

Вихляева Наталья Юрьевна

учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР
МОУ Лицей №15
г. Саратов, Саратовская область

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Аннотация: отмечается, что установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам российского ученого И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста. Одной из составляющих здорового образа жизни является здоровое питание. Это совершенно необходимо для здоровья, правильного физического развития, поддержания и повышения физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание.

Цель данной работы – формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, систематизация знаний о правилах питания

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Есть один простой способ: здоровый образ жизни. Всемирной организацией здравоохранения в 1940 г. введено новое определение понятия здоровье. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Верно и то, что благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте.

Важную роль в реализации этой проблемы играет образовательные программы. Одной из них является программа «Разговор о правильном питании»,

разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких, академика РАО. Целью данной программы является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одно из составляющих здорового образа жизни. Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из 3-х частей:

1. «Разговор о правильном питании» для дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 8 лет.
2. «Две недели в лагере здоровья» для школьников 9–11 лет.
3. «Формула правильного питания» для школьников 12–14 лет.

Реализация 1 этапа программы проходила с сентября по октябрь 2015 года.

Цели программы на данном этапе:

- формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
- освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач. На занятиях проводилось развитие речи (формирование лексического запаса и активного словаря, грамматического строя языка, навыков чтения), коррекция недостаточно сформированных психических процессов (внимание (произвольное), память (долговременная), мелкая пальцевая моторика, мышление и его операции), развитие наглядно-образного и наглядно-действенного, логического мышления, формирование положительных эмоций, развитие навыков работы с учебником, техники чтения, творческих способностей. Это происходило ненавязчиво, естественно, в доступной, интересной, игровой форме. При изучении тем дети опирались на свой опыт, показывая неплохие знания в бытовых сферах жизни. Это создавало ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей, что очень важно при обучении и воспитании детей.

Программа имеет методическое оснащение: прекрасно оформленные рабочие тетради для детей «Разговор о правильном питании» и методическое пособие для учителя, комплект плакатов. В первом модуле «Разговор о правильном питании» каждая тема – это новое и увлекательное путешествие вместе с героями рабочей тетради.

В тетрадях собран дополнительный развивающий материал. Такие задания вызывают огромный интерес у детей. При их выполнении ребята много рисовали, разукрашивали, разгадывали кроссворды, выполняли увлекательные задания, которые способствовали развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляя новые знания. Особую радость детям приносила творческая и исследовательская работа, которая поощрялась яркими и забавными наклейками, которые находились тут же, в рабочей тетради. Дети приклеивали улыбки за правильно выполненную работу либо полностью выполняли задание, используя нужные наклейки. Итогом работы по данной программе явилась разработка проекта «Разговор о правильном питании». Проведено анкетирование «Мы за здоровый образ жизни», каждый ребенок подготовил творческую работу, в которой рассказал о своей семье, о традициях, увлечениях семьи, представил фотоработу «Я готовлю для своей семьи». Лобанов Сергей, Пазухин Антон и Пашенко Виктория приняли участие в региональном конкурсе «Разговор о правильном питании» в номинации фоторабот «Я готовлю для своей семьи».

На родительском собрании, родители познакомились с данной программой. Благодаря этой программе многие мамы и папы смогли познакомиться с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни. Практика показывает, что многие родители безграмотны в этом вопросе либо не предают особого значения проблеме питания. Многие считают, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. Теперь родители моих учеников знают, что полезная и здоровая пища далеко не самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание. Оно должно быть сбалансированное

и рациональное, что обеспечит содержание в рационе всех необходимых для роста и развития ребенка питательных веществ.

При реализации программы «Разговор о правильном питании» в 1 «Д» классе я убеждалась в том, что дети действительно осознавали необходимость заботиться о своем здоровье. Постепенно, в течение первой четверти, у детей формировалось представление о том, как можно сохранять и укреплять здоровье, соблюдая законы правильного, рационального питания. Так, например, дети составляли собственное меню с учетом полученных знаний. Его придерживались семьи моих учеников в выходные дни. Была и небольшая экскурсия в школьную столовую, что позволило детям больше узнать о работе повара в сфере общественного питания, сравнить посуду на школьной и домашней кухне. Ребята изучили меню, которое предлагала столовая нашей школы. Был сделан вывод о том, что это меню составлено безупречно и соответствует законам рационального питания. Творчески дети относились к домашним заданиям. Они охотно делились рецептами любимых блюд; рассказывали, как сварить вкусное варенье, в котором так много необходимых нам зимой витаминов; объясняли друг другу, как можно утолить голод, если мама не успела приготовить обед; придумывали новые полезные блюда; на практике учились правильно накрывать стол... При этом учащиеся знакомились с традициями разных народов, узнавали об особенностях национальной кухни, правилами этикета, связанными с питанием. Дети даже контролировали ситуацию в своей семье, давали советы родителям. Вот несколько несложных правил, которые помогут поддерживать «здоровый дух в здоровом теле».

