

Методические рекомендации организации проектной деятельности по формированию культуры здоровья, здорового питания в 5 – 9 классах

ПЯТЫЙ (5) КЛАСС

Тема: ЭТИКЕТ ЕДЫ (2 часа)

Цель: выделить гигиенические факторы процедуры еды. Уяснить основы этикета еды как основы безопасности для здоровья. Научиться видеть процесс еды как процесс безопасности для здоровья. Познакомиться с национальными особенностями приема пищи. Сравнить народные традиции в виде этикета с позиций безопасности приема пищи.

Оборудование: разовая посуда; крахмальный клейстер, окрашенный акварельными красками в различные цвета в качестве имитатора еды; бумага; фломастеры; наборы для еды (имитация) по национальным особенностям; терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что знаете о национальных традициях приема еды?», «Что такое безопасный для здоровья прием еды?»;

«Какие приспособления существуют для приема еды, их назначение?»

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) об исторических и национальных традициях приема еды, составление толкового словаря по незнакомым терминам.

Игровая и театральная деятельность по национальным традициям приема еды: европейский этикет, русско-славянский, японо-китайский, индо-азиатский (арабский), африканский, латиноамериканский, народов крайнего Севера.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Еда и процесс ее приема могут служить источником опасности для здоровья, поэтому исторически у всех народов выбирались приемы наибольшей безопасности, которые закрепились как традиции приготовления, трапезы и этикета приема пищи.

Тема: КАК ГОТОВЯТ? ЧТО ЕДЯТ? (2 часа)

Цель: понять смысл обработки пищевых продуктов и процесса изменения качества и состава продуктов во время приготовления еды.

Оборудование: спиртовки, пробирки, ступки; вода, этиловый спирт; поваренная соль, сахар, мед, 3% раствор (столовый) уксус, пищевая сода; терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Зачем обрабатывают еду перед приемом в организм?», «Какими способами готовят еду, и какие приспособления существуют для этого?», «Что происходит с продуктами во время приготовления еды?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о вегетарианстве, сыроедение, способах обработки наиболее известных национальных блюдах, домашние особенности и привычки в приготовлении еды, терминологический словарь новых понятий;

проведение опытов по использованию различных приемов обработки:

- температура (обжаривание, печение, заморозка), соленые растворы, спиртовые растворы, засахаривание (варенья)

- кислые среды (уксус) и щелочные среды (сода);

описание результатов изменений после обработки в продуктах: мясных, крупяных, овощных, фруктах;

после обработки: в печеных и жареных, в измельченных, замороженных.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Обработка пищи до ее приема меняет вкусовые и питательные свойства продуктов, их состав, в частности: витаминов, сахаров (углеводов), жиров и соли.

Тема: ЗАГОТОВКА ВПРОК. ХРАНЕНИЕ. УПАКОВКА (2 часа)

Цель: познакомиться с процессами, происходящими в продуктах при консервировании, хранении, применении различных упаковок

Оборудование: образцы упаковок из разных материалов. Компоненты консервирования (см. предыдущий урок). Терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что происходит с продуктами при длительном хранении?», «Что такое безопасный срок хранения пищевых продуктов?», «Какие приспособления существуют для консервирования?», «Как влияют консерванты на здоровье?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о способах консервирования, хранения и упаковки продуктов питания; проведение опытов по имитации способов консервирования с наблюдениями о характере изменения качества продукта; описание наблюдений о применении разовой упаковки и упаковки на длительный срок в домашних и промышленных (магазин) условиях.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Во время разных способов хранения, консервирования в продуктах происходят изменения и накопление веществ, которые не всегда полезны для организма. Упаковка может только усилить или уменьшить эти процессы и лишь для определенных компонентов в продуктах.

Тема: ПОКУПКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (2 часа)

Цель: выявить причины, влияющие на выбор при покупке продуктов питания. Научить анализировать процесс расхода денег на питание. Понять позицию родителей и других людей в этом вопросе.

Оборудование: бумажные, картонные, пластиковые упаковки с описанием состава продукта; рекламные буклеты по продуктам питания; бумажные и пластиковые имитаторы денег; терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что бы я ел каждый день, если бы все было доступно и бесплатно?», «Что бы я выбрал для еды, если бы имел каждый день 1000 руб.?», «Что бы я выбрал для еды, если бы имел каждый день 100 руб. ?» (вариации темы: что бы купили на эту сумму ваши родители, ученые по питанию, представители других этнических групп);

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о продуктовой корзине в стране, о стоимости продуктов питания в магазине, на рынках, оптовых базах;

игровая деятельность «Идем в магазин»;

проведение математических расчетов по оптимальному использованию денег для сбалансированного питания.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Выбор продуктов питания зависит от информации, полученной из прессы, учебников, специальной литературы, знакомых и друзей, рекламы, традиций, привычек и материальных возможностей в семье, религиозных конфессий, моды среди сверстников.

Тема: РЕКЛАМА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (2 часа)

Цель: выработать отношение к рекламе как к источнику информации. Узнать основные принципы построения рекламы. Отработать принцип: «Доверяй, но проверяй».

Оборудование: упаковки продуктов питания, рекламные буклеты и проспекты, терминологический словарь новых слов

Форма проведения:

работа в малых группах:

изучение информации на рекламной упаковке;

обмен мнениями о том, почему нравится та или иная реклама;
изменяется ли отношение к продукту, если этот продукт рекламируется разными способами.

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о принципах воздействия рекламы и упаковки, распределения товаров в магазинах, о применении упаковки как вида рекламы;

игровая деятельность «Если бы я был рекламным менеджером в агентстве по продуктам питания»;

создание рекламы для продуктов домашнего приготовления в вашей семье.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Реклама является элементом продвижения товара на рынок и имеет отработанные приемы воздействия на определенные группы населения. Однако она может служить и важным источником информации о качестве и количественном соотношении компонентов в продуктах питания, видах консервирования и сроках хранения.

