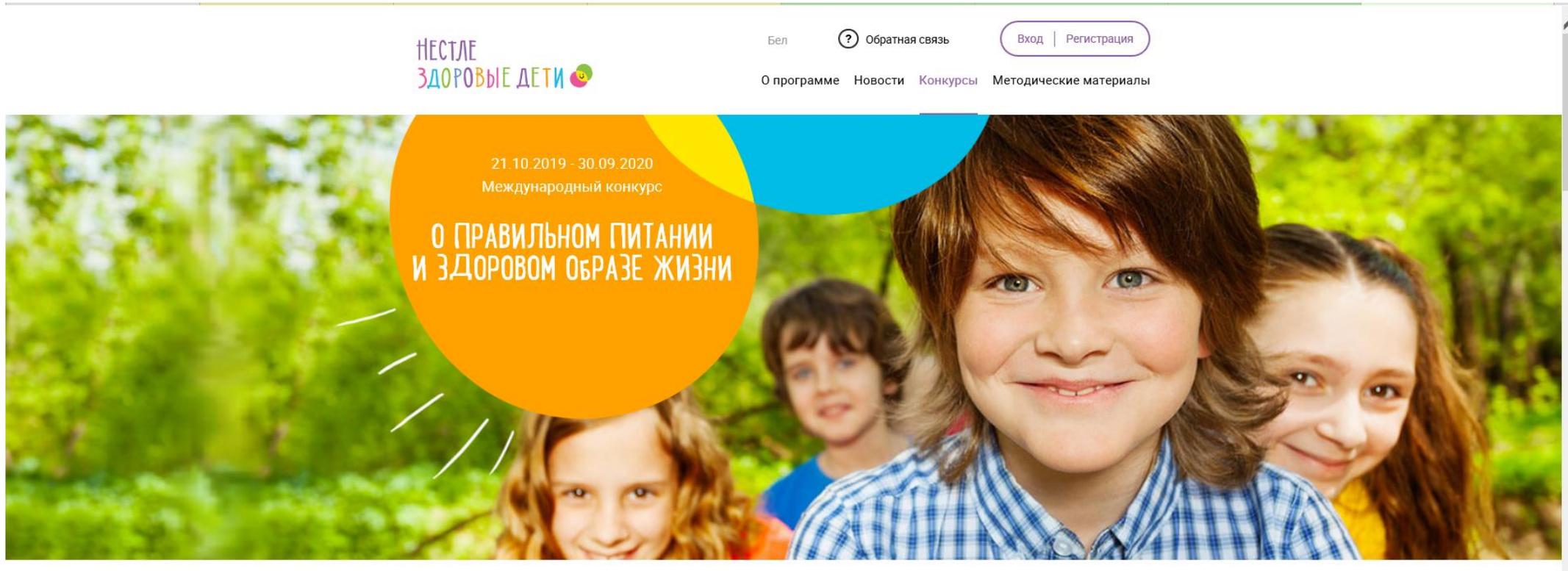
23.01.2019
Модуль 3
Самый вкусный бутерброд
[ПОДРОБНЕЕ](#)



**ГОТОВИМ ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ
ДЕСЕРТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОКА**



Международный конкурс – раздвигаем границы и общаемся!



Летний дистанционный кулинарный лагерь

Основная цель – организация содержательного досуга детей, формирование полезных социально-бытовых навыков, развитие представления о традиционной культуре своей страны и культуре других стран.

Партнеры – Национальная Ассоциация кулинаров России, Институт возрастной физиологии РАО

- Начало работы 8.06.2020. Начало регистрации – 25.05.2020
- Продолжительность смены – 3 недели
- Ориентировочно будет 3 смены.



Летний дистанционный кулинарный лагерь

Первая неделя

5 кулинарных мастер-классов от шеф поваров Национальной Ассоциации Кулинаров России

Вторая неделя

5 кулинарных мастер-классов от Президентов Кулинарных Ассоциаций из разных стран

Третья неделя

5 лучших кулинарных мастер-класса от участников лагеря



А результаты?



Любимые продукты



Режим питания



Рацион питания



ИГРАЕМ!

1. Сколько программ обучения детей основам правильного питания сегодня реализуется в мире

- А) 250
- Б) 300
- В) 180

2. Кто был первым героем программы «Разговор о правильном питании»

- А) Зелибоба
- Б) Кощей Бессмертный
- Г) Айболит

3. Что такое жюльен?

- А) Вид нарезки продуктов
- Б) Французское блюдо
- Г) Способ приготовления в кокотнице

4. Как переводится слово «макароны» с итальянского

- А) Тесто
- Б) Полоски
- В) Трубчатая лапша

ИГРАЕМ!

1. Сколько программ обучения детей основам правильного питания сегодня реализуется в мире

А) 250

Б) 300

В) 180

2. Кто был первым героем программы «Разговор о правильном питании»

А) Зелибоба

Б) Кощей Бессмертный

Г) Айболит

3. Что такое жюльен?

А) Вид нарезки продуктов

Б) Французское блюдо

Г) Способ приготовления в кокотнице

4. Как переводится слово «макароны» с итальянского

А) Тесто

Б) Полоски

В) Трубчатая лапша

Сайт программы

www.prav-pit.ru