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания. Детям 6–7 лет необходимо есть 4–5 раз в день, перерыв между приемами пищи должен быть не более 3–3,5 часов. Наиболее рациональное распределение калорий следующее: завтрак – 25% от суточной калорийности, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Если режим питания не нарушается и соблюдается изо дня в день, то организм ребенка начинает готовиться к приему пищи заранее. Благодаря

этому пища лучше переваривается. Соблюдения режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Говоря о рациональном питании, необходим также учет внешних факторов – климата, экологии, коллективного воспитания, характера трудовой деятельности и, в частности, условий обучения (общеобразовательные школы, специальные школы – языковые, математические, физические, профессиональное обучение и др.) При этом не следует забывать об интеллектуальной нагрузке, занятиях различными видами спорта, а также о нередко возникающих конфликтных ситуациях.

Сбалансированное питание предусматривает строго определенное соотношение белков, жиров, углеводов в суточном рационе. Особое значение в питании детей имеют белки. Объясняется это тем, что без белков не может быть осуществлено воспроизведение основных структурных элементов органов и тканей. Рекомендуется на завтрак и ужин приготовить ребенку молочные блюда (сырники, вареники, омлет, молочные каши), они обеспечивают потребность ребенка в белке и легко усваиваются. Мясные блюда лучше есть во время обеда. Нужно помнить, что избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма. Их присутствие в дневном рационе обязательно. Углеводы также являются источником энергии. Они способствуют утилизации организмом белков и жиров. Углеводы входят в состав клеток и тканей. Каши и запеканки – основные источники углеводов. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. В пище обязательно должны содержаться минеральные вещества, которые входят в состав клеток и тканей организма и участвуют в разнообразных процессах обмена веществ.

Питание ребенка должно соответствовать ежедневным энергетическим затратам организма. С продуктами питания в организм должно поступать столько энергии, сколько ее расходуется в течение суток. Калорийность пищи не должна превышать расход энергии более чем на 5%. Количество калорий, необходимых

ребенку, во многом зависит от его образа жизни. Это следует учитывать при составлении меню.

Итоги анкетирования

«Мы за здоровый образ жизни»

в 1 «Д» классе

1. Во сколько ложитесь спать?

- А) 20.00 – 0 чел., Б) 21.00 – 15 чел., В) 21.30 – 0 чел., Г) 22.00 – 10 чел.,
Д) 22.30 – 0 чел., Е) 23.00 – 0 чел.

2. В какое время встаете утром?

- А) 06.00 – 10 чел., Б) 06.30 – 0 чел., В) 07.00 – 15 чел.

3. Выполняете ли утреннюю зарядку?

- А) да – 20 чел., Б) нет – 5 чел.

4. Сколько раз в день кушаете?

- А) 2 раза – 4 чел., Б) 3 раза – 15 чел., В) 4 раза – 6 чел.

5. Любимое блюдо?

- А) Салат – 9 чел., Б) Суп – 10 чел., В) Картофельное пюре – 6 чел.

6. Ежедневное меню:

Завтрак – А) Чай и бутерброд – 10 чел., Б) Второе – 13 чел., В) Не завтракают – 2 чел.

Обед – А) Только суп – 11 чел., Б) Суп и второе – 14 чел., В) Чай – 25 чел.

Ужин – А) Второе – 9 чел., Б) Салат – 1 чел., В) Чай и печенье – 6 чел. Г) не ужинают – 2 чел., Д) Кефир – 7 чел.

Выводы: опрошено 25 человек. Классный руководитель воспитывает в детях привычку к здоровому образу жизни. Все учащиеся 1 «Д» класса стараются под руководством родителей вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Убеждена, что программа «Разговор о правильном питании» решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом. Эффективность этого курса проверена и подтверждена мною на практике. Успешная реализация этой программы дает мне право рекомендовать

как учителям начальных классов, так и воспитателям детских садов использовать ее в своей работе.

Список литературы

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 1–4 классы. – М.: ВАКО, 2007.
2. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1998.
3. Мудрость здоровой жизни: афоризмы, пословицы, поговорки о здоровье. – М.: Медицина, 1986.
4. Акулова В.В. Программа «Разговор о правильном питании» как часть формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/310602/>