ШЕСТОЙ (6) КЛАСС

Тема: ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ (1 час)

Цель: определить смысл термина «Питание», «Пища»; выявить причины, формирующие привычки в питании, здоровые привычки питания; осознать свою роль в формировании привычек в питании.

Оборудование: анкета, вопросник, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

Работа в малых группах:

обмен мнениями о том, какие привычки в питании есть у других, есть ли общие в классе, в семьях.

проектная деятельность в виде подготовки рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о влиянии привычек на здоровье человека: здоровые и вредные привычки в питании, о болезнях, вызванных вредными привычками в питании.

заполнение анкет и ответы на вопросник. Их анализ.

игровая деятельность «Чем посоветовал бы питаться сверстникам или членам семьи, если бы я был школьным или семейным врачом »

Обобщающие выводы из поставленных целей. «Пища» - это то, что поступает в организм, и она может состоять из разных компонентов. «Питание» - это процесс подготовки и приема пищи, и он отрабатывается в виде технологий, традиций, привычек. Причины, формирующие привычки в питании, определяются условиями в семье, влиянием сверстников, других взрослых. Однако многое зависит от личностного отношения к процессам формирования привычек, потому каждый может влиять на это и вырабатывать свой тип поведения. Привычки можно менять как в сторону полезных привычек, так и вредных для здоровья.

Тема: ЧТО ГОТОВЯТ В СЕМЬЕ? (2 часа)

Цель: проанализировать, какие продукты потребляются в семье, их состав и количественное соотношение, выработать свое отношение к полученным результатам.

Оборудование: справочники по компонентам пищевых продуктов, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о влиянии компонентов продуктов питания на здоровье человека и на тему «Что бы я изменил в рационе семьи и почему, если бы имел те же возможности».

заполнение анкет «Что и сколько съедается семьей за день, неделю, месяц ».

обработка анкет (домашняя работа) для анализа о содержании и количественном соотношении растительных и животных продуктов, количестве воды, витаминов, минеральных (солевых) компонентов.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Через сбор данных о «продуктовой корзинке» семьи и анализу его состава по основным компонентам подготовить к понятию «пирамида питания» и «сбалансированное питание». Продукты, потребляемые в семье, имеют качественные и количественные аспекты (стороны). Содержание в них некоторых веществ (витамины, минеральные вещества, жиры, сахара, соль) может определять их влияние на здоровье. Соотношение потребляемых продуктов (количественная доля в рационе семьи) формирует сбалансированное или несбалансированное питание.

Тема: ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ ДОСТУПНОСТЬ (2 часа)

Цель: выявить причины, влияющие на выбор продуктов питания, осознать свою роль в формировании этого выбора.

Оборудование: анкета, вопросник, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

Работа в малых группах:

обмен мнениями по темам: «Где ваша семья берет основное количество продуктов», «Есть ли такие продукты, которые ешь в силу своей национальной принадлежности», «Любишь ли ты пробовать новые блюда»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) о влиянии вкусовых ощущениях на человека, когда прибавляют специи и пища становится острой, описать свой опыт о ярких и бледных ощущениях от еды, продуктов питания.

Заполнение анкет и ответы на вопросник. Их анализ.

Игровая деятельность «Что бы я приготовил для своих друзей, для членов семьи»

Обобщающие выводы из поставленных целей. Выбор продуктов питания зависит, в основном, от привычек в семье, влияния сверстников, уровня воздействия рекламы, социальных факторов, знания научной литературы. Однако, осознание себя как личности, имеющего право самостоятельного выбора, помогает выработать привычки здорового образа жизни, в частности в проблемах питания.

Тема: РАЦИОН ПИТАНИЯ И ГОСТЕПРИИМСТВО (2 часа)

Цель: осознать правильный рацион питания, воспитать личное отношение к привычкам в питании, к выбору продуктов питания, к своему весу.

Оборудование: имитационные посуда и продукты питания, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

Работа в малых группах по темам: «Каковы традиции гостеприимства, и какие правила сложились в вашей семье», «Всегда ли следует угощать людей, которые приходят в гости и полезно ли есть много раз в день»

проектная деятельность: игровая деятельность: «Угощение для гостей», «Твой день рождения»

Обобщающие выводы из поставленных целей. «Рацион питания» - это продукты, составляющие основу питания. Привычки угощать и не отказываться от угощения могут привести к несбалансированному питанию и лишнему весу. Осознание своего личностного отношения к этому поможет выработать привычки придерживаться сбалансированного питания.

Тема: О МЯСОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ (1 час)

Цель: понять роль мясомолочных продуктов для организма как источников веществ, которых нет в других группах пищевых продуктов, как регуляторов работы желудочно-кишечного тракта, как источников энергии.

Оборудование: таблицы, схемы, упаковки молочных продуктов и мясных консервов, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

Работа в малых группах:

из таблицы о витаминах и минералах выделить те, которые содержатся в мясомолочных продуктах (по колонкам № 1 и 3)

проектная деятельность в виде подготовки рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) на тему «Для чего нужны мясные и молочные продукты», «Что будет, если питаться только мясом (молоком) или исключить его полностью из рациона».

игровая деятельность «Откуда берется молоко и что из него готовят»

Обобщающие выводы из поставленных целей. Мясомолочные продукты – источники белка, т.е. вещества из которого построен организм человека. Обновление организма требует ежедневно около 8-10 грамм белка, содержащего все виды компонентов для собственных белков (аминокислоты). Растительные белки имеют несбалансированный состав аминокислот. Молочные продукты создают условия развития полезных микроорганизмов в кишечнике. Мясомолочные продукты – источники витаминов и минеральных веществ, которых нет в других группах продуктов. Однако избыточное потребление мясомолочных продуктов может быть источником нарушения обмена веществ в организме.

