

# Разговор о правильном питании

## Образовательная программа «Разговор о правильном питании».



Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье населения. Об этом говорят научные данные и проведенные опросы населения, которое также воспринимает **питание как один из важных факторов здоровья**.

Сделать питание более здоровым, а соответственно улучшить здоровье населения является актуальной проблемой. Очень важным направлением для улучшения здоровья становится разработка согласованных действий – политики в области профилактики неинфекционных заболеваний, в частности программ по улучшению питания населения. При этом необходимо учитывать не только организацию правильного питания (организацию горячих завтраков и обедов в школах), а обучать детей и их родителей принципам здорового питания. В некоторых странах (Финляндия, США), начав внедрять современные подходы к школьному питанию, специалисты столкнулись с проблемой: дети не ели каши, овощи и фрукты в школьных столовых. В российских школах, которые принимают участие в образовательной программе «Разговор о правильном питании» такой проблемы нет.

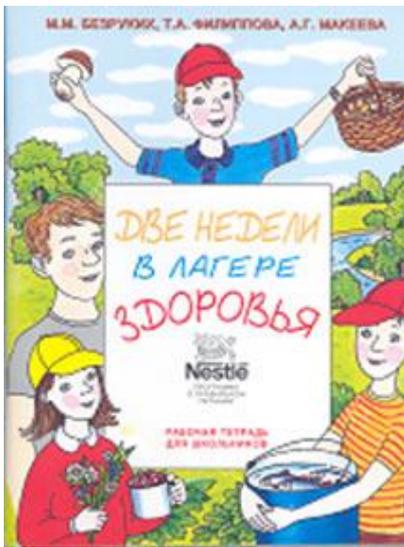
- Образовательная программа «Разговор о правильном питании» разработана Институтом возрастной физиологии Российской Академии образования. Рекомендована Министерством образования РФ. Предназначена для детей 6 – 11 лет.
- Главная цель программы – сформировать у дошкольников и младших школьников основы рационального питания.
- Ежегодно в ней принимает участие более 400 000 дошкольников и школьников.
- За время работы проекта с ним познакомилось более 3 000 000 детей и подростков (в Екатеринбурге более 90 000).

### Программа состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);

«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет),

«Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет).



Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей. Реализация Программы на территории России стала возможна благодаря финансовой поддержке компании «Нестле».

Благодаря ей учебные и методические пособия предоставляются всем участникам на безвозмездной основе. Кроме того, при поддержке спонсора, ежегодно проводятся конкурсы и Всероссийская конференция «Воспитываем здоровое поколение» в Москве.

Программа может быть использована в работе различных типов образовательных учреждений - общеобразовательных школах, детских садах, лицеях, гимназиях и интернатах, а также в учреждениях дополнительного образования - Центрах детского творчества, студиях и т.д.



Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и учитывает различный уровень доходов в семьях учащихся.

Программа может быть реализована во внеклассной работе (классные часы, конкурсы, праздник и т.д.), использоваться для проведения факультативов, спецкурсов, связанных с формированием здорового образа жизни, а также интегрироваться в содержание базовых учебных курсов (математики, русского языка, чтения, окружающего мира и т.д.).

В программе «Разговор о правильном питании» ежегодно проводится три конкурса: методический, конкурс семейных фотографий и конкурс детского творчества.

## Особенности программы

1. формирование и развитие представления о роли питания для здоровья,
2. представление об основных правилах питания: регулярность, рациональность, безопасность + разнообразие, удовольствие,
3. повышение уровня осведомленности родителей о правилах организации питания детей младшего школьного возраста,
4. формирование навыков правильного питания и готовности соблюдать их,
5. развитие готовности участвовать в организации своего питания,
6. формирование представления о культуре питания как составляющей общей культуры человека,
7. формирование интереса к народным традициям, расширение представления о традициях питания своего народа.



В городе Екатеринбурге программа реализуется с 2003 года. Координацию программы осуществляет МАУ «Городской центр медицинской профилактики».

Программа «Разговор о правильном питании» прошла экспертную оценку в Екатеринбурге и включена в Стратегический план развития города до 2020 года (Стратегический проект «Здоровье маленьких горожан»). Ежегодно растет количество школ и детей, принимающих участие в программе.

Более подробную информацию о самой программе можно узнать на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

Информация с сайта МАУ «Городской центр медицинской профилактики»  
<https://profilaktica.ru/specialists/good-nutrition/>