

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Красноярский краевой Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Просветительский проект «Правильное питание с детства»

Методические рекомендации

Красноярск
2020

УДК 613.22(07)
ББК 51.28
П82

Составители: канд. мед. наук, доц. О. Ю. Кутумова;
канд. мед. наук Е. А. Демко

Рецензент: канд. мед. наук, доц., заведующая кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» Т. В. Горячева

Просветительский проект «Правильное питание с детства» :
П82 методические рекомендации / сост. О. Ю. Кутумова, Е. А. Демко. –
Красноярск : КГБУЗ «ККЦМП», 2020. – 13 с.

Методические рекомендации освещают основные принципы рационального питания школьников младших классов и вопросы организации правильного здорового питания учащихся начальной школы. Издание предназначено для использования в просветительской деятельности как медицинскими, так и педагогическими работниками.

УДК 613.22(07)
ББК 51.28

© КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», 2020
© Кутумова О. Ю., Демко Е. А.,
составление, 2020

Просветительский проект «Правильное питание с детства»

Цель просветительского проекта:

Формирование у младших школьников ясных представлений о продуктах, приносящих пользу и вред организму и уяснение ими порядка организации правильного питания учащегося начальной школы.

Задачи просветительского проекта:

1. Обучить детей дифференцированному подходу при выборе продуктов питания, правильному подбору меню.
2. Отработать навыки соблюдения режима питания младшими школьниками и приготовления ими некоторых полезных блюд.
3. Мотивировать к употреблению продуктов, необходимых для растущего организма, сохраняющих и укрепляющих здоровье.

Целевая группа

Младший школьный возраст 6-10 лет

Девиз просветительского проекта:

«Здоровое питание - основа процветания!», «Правильно питайся - здоровья набирайся!»

План мероприятий просветительского проекта

Мероприятия	Время проведения
Основное мероприятие	
Лекция-презентация «Правила питания школьников младших классов»	15 минут
Дополнительные мероприятия	
Соревнование среди участников мероприятия на знание пословиц, поговорок, загадок, сказок о еде и продуктах питания	15 минут
Соревнование детских команд по приготовлению салатов (По согласованию с заведующей производством столовой лагеря)	10 минут
Просмотр видеороликов: «О правильном питании», «Три Кота - Каша на завтрак - Мультфильмы для детей - Серия 150»	6 минут

В.В. Путин в послании Федеральному собранию 15.01.2020 года заявил, что все школьники начальных классов в России будут обеспечены бесплатным горячим питанием.

В соответствии с изменениями ст. 37 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дети, обучающиеся в

начальной школе, обеспечиваются бесплатным горячим питанием, начиная с 1 сентября 2020 года с учетом переходного периода до 1 сентября 2023 года.

Принятие закона позволяет обеспечить сбалансированное питание учеников начальных классов, с учетом утвержденных норм по формированию рациона питания и его соответствия положениям санитарно-эпидемиологических требований.

Эти мероприятия призваны улучшить состояние здоровья подрастающего поколения. При этом становится важным привитие младшим школьникам полезного пищевого поведения и приверженности к здоровой еде.

В рамках реализации данного просветительского проекта предполагается сконцентрировать усилия на просветительских мотивирующих мероприятиях для детей 6-10 лет.

Все мероприятия состоят из информационной, обучающей и игровой частей

Информационная часть просветительского мероприятия (основная часть)

Для ознакомления, запоминания и мотивирования детей к соблюдению правил рационального питания проводится лекция «Правила питания школьников младших классов».

Питание должно включать все основные группы пищевых продуктов: зерновые (хлеб, макаронные изделия, мюсли), крупы, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, птицу, масла, пищевые жиры, сладости.

Еда должна быть разнообразной в течение дня и недели.

В основе пирамиды питания расположились каши. У Каши есть свой праздник – так и называется «Мирская каша» и отмечается он 26 июня.

Полезные свойства каши прославляют в стихах:

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна!

В каждом доме, в каждой кухне

Каша быть всегда должна!

В каше содержатся не только витамины, но и клетчатка, минеральные вещества, белки, жиры, углеводы.

Существует много разнообразных видов каш: гречневая, овсяная, перловая, пшенная, рисовая, ячневая, кукурузная, пшеничная, манная и др. К лидерами по своим полезным свойствам относятся гречневая, овсяная, перловая и пшенная каши.

Чтобы каша стала вкуснее в нее добавляют молоко, масло, мед, фрукты, цукаты и орехи. Обогащение этими добавками повышает питательную ценность каши.

Пища должна обязательно включать свежие овощи и фрукты! Не менее 300 г для детей младшей школы.