Тема: О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ(1 час)

Цель: понять роль овощей и фруктов для организма как источников веществ, которых нет в других группах пищевых продуктов, как регуляторов работы желудочно-кишечного тракта, как источников энергии.

Оборудование: таблицы, схемы, упаковки соков, нектаров, овощных и фруктовых пюре (детские), терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

Работа в малых группах:

из таблицы о витаминах и минералах выделить те, которые содержатся во фруктах и овощах (по колонкам № 1 и 3)

проектная деятельность в виде подготовки рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) на тему «Для чего нужны овощи и фрукты», «Что будет, если питаться только овощами и фруктами или исключить их полностью из рациона».

игровая деятельность «Фруктовый сад и огород», в какие продукты превращаются их плоды летом и зимой»

Обобщающие выводы из поставленных целей. Фрукты и овощи – важный источник витаминов, минеральных веществ и растительных волокон (клетчатки), которые практически отсутствуют в других группах продуктов. Они необходимы ежедневно и в количестве не менее 200 грамм. Однако, овощи и фрукты практически не содержат белка, а в избытке содержат сахара (углеводы), поэтому еда из одних фруктов и овощей может привести к нарушению обмена веществ.

Тема: О ХЛЕБНЫХ И КРУПЯНЫХ ПРОДУКТАХ(1 час)

Цель: понять роль хлеба и круп для организма как источников веществ, которых нет в других группах пищевых продуктов, как регуляторов работы желудочно-кишечного тракта, как источников энергии.

Оборудование: таблицы, схемы, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

Работа в малых группах:

из таблицы о витаминах и минералах выделить те, которые содержатся в хлебных и крупяных продуктах (по колонкам № 1 и 3) и сравнить с данными по предыдущим занятиям (№ 8 и 9) о мясомолочных и фруктово-овощных продуктах.

проектная деятельность в виде подготовки рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) на тему «Для чего нужны хлеб и другие зерновые», «Как построено зерно, и что происходит с ним, пока из него готовят муку, заготовки для каши и других блюд», «Что будет, если питаться только хлебом или исключить его полностью из рациона».

игровая деятельность с постановкой наглядных опытов «Что происходит в организме, когда съедают бутерброд (гамбургер, хот-дог)».

Обобщающие выводы из поставленных целей. Хлебобулочные и крупяные продукты содержат много полезных веществ (крахмал, клетчатка, растительный белок, витамины, минеральные вещества и др.), регулируют функцию желудочно-кишечного тракта. Являясь наиболее доступным продуктом, эта группа в еде может составлять около половины объема дневного рациона. Однако избыточное потребление не件лезно для кишечника и может привести к избыточному весу.

СЕДЬМОЙ (7) КЛАСС

Тема: КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ (2 часа)

Цель: Изучить условия этикета еды как процесса безопасности для организма, уважения к окружающим и эстетического удовольствия.

Оборудование: сервировка стола на 2, 6 и 12 персон, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Для чего выработаны правила поведения за столом?», «Что такое безопасный процесс потребления еды?», «Какие приспособления существуют для эстетичного и безопасного потребления еды?», «Что будет в будущем с процессом потребления еды?»;

проектная деятельность: игровая деятельность «Как себя вести, когда едите вдвоем, семьей, на официальном приеме»;

подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о европейском этикете еды, назначении предметов сервировки, их конструктивные особенности и гарантии безопасности; описание прогнозов, что может произойти в будущем с этикетом еды, принятым в настоящее время.

проведение опытов по новым способам потребления пищи (например, как в космосе).

описание наблюдений о применении разовой упаковки как замену приспособлений для еды за столом.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Процесс приема пищи можно рассматривать с разных аспектов: безопасности для здоровья, традиций трапезы и этикета, условий для общения, социальных и интеллектуальных компонентов.

Тема: КОМПОНЕНТЫ ЕДЫ. РАЗНООБРАЗИЕ ПИЩИ(4 часа)

Цель: уяснить, что еда состоит из многих компонентов, и их сочетание представляет для организма выбор необходимых веществ. Понять, что сбалансированная еда – это разнообразная еда, учитывающая потребности всех систем организма.

Оборудование: таблицы с описанием компонентов основных групп продуктов (хлеб и зерновые, мясомолочные, фруктово-овощные, сладости и др.) и таблицы с компонентами веществ, необходимых отдельным системам организма человека, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Почему в еду включаются те или другие группы продуктов?», «Какие компоненты еды необходимы для желудочно-кишечного тракта, для сердечнососудистой системы, для выделительной системы и др.?», «Какие продукты предпочитают в вашей семье?», «Что такое однообразие в еде? К чему это может привести?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) о компонентах еды, их назначении и необходимости для организма. Выявить понятие «сбалансированная еда» и подготовить таблицы, описанные в оснащении;

проведение опытов по приготовлению блюд, отвечающим вкусовым качествам продукта, советам ученых о пользе для организма.

описание наблюдений о составе потребляемой пищи в семье, школе, на природе, анализ ее сбалансированности.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Пища – это смесь большого количества веществ как необходимых для организма, так и проходящих через него транзитом. В связи с этим выделяют основные группы продуктов, которые являются источником разных компонентов. Исключение или избыточное потребление какой-либо группы продуктов приводит к нарушению обмена веществ, поэтому оптимальным является разнообразная еда с определенным соотношением групп продуктов (сбалансированная еда).

Тема: ПИРАМИДА ПИТАНИЯ (4 часа)

Цель: усвоить основные группы потребляемых продуктов и их соотношение при сбалансированном питании. Понять термин «порция», и какие границы существуют в порции и почему.

