

## Формирование правильного и здорового питания у учащихся МОУ «Безлыченская СОШ»

Культура питания является важнейшей составной частью общей культуры здорового и безопасного образа жизни школьника, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения. Здоровое и правильное питание - важный фактор развития и здоровья детей.

Что делается в нашем ОУ по формированию культуры здорового и правильного питания

Работа проводится по **трем направлениям: рациональная организация питания, включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания, просветительская работа с родителями.**

Школьную столовую (для нас это круто сказано), где все, от внешнего вида до состава продуктов, должно соответствовать принципам здорового питания, способствовать формированию здорового образа жизни. пытаемся содержать ее в порядке. **Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период развития.** Стараемся в школьном меню учесть особенности каждой возрастной группы. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, которое, невозможно скорректировать в дальнейшем. Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка приводит к отставанию роста, нарушению физического, умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, снижению успеваемости и трудоспособности, а избыток - к нарушению обменных процессов, снижению аппетита. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости (около 2 литров сутки) может привести к нарушению процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей проявляется в виде расторможенности, невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

Важнейшей составляющей правильного питания является регулярный прием пищи. При организации рациона питания учитываем физические и физиологические изменения обучающихся. Для нормального роста, развития костной ткани необходим кальций. Естественным источником кальция является молоко и кисломолочные продукты. В связи с увеличением объема крови и мышечной массы школьников увеличивается потребность в железе. Гранаты не даем, а мясо, гречку дети получают. Нарушение питания в данный период может стать причиной хронических заболеваний. В школе нет медицинского работника. Но мы 2 раза в год проводим анализ и обобщение данных о заболеваемости учащихся. Среди заболеваний наших ребят нет анемии, болезней органов пищеварения, желчного пузыря и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, эндокринной системы, расстройства питания. Есть случаи ожирения. В ФГОС НОО предусматривается разработка образовательным учреждением программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. При формировании культуры здорового питания формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и др. Программа предусматривает различные формы занятий, предполагает тесное взаимодействие с родителями. Примером модульной образовательной программы формирования культуры здорового питания служит образовательная программа «Разговор о правильном питании». Эта программа реализуется более чем в 30 регионах России. Программа – важный компонент формирования культуры здоровья. Программа содержит 3 части (модуля):

1 часть «Разговор о правильном питании» предназначена для детей 6-8 лет, т.е. учеников 1 или 2 класса

2 часть «Две недели в лагере здоровья» предназначена для детей 9-11 лет – учеников 3 или 4 класса.

3 часть «Формула правильного питания» предназначена для подростков 12-14 лет, учеников 5 или 6 класса

Данный материал используем как дополнительный на уроках по учебным предметам:

«Окружающий мир», «Чтение», «Математика», «Биология», «Технология», «Литература», на



внеурочных занятиях, в рамках внеклассной работы при проведении классных часов, в рамках лагеря с дневным пребыванием детей. Занятия проводят учителя-предметники, классные руководители. Дети работают с тетрадями. Задания ориентированы на творческую работу ребенка. Учителя используют разнообразные формы занятий: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинкам, конкурсы, викторины, мини-проекты. В ОУ учреждении проводятся тематические конкурсы рисунков, плакатов, праздники урожая, дни здоровья, «Кулинарные путешествия» по России, беседы «Из чего состоит наша пища», «Как правильно есть», «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Плох обед, если хлеба нет», «Как правильно питаться, если заниматься спортом», «Молоко и молочные продукты», «Как правильно себя вести за столом», «Как питались на Руси и в России» и др.

**Формирование культуры питания для учащихся предполагает активное вовлечение в работу родителей.** Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Питание детей в семье, как правило, нерационально, несбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать утром перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть первые блюда ...), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. В ОУ проводится следующая совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни: на родительских собраниях, в индивидуальных консультациях работники ОУ затрагивают такие вопросы формирования здорового и правильного питания: «Основные принципы организации питания», «Режим и гигиена питания», «Питание подростков вне дома», «Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках», «Продукты с особыми свойствами», «Здоровье вашей семьи», анкетирование и др. До родителей доводятся итоги медицинских осмотров учащихся, на родительские собрания приглашаются медицинские работники, педагог – психолог.

В ОУ по вопросам формирования здорового и правильного питания рассматриваются на различных совещаниях МО классных руководителей, совете школы. Организована работа школьной комиссии по контролю за организацией и качеством питания, осуществляется ежедневный контроль за работой столовой, проводятся классные часы о ЗОЖ, пользе горячего питания, анкетирование детей и родителей. Проводится работа по улучшению материально-технической базы столовой (текущий ремонт, приобретение посуды, электроплиты, 3-х гнездовой ванны), проводится С-витаминизация третьих блюд, организуется контроль за соблюдением личной гигиены учащихся перед приемом пищи...

Проблемы еще существуют: слабые знания о правильном питании среди учащихся и родителей, низкая культура питания, отсутствие квалифицированных кадров

Остаются еще у нас любители сухариков и чипсов, «газировки» и «бомжиков». Будем продолжать создавать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания, обеспечивать качественным питанием учащихся, формировать общую культуру правильного питания