Молоко - полезный продукт для школьника. Рекомендуемая ежедневная норма молока 500 мл, не надо забывать и о других молочных продуктах: твороге – 50 г, сметане - 20 г, сыре - 15 г. Очень полезно выпивать на ночь какой-нибудь кисломолочный продукт (кефир, ряженка, особенно с полезными бактериями – ацидофилин, бифидок).

Рыба должна присутствовать в рационе ребенка. По питательности рыбу можно сравнить с мясом, но при этом она легче усваивается. В продукте содержится целый ряд полезных витаминов, в том числе Д. В нем присутствуют фосфор, кальций, фтор необходимые для развития костей, мышц и зубов. Входящий в состав продукта йод благоприятно влияет на развитие умственных способностей.

Обязательно ешьте жидкие блюда. Суп способствует выделению желудочного сока, что помогает максимально усвоить, поступающие в организм, питательные вещества.

Горячее питание положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В течение дня необходимо предусмотреть 4-5 приемов пищи: 3 основных приема (завтрак, обед, ужин) и 2 перекуса (второй завтрак и полдник). Голодать нельзя! Приемы пищи должны происходить примерно в одно и то же время.

Свежие овощи и фрукты - лучший вариант перекуса.

Существуют продукты, которые либо бесполезные, либо даже вредные для растущего организма.

К запрещенным продуктам относится фастфуд.

Фастфуд – «мертвая еда». В нем много жиров, углеводов, сахара и отсутствует клетчатка. В составе чипсов, сухариков, продуктов быстрого приготовления много вредных веществ и канцерогенов, содержатся различные синтетические и натуральные ароматизаторы. Употребление этих продуктов может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение и привести к раку.

Многие думают, что чипсы делают из картофеля. Это не совсем так. Чипсы делают из дегидратированного картофеля - сухих хлопьев. Чипсы обжаривают в большом количестве масла, что ведет к набору лишнего веса. При жарке чипсов образуются очень опасные канцерогены, потребление которых приводит к раку и болезням нервной системы. В чипсах много соли. Соль удерживает воду в организме и нагружает почки, повышает давление крови, раздражает слизистую желудка, что может привести к язве. В чипсах нет сыра или сметаны с зеленью. Запах создается искусственно, химическими веществами.

Очень важно соблюдать питьевой режим. Норма воды в сутки 1,5-2 литра.

Рекомендуется употреблять только натуральные фруктовые соки без добавления сахара не более 120-170 мл и не более 2-х таких порций

Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к ожирению, кариесу, хрупкости костей из-за вымывания кальция из организма. Банка газировки емкостью 355 мл содержит 10 чайных ложек сахара! Важно отказаться от употребления газированных напитков.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю в количестве до 10 г в день (1 конфета).

Есть нужно, не торопясь, хорошо пережевывая пищу, не занимаясь во время еды посторонними делами. Продолжительность приема пищи ребенком должна составлять 15-20 минут, обеда — 30 минут. После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Итак, воспитайте в себе полезные пищевые привычки:

Кушайте 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Каши и супы должны присутствовать в рационе питания ежедневно.

Овощи в свежем и приготовленном виде - важнейший компонент ежедневного меню.

Свежие фрукты рекомендуется есть между основными приемами пищи в виде перекусов 2 раза в день.

Молоко и молочные продукты - обязательная составляющая питания растущего организма в количестве не менее 500 мл в день.

Включите в меню рыбные блюда.

Ограничьте потребление сладостей, включая их в питание не чаще 3-4 раз в неделю.

Исключите из рациона вредные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, сладкие газированные напитки.

Здоровое питание - путь к отличным знаниям!

Обучающая часть просветительского мероприятия (дополнительные мероприятия)

Викторина «О пользе питания в мире книг!»

Цель проведения викторины

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам правильного питания, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

Задачи викторины

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Правила питания школьников младших классов», просветительского материала.
2. Повторить вопросы питания, обозначенные в презентации.
3. Мотивировать детей на соблюдение правил здорового питания.

Этапы викторины и их содержание

I. Закончи пословицы, поговорки о еде и продуктах питания.

1. Кашу масломне испортишь.
2. Щи да каша –пища наша.
3. Если щи хороши, другой пищине ищи.
4. Хлеб – всемуголова.
5. Хлеб да капуста лихого не допустят.
6. Зелень на столе - здоровье на столет.
7. Лук от семинедуг.
8. Морковь прибавляеткровь.
9. Яблоко на ужин - и врачне нужен.
10. За ягодами пойдешь – здоровьенайдешь.
11. Молока в достатке - и мы в порядке.
12. Поешь рыбки, будут ногипрытки.
13. Хорошего понемножку, сладкогоне до сыта.
14. Не ложись сытым - встанешьздоровым.
15. Кто хорошо жует, тот долгоживет.
16. Есть скоро - не бытьздоровым.
17. Когда я ем, я глух инем.
18. Кто излишне полнеет, тот быстреестареет.
19. Аппетит приходит во время..... еды.
20. Какова еда и питье – таково ижизье.