Оборудование: наборы продуктов, представляющие основные группы в еде; весы; разовые тарелки и емкости; таблицы основных составляющих разных блюд, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что едят в семье каждый день?», «Какие основные группы продуктов можно выделить в рационе семьи и каково их количественное соотношение за неделю?», «Есть ли разница в соотношении потребляемых групп продуктов у членов семьи?», «Что вы предложили бы изменить в приобретении продуктов питания в семье для сбалансированного соотношения компонентов?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) о пирамиде продуктов питания, понятии «порция»;

проведение опытов по наглядному образу понятия «порция» в разных группах продуктов питания, составить пирамиду питания из наглядных порций основных групп продуктов;

провести расчеты о необходимости отдельных групп продуктов на человека в неделю;

описание наблюдений (заполнение таблиц) о количестве основных групп потребляемых продуктах питания в семье за неделю, индивидуально для каждого члена семьи, и анализ результатов в виде построения пирамиды питания семьи, ее членов.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Основные группы продуктов, обеспечивающих всем необходимым организм человека, являются хлебобулочные и зерновые, фруктово-овощные, мясомолочные. Однако их потребление рекомендуется в определенных соотношениях в зависимости от возраста, условий среды, работы. Пирамида питания – это отражение этого соотношения, когда все группы продуктов выражены в единой системе измерения (например, в граммах или чайных ложках). Приняв всю съеденную в сутки еду за единицу, все составляющие группы продуктов будут дробными величинами. Такая величина принята за порцию.

Тема: СЛАДОСТИ И САХАР (УГЛЕВОДЫ) (2 часа)

Цель: научить отличать продукты с высоким содержанием сахара (углеводов), знать последствия потребления в больших количествах сладких продуктов, уметь найти замену продуктам с высоким содержанием сахара.

Оборудование: таблицы, сахарный песок, мерные чашки, ложки, продукты с высоким содержанием сахара, фрукты и овощи, упаковки продуктов с указанием количества компонентов, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Твое отношение к сладкому. Сколько сладкого ты ешь за день, неделю?», «Что такое «скрытый» сахар?», «Какие болезни связывают ученые с большим потреблением сахара (углеводов)?», «Как влияют на здоровье заменители сахара? Какими продуктами можно заменить продукты с высоким содержания сахара (углеводов)?»;

проектная деятельность: подбор табличных данных о содержании сахара (углеводов) в продуктах по этикеткам, справочному материалу;

подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о продуктах с высоким содержанием сахара, о заменителях сахара и их влиянии на здоровье, о болезнях, связанных с избыточным потреблением сахара (углеводов);

проведение опытов по выявлению скрытого сахара в продуктах, по наглядности содержания сахара в продуктах и количества съедаемого сахара в день, за неделю;

описание информации о содержании сахара (углеводов) на упаковке и тактике поведения после получения этих сведений.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Одним из важных компонентов еды составляют сахара (углеводы), так как обеспечивают организм энергией и служат основой для формирования и функционирования тканей. Однако как недостаток, так и избыток углеводов неблагоприятно для организма, что со временем приводит к нарушению обмена веществ. Сахара поступают в организм практически со всеми продуктами, и следует различать их по количеству содержания углеводов, так как продукты могут быть «несладкими» на вкус, но содержать большое количество «скрытого» сахара.

Тема: ЖИРЫ(2 часа)

Цель: научить отличать продукты с высоким содержанием жира, знать последствия потребления в больших количествах жирных продуктов, уметь найти замену продуктам с высоким содержанием жира.

Оборудование: таблицы, маргарин, мерные чашки, ложки, продукты с высоким содержанием жира, упаковки продуктов с указанием количества компонентов, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Твое отношение к жирным продуктам. Сколько жирного ты ешь за день, неделю?», «Что такое «скрытый» жир?», «Какие болезни связывают ученые с большим потреблением жира?», «Как влияют на здоровье растительные и животные жиры? Какими продуктами можно заменить продукты с высоким содержания жира?».

Проектная деятельность: подбор табличных данных о содержании жира в продуктах по этикеткам, справочному материалу;

подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о продуктах с высоким содержанием жира, о влиянии жира на здоровье, о болезнях, связанных с избыточным потреблением жиров;

проведение опытов по выявлению скрытого жира в продуктах, по наглядности содержания жира в продуктах и количества съедаемого жира в день, за неделю;

описание информации о содержании жира на упаковке и тактике поведения после получения этих сведений.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Жиры являются одним из важных компонентов еды, которые выполняют энергетическую, защитную, пластическую роль.

Однако как недостаток, так и избыток жиров неблагоприятно для организма, что со временем приводит к нарушению обмена веществ. Жиры содержатся во многих продуктах, и следует различать их по количеству содержания жиров, так как продукты могут содержать большое количество «скрытого» жира.

Тема: СОЛЬ И КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ(2 часа)

Цель: научить отличать продукты с высоким содержанием соли (хлорида натрия, поваренной соли, NaCl), знать последствия потребления в больших количествах соли, уметь найти замену соли.

Оборудование: таблицы, соль, мерные чашки, ложки, продукты с высоким содержанием соли, лимон, глутамат натрия, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Твое отношение к соленому. Сколько соли ты ешь за день, неделю?», «Что такое «скрытая» соль?», «Какие болезни связывают ученые с большим потреблением соли?», «Чем можно заменить соль в потребляемых продуктах, при консервации?»;

проектная деятельность: подбор табличных данных о содержании соли в продуктах по этикеткам, справочному материалу;

подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о продуктах с высоким содержанием соли, о заменителях соли и их влиянии на здоровье, о болезнях, связанных с избыточным потреблением соли;

проведение опытов по выявлению скрытой соли в продуктах, по наглядности содержания соли в продуктах и количества съедаемой соли в день, за неделю;

описание информации о содержании соли на упаковке и тактике поведения после получения этих сведений.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Соль (хлорид натрия) – необходимый компонент еды, так как обеспечивает многие функции организма (потенциал мембраны, раздражимость нервно-мышечной системы, давление в сосудах и тканях). И в потребляемых продуктах при сбалансированном питании его количество полностью покрывает потребности организма. Но привычки в семье и способы консервирования создают условия повышенного потребления хлорида натрия, что может привести к нарушениям функций в организме, в частности к повышенному артериальному давлению.

Тема: НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ(4 часа)

Цель: запомнить название некоторых заболеваний, связанных с неправильным (несбалансированным) питанием, выделив компоненты питания, которые находятся в избытке или в недостаточном количестве. Уметь разъяснять необходимость здорового (сбалансированного) питания.

Оборудование: таблицы с пирамидой питания при сбалансированном питании, с описанием заболеваний, связанных с несбалансированным питанием, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое сбалансированное питание? Его роль в здоровом образе жизни», «Что такое несбалансированное питание? К чему оно приводит?», «Какие заболевания формируются при несбалансированном питании?», «Почему возникает несбалансированное питание?»

Проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) о несбалансированном питании и его роли в формировании заболеваний;

проведение расчетов о нарушении баланса обмена при накоплении в организме какой-либо группы веществ (несбалансированная пирамида питания, например, из истории экспедиций по освоению Севера);

описание пирамиды питания семьи и сравнение ее рекомендуемой при сбалансированной.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Избыток или недостаток какой-либо группы продуктов питания называется несбалансированным питанием. Известны заболевания, связанные с избытком или недостатком конкретной группы веществ, которые поступают с продуктами питания. Важно осознать, в чем и почему питание несбалансированно. Это помогает формировать здоровый образ жизни через питание.

ВОСЬМОЙ (8) КЛАСС

Тема: ЧТО ЛЮБИШЬ ИЗ ЕДЫ? КАК ЛЮБИШЬ ЕСТЬ? ПОЧЕМУ ЭТО ДЕЛАЕШЬ? (2 часа)

Цель: обратить внимание на обстоятельства в формировании привычек, и роль привычек в личностных поступках. Выявить роль семьи, сверстников и общественных тенденций в формировании привычек.

Оборудование: таблицы, графики, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что любишь из еды?», «Как ешь?», «Почему любишь эту еду?», «Кто поддерживает тебя в твоих любимых привычках?»;

проектная деятельность: сбор сведений о привычках одноклассников, в семье, построить графики и схемы по этим данным;

выдержки из литературных произведений о привычках героев в еде;

написать рассказ о любимых привычках в еде своих друзей, почему они это любят, как это сказывается на тебе;

устроить стол из своей любимой еды и еды своих друзей.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Привычки в еде формируются в течение длительного периода под влиянием семейного уклада, вкусов и поведения сверстников, рекламы, информации из разных источников (учебники, справочная литература, от знакомых, телевидение и Интернет). Многие не осознают этого влияния и считают привычки факторами, которые трудно поменять. Однако представление о путях формирования привычек помогает осознанно избавиться от тех, которые приводят к заболеваниям, и укрепить те, которые необходимы при здоровом образе жизни.

Тема: КАКИЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ СЕМЬИ МОЖНО СЧИТАТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ? (2 часа)

Цель: из пассивного отношения к семейному укладу подвести к возможности активного отношения к здоровому образу жизни в еде.

Оборудование: терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что из уклада в семейном рационе можно отнести к сбалансированному питанию?», «Что из привычек в семье может не соответствовать здоровому образу жизни в питании (сбалансированному питанию)?», «Как отнесутся домашние и друзья к вашим рекомендациям об изменении уклада привычек, и почему будет такая реакция?»

Проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) о влиянии привычек на здоровье, выделив полезные и вредные в области питания.

описание наблюдений о привычках в семье и выделение полезных и приводящих к различным заболеваниям;

проведение театрализованных представлений о людях со здоровыми привычками и людей с привычками, приводящими к заболеваниям, как они пытаются изменить свой уклад жизни (можно на примере литературных образов);

Обобщающие выводы из поставленных целей: Привычки в семье сформировались под влиянием многих факторов. Они могут быть полезны для здоровья, а могут навредить ему. Не все могут самостоятельно отказаться от своих привычек, даже зная об их последствиях. Им можно помочь, если знаешь, как они сформировались и почему нравится их соблюдать.

Тема: ЕДА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА (4 часа)

Цель: показать разносторонность влияния еды на человека и важность понимания этого влияния. Определиться в роли еды в формировании личных качеств, выделив положительное и отрицательное влияние на здоровье.

Оборудование: схема «цветок», таблицы, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Почему едят?», «Почему готовят еду?», «С кем бывают за общим столом?», «Что делают, чтобы еда доставила удовольствие?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о влиянии еды на жизнь человека в разноаспектном рассмотрении проблемы;

описание наблюдений о влиянии еды на жизнь своих одноклассников, знакомых, родственников.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Еда в жизни человека имеет многосторонний аспект. Это и физиологический, и эмоционально-эстетический, и социальный, и интеллектуальный, и личностный. Неосознанность этого положения может привести к приобретению не только здоровых, но и вредных привычек в жизни. Многие привычки зависят от поведения окружающих и носят социальный характер. Однако личность может сопротивляться этому влиянию и придерживаться здорового образа жизни.

Тема: ЕДА И ПРАЗДНИКИ. ПРИЕМЫ И БАНКЕТЫ (2 часа)

Цель: уяснить, чем отличается еда в будни и праздничные дни. Сравнить процесс еды дома и на официальных приемах.

Оборудование: посуда, столовые приборы, таблицы и схемы, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое праздничный стол? Как следует готовиться к праздникам?», «Почему еда во время праздников часто не здорова?», «Что такое официальный прием, банкет, обед, ужин и как полагается вести себя на таких мероприятиях?», «Какие приспособления существуют для сервировки стола во время еды на официальных приемах?», «Как влияют частое празднование и посещение приемов на здоровье?»

Проектная деятельность: подбор литературного материала о праздниках у различных народов, слоев населения и литературных героев;

игры: готовимся к праздникам; на официальный прием по приглашению; готовимся принять официальных гостей.

Обобщающие выводы из поставленных целей: В будни чаще придерживаются рационального питания, так как экономят время, средства и соблюдают определенный режим. В выходные и праздничные дни ограничения во многом снимаются, и еда бывает несбалансированной, обильной и нерегулярной. Заранее спланировав процесс и качество еды на такие дни можно значительно снизить отрицательное влияние этих факторов на здоровье. Банкеты и официальные приемы для некоторых можно приравнять к праздничным режимам, но, получив официальное приглашение, можно высказать свои пожелания, касающиеся еды.

Тема: НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И БОЛЕЗНИ (4 часа)

Цель: уяснить, что несбалансированное питание приводит к нарушению обмена веществ в организме, которое через определенное время формируется в виде заболевания. Показать связь между несбалансированным питанием и рядом распространенных заболеваний.

Оборудование: таблицы, пирамиды несбалансированного питания, описание болезней из энциклопедий и справочников, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое пирамида питания?», «Что такое несбалансированное питание?»;

«К чему приводят диеты с несбалансированным питанием?», «Какая взаимосвязь между болезнями и несбалансированным питанием?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о взаимосвязи конкретных болезней с несбалансированным питанием;

проведение опытов с наблюдениями о характере изменения растений при несбалансированном уходе за ними;

описание наблюдений болезней у окружающих, выделив наиболее часто встречающихся в пожилом возрасте и показав роль еды в их развитии.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Сравнивая сбалансированное питание и пирамиду питания конкретного человека, можно определить, какие продукты поступают в избыточном количестве, а какие в недостаточном. Большинство заболеваний сердечнососудистой системы и обмена веществ имеют прямую связь с несбалансированным и избыточным питанием. Знания таких связей помогают по - другому оценить свой рацион еды.

Тема: АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ (2 часа)

Цель: уяснить значение алкоголя в жизни человека и показать его разрушающее действие на растущий организм и регулярном потреблении у взрослых.

Оборудование: таблицы, схемы, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое алкоголь, и в каких продуктах он содержится?», «Что происходит при действии алкоголя в растущем организме?», «Как влияет алкоголь на здоровье взрослых?», «Какие болезни формируются под действием алкоголя?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о роли алкоголя в обществе, в частности его экономические аспекты, о влиянии алкоголя на органы и ткани;

проведение опытов по воздействию алкоголя на биологические образования (растворимость липидов, денатурация белка), его энергетические характеристики;

описание наблюдений и литературных примеров о влиянии алкоголя на уклад жизни людей из разных слоев общества.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Алкоголь может содержаться во многих продуктах, но в очень незначительных количествах, и это считается не вредным. Однако, потребление алкоголя как самостоятельного продукта оказывает воздействие на многие органы и ткани в таком виде, что следует говорить о формировании заболеваний, которые разрушают нервную, сердечнососудистую, пищеварительную, выделительную и другие системы человека.

Тема: КАЛОРИИ ПИЩИ И ВЕС ЧЕЛОВЕКА. КАК ПРИВЕСТИ ОРГАНИЗМ К СБАЛАНСИРОВАННОМУ РАВНОВЕСИЮ (3 часа)

Цель: уяснить, что такое калории пищи, и к чему может привести пассивное отношение к калорийности еды и гиподинамия.

Оборудование: таблицы калорийности продуктов питания, упаковки от продуктов с наличием показателей их калорийности, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое калорийные продукты?», «Что происходит в организме при потреблении еды в избыточном количестве?», «Что такое гиподинамия и почему при нем чаще наблюдается избыточный вес?», «Почему не помогают диеты от лишнего веса?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернету) о калорийности еды (составление таблиц), о взаимосвязи несбалансированного питания и избыточного веса, о расходе калорий при определенных видах физической активности;

проведение опытов по иллюстрации калорийности еды, равновесии приходящих с едой калорий и уходящих при физической активности;

описание наблюдений о сбалансированном и несбалансированном калорийном режиме еды в семье, у родственников.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Каждый продукт имеет ценность в калориях, то есть в энергетических единицах. Поэтому еду, получаемую за день необходимо рассматривать не только по составу, но и по калорийности. Эту энергию человек расходует за день на поддержание жизнедеятельности разных органов и тканей. Большая часть уходит на работу нервной системы и мышечных образований. Снижение активности в деятельности человека уменьшает и потребность в калориях. Тогда организм начинает откладывать калории в запас в виде эндогенного (внутреннего) жира. Гиподинамия (снижение двигательной активности) чаще всего приводит к избыточному весу при обильном питании.

Тема: РЕКЛАМА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ (3 часа)

Цель: показать роль рекламы в современной жизни и выработать собственное отношение к ней как к источнику информации

Оборудование: терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что значит реклама в жизни человека?», «Что такое агрессивная реклама, и всегда ли можно из рекламы извлечь необходимую информацию?», «Какие приемы существуют в рекламной индустрии?», «Как влияет реклама на здоровый образ жизни, в частности в еде?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о способах рекламы пищевых продуктов;

проведение опытов по имитации способов консервирования с наблюдениями о характере изменения качества продукта;

описание наблюдений о том, что происходит, если полностью доверять рекламе, и какие группы населения наиболее подвержены влиянию рекламы.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Реклама является неотъемлемой частью нашей жизни, и нужно научить использовать ее для получения информации, снижая ее фактор воздействия на психику. Реклама не всегда объективно отражает влияние продукта на здоровье, поэтому если слепо доверять рекламе, можно сформировать несбалансированную пирамиду питания и нарушение обмена веществ.