II. Отгадай загадку о еде и продуктах питания

1. Мама из крупы сварила,
Посолила, подсластила.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так нужна на завтрак...
(Каша)

2. Целый табун лошадей
На одной привязи.
(Гроздь Винограда)

3. Толстая барыня, барыня-боярыня,
В платье одета
Жёлтого цвета,
На макушке колпачок,
Колпачок — набочок.
Надулась на грядке —
Отгадайте, ребятки.
(Тыква)

4. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый...

(Апельсин)

5. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы ...

(Творог)

6. В огороде

Из земли

Стрелы

К солнцу проросли!

(Лук)

7. И уха - он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный.

(Суп)

8. Жидко, а не вода,

Бело, а не снег.

Начинается на К

Наш продукт из молока.

(Кефир)

9. Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Кашу не испортят точно

Бело-желтые кусочки.

(Масло)

10. Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это ...

(Сыр)

III. Назови сказки о еде и продуктах питания

«Репка», «Колобок», «Куручка Ряба», «Каша из топора», «Молодильные яблоки», «Гуси-лебеди», «Чиполино», «Горшочек каши», «Скатерть самобранка», «Крылатый, мохнатый и масляный».

Порядок проведения викторины «О пользе питания в мире книг!»

Присутствующие выполняют задания, выше изложенных этапов викторины.

В части «Закончи пословицы, поговорки» и «Отгадай загадку» отмечают первого, давшего правильный ответ, участника каким-либо призом.

В части «Назови сказки» отмечают каждого участника, назвавшего сказку о еде и продуктах питания, каким-либо призом.

Соревновательная деятельность команд по приготовлению салатов

Проводится с привлечением заведующей производством столовой лагеря.

Порядок проведения

Присутствующих делят на две команды, выбирают капитанов.

Обеим командам предлагается одинаковый набор полезных и «вредных» продуктов. За 10 минут каждая команда должны приготовить салат.

Побеждает команда, которая использовала полезные продукты для приготовления своего блюда, за что члены команды получают грамоты, какие-либо призы.

К просмотру предлагаются **видеоролики**: «О правильном питании», «Три Кота - Каша на завтрак - Мультфильмы для детей - Серия 150»

Правильное питание – залог здоровья. Освоение основ сбалансированного и рационального питания в детском возрасте будет способствовать нормальному развитию ребенка, сохранит его здоровье и предупредит развитие многих заболеваний во взрослом состоянии.

Список литературы

1. Барановский, Ю. А. Диетология. Руководство / Ю. А. Барановский. – 3-е издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 1024 с.
2. Всемирная организация здравоохранения [сайт]. – URL : <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 04.05.2020).
3. Гроздова, Т. Ю. Оптимизация пищевого рациона / Т. Ю. Гроздова. – Текст : электронный // Практическая диетология. – 2011. – № 1. – URL: <https://praktik-dietolog.ru/article/22.html> (дата обращения: 04.05.2020).
4. Гурвич, М. М. Диетология + диетические столы / М. М. Гурвич. – Москва : Эксмо, 2015. – 592 с.
5. Гурвич, М. М. Диетология для всех / М. М. Гурвич. – Москва : Медицина, 2017. – 160 с.
6. Гурвич, М. М. Домашняя диетология / М. М. Гурвич. – Москва : Эксмо, 2014. – 766 с.
7. Диетология : руководство : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей / Ю. А. Барановский [и др.] ; под ред. А. Ю. Барановского. – 4-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2013. – 1022 с.
8. Клиническая диетология детского возраста : руководство для врачей / сост. С. Г. Грибакин, В. А. Скворцова ; под ред. Т. Э. Боровик, К. С. Ладодо. – Москва : Медицинское информационное агентство, 2008. – 606 с.
9. Лисовский, В. Домашняя диетология / В. Лисовский. – Москва : СИНТЕГ, 2018. – 179 с.

10. Научные основы здорового питания / В. А. Тутельян, А. Н. Разумов, А. И. Вялков [и др.]. – Москва : Панорама, 2010. – 816 с.
11. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна. – Москва : ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
12. Справочник по диетологии / под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 2002. – 541 с.
13. Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [сайт]. – URL: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> (дата обращения: 04.05.2020).
14. Эвенштейн, З. М. Диетология для всех (на примерах финской кухни) / З. М. Эвенштейн. – Москва : Лениздат, 1992. – 366 с.