ДЕВЯТЫЙ (9) КЛАСС

Тема: ТВОИ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ И ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ (3 часа)

Цель: выработать активное отношение к своим привычкам, научиться поддерживать привычки к сбалансированной еде как фактору здорового образа жизни, независимо от влияния окружающих.

Оборудование: материал подбирается самими учащимися, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Какие свои привычки в еде можете считать положительными, а от каких хотели бы избавиться?», «Какие условия нужны, чтобы поддерживать здоровый образ жизни в еде?», «Как влияют родственники и друзья на твои усилия в этом направлении? Чем они могут помочь, о чем можно с ними договориться?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о способах поддержания в семье диалога по проблемам сбалансированного питания;

описание предложений, какие можно рекомендовать родным и окружающим, чтобы поддерживать здоровый образ жизни.

разработать рекламную акцию по пропаганде здорового образа жизни на примере сбалансированного питания.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Привычки – это выработанное и закрепленное действие, поэтому зависят от условий, в которых формировались. Понимание этого позволяет изменить их и выработать новые. Это относится и к привычкам в еде. Привыкая анализировать, что из продуктов потребляется, можно закрепить и привычку к здоровому образу жизни через питание.

Тема: ЭТИКЕТ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВРАЧА: ПОЧЕМУ ТАК МНОГО ОГРАНИЧЕНИЙ В ПОВЕДЕНИИ? (1 час)

Цель: сформировать взгляд ученика на этикет еды как на основу безопасности для здоровья своего и окружающих.

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о том, как едят разные животные, разные народы, о европейском этикете еды с точки зрения безопасности для здоровья;

проведение опытов по имитации возможных опасностей для здоровья во время еды;

описание наблюдений о применении разных приспособлений для безопасной еды;

разработка ролевой игры о роли врача, наблюдающего за едой малышей, подростков, взрослых.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Процесс еды у человека значительно отличается от животных и имеет свои особенности, так как использует для речевых функций многие органы, предназначенные для питания. Применение различных технологий приготовления еды изменил и процесс потребления как горячих, так и сильно охлажденных блюд, породив многочисленные приспособления. Незнание правил их использования может стать источником не только курьезов, но и опасности для здоровья. Важно придерживаться этикета (правил поведения), отработанных для еды у каждого народа.

Тема: ПИРАМИДА ПИТАНИЯ. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАНИЕ (2 часа)

Цель: закрепить у учащихся знания об основных группах продуктов в еде и их соотношении при сбалансированном питании (пирамида питания). Показать, что нарушение

этого баланса приводит к нарушению обмена веществ, формирующих заболевания, связанных с питанием.

Оборудование: таблицы по основным группам пищевых продуктов, схема пирамиды сбалансированного питания, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое сбалансированное питание, пирамида питания?», «По каким признакам можно отличить сбалансированное питание от несбалансированного?», «Что такое нарушение обмена веществ, к чему это может привести?», «Как можно повлиять на нарушенный обмен веществ через питание?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о пирамиде питания при здоровом образе жизни и при несбалансированном питании;

проведение математического анализа о периоде накопления одного из компонентов продуктов питания, если он поступает ежедневно при несбалансированном питании в избыточном количестве;

описание наблюдений о домашних животных, находившихся на несбалансированном питании у знакомых, и продолжительности их жизни и заболеваниях;

привести примеры из литературных произведений о героях, находившихся на несбалансированном питании, и связать их поведение с образом жизни, в частности, с питанием.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Пирамида питания отражает соотношение основных групп продуктов в рационе. Это соотношение может быть сбалансированным или несбалансированным. Сбалансированное питание отвечает принципам здорового образа жизни. Несбалансированное может привести к болезням.

Тема: РОЛЬ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА (2 часа)

Цель: уяснить значение витаминов и минеральных веществ в организме и познакомиться с состояниями, когда этих веществ поступает в организм много или слишком мало.

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое витамины и минеральные вещества в продуктах?», «Что такое дефицит витаминов в организме?», «Какие заболевания возникают при дефиците микроэлементов?», «Как регулировать поступление витаминов и минеральных веществ в организм?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о значении для организма витаминов и минеральных веществ и составление таблиц по их потребности за сутки;

проведение опытов по обнаружению витаминов в продуктах и по их количеству после обработки пищи;

описание наблюдений о применении витаминов в избыточном количестве и роли сбалансированного питания в поддержании витаминного баланса.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Витамины и минеральные вещества должны поступать в организм ежедневно, но в малых количествах (микрограммы, пиктограммы), поэтому их называют микронутриентами. Витамины – составная часть ферментов, и их отсутствие или избыток приводит к нарушению обмена веществ (гипо и гипервитаминозы). Сбалансированное питание обеспечивает поступление всех групп витаминов в сочетаемом состоянии. Микроэлементы попадают в большей части через воду и в меньшей части – через продукты. Их содержание отражает состояние окружающей среды, поэтому важно знать, откуда продукты и какова степень очистки питьевой воды.

Тема: ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЖИРАМИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ПИЩИ И КАК ВЛИЯЕТ ЭТО НА ОРГАНИЗМ. СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ (2 часа)

Цель: уяснить роль жиров в питании и показать, что обработка еды высокими температурами приводит к изменению качества жиров в продуктах и накоплению канцерогенных веществ, а заморозка и длительное хранение в кислородных условиях способствует образованию в жирах свободных радикалов.

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, справочники, пробирки, реактивы для проведения опытов, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое насыщенные и ненасыщенные жиры? Какова их роль в строении тканей и обмене веществ? В каких продуктах они содержатся?», «Что происходит с продуктами при длительном хранении, в замороженном виде или на воздухе (в негерметичной) упаковке?», «Что такое канцерогенные вещества, из каких компонентов и при каких условиях они могут накапливаться в пищевых продуктах?», «Как влияет обработка продуктов на процесс накопления вредных веществ в них?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о структуре жиров и их изменениях при термической обработке и перекислении;

проведение опытов по выявлению токсичных продуктов в пище;

описание наблюдений о процессах приготовления в семье, в системе общественного питания.

Обобщающие выводы из поставленных целей: Липиды (жироподобные вещества) – важнейший пластический и энергетический компонент организма. Они бывают разные, и большинство организм синтезирует из других веществ и обеспечивает себя сам. Однако некоторые – ненасыщенные – должны поступать ежедневно, например со свежим (не подвергнутый термической обработке) растительным маслом. Надо четко помнить, что все жиры – калорийные продукты, поэтому их доля повышается в еде при повышенных энергозатратах организма. Но избыточное потребление жиров без интенсивной работы приводит к накоплению его в организме и ожирению. Термическая обработка жирных продуктов сопровождается появлением канцерогенных продуктов.

Тема: ХОЛЕСТЕРИН. ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ (2 часа)

Цель: познакомиться с компонентом организма - холестерином, играющего важную роль в жизнедеятельности. Показать опасность снижения и повышения уровня холестерина в крови.

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, схема значения холестерина для организма и в процессах, происходящих при его избыточном приеме с едой, таблица продуктов с высоким содержанием холестерина и нейтральных (насыщенных и ненасыщенных) жиров, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое холестерин и для чего он нужен организму?», «Какие процессы происходят в организме при сниженном и при повышенном потреблении холестерина с пищей?», «Какие продукты содержат холестерин в повышенном количестве?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о строении холестерина и его роли в организме, о продуктах с большим содержанием холестерина, о взаимосвязи уровня холестерина и потребления алкоголя.

проведение опытов по имитации поражения сосудов при атеросклерозе холестериновыми бляшками.

описание наблюдений об употреблении продуктов с большим содержанием холестерина и типах заболеваний, которыми болеет старшее поколение.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Холестерин – неотъемлемая составная часть организма, и из него строится у человека мембрана, в частности нервной ткани, образуются гормоны, витамины. Снижение его уровня в крови связано с работой печени и опасно для жизни. Увеличение его в крови также неблагоприятно, т.к. способствует таким заболеваниям как атеросклероз, желчнокаменная болезнь. Алкоголь сильно влияет на уровень холестерина и может привести к снижению интеллекта или быстрым изменениям в кровеносных сосудах.

Тема: УГЛЕВОДЫ (САХАРА) И ЗДОРОВЬЕ (1 час)

Цель: уяснить роль углеводов в организме, оптимальное содержание их количества в дневном рационе, взаимосвязь углеводов и избыточного веса.

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое углеводы и их значение для организма», «Как отличаются по содержанию углеводов продукты питания?», «Как изменяется обмен веществ в организме при избыточном поступлении углеводов?»

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о видах углеводов (сахаров), составление таблиц о количестве скрытого сахара в отдельных продуктах, в частности хлебобулочных и кондитерских изделиях, сладостях к чаю, об изменении обмена веществ в организме при избыточном поступлении углеводов с пищей.

проведение опытов по химической активности и энергетической ценности углеводов;

описание наблюдений о потреблении продуктов с большим количеством углеводов, например, по объему продаж в кондитерском магазине (отделе) или по количеству производимой продукции на производстве, о рационе животных, имеющих избыточное отложение жира в организме.

Обобщающие выводы из поставленных целей. Углеводы – важнейший компонент организма, который он может синтезировать из других веществ – белков и жиров. Но углеводы как энергетический материал используются из пищевых продуктов. Недостаточное их поступление приводит к мобилизации в качестве энергетического материала другие группы веществ (белки, жиры) и истощению. Избыточное потребление углеводов (с продуктами, имеющих большое количество скрытого сахара) при уменьшении энергозатрат (например, гиподинамия) сопровождается переводом их в жиры, последствиями которого являются ожирение и избыточный вес.

Тема: СОЛЬ В ЕДЕ И ГОРМОНЫ (1 час)

Цель: показать пользу и вред от потребления хлорида натрия (поваренной соли).

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Что такое хлорид натрия и какова его роль в организме?», «В каких пищевых продуктах его особенно много, и почему люди солят еду?», «Какие нарушения обмена веществ в организме могут быть при избыточном потреблении хлорида натрия?», «Как влияет хлорид натрия на выработку гормонов в организме?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о роли хлорида натрия в поддержании гомеостаза в тканях,

мембранного потенциала, взаимосвязи между количеством потребляемого хлорида натрия и уровнем гормонов, усиливающих обмен веществ и повышающих артериальное давление;

проведение опытов по выращиванию овса на обычной и засоленной почвах;

описание наблюдений о количестве потребляемой соли в семье, о сочетании привычек взрослых солить еду и заболеваемостью гипертонической болезнью (повышенным артериальным давлением).

Обобщающие выводы из поставленных целей. Хлорид натрия – важный компонент еды, так как в организме участвует во многих функциях. Однако повышенное его употребление чаще всего оказывается не потребностью, а привычкой, которая формирует повышенное давление из-за выработки антистрессовых гормонов. Изменить привычку помогает понимание причин ее сформировавших, опыт перехода на несоленые блюда с применением острых и кислых компонентов (лимонный сок), а также изменение способов консервации продуктов.

Тема: ПОЛЬЗА И ВРЕД ОТ СПОСОБОВ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ (1 час)

Цель: узнать положительные факторы, которые помогают сохранить продукты питания на длительный срок, и уяснить, что при хранении происходят необратимые изменения, которые приводят к накоплению вредных веществ.

Оборудование: подбирает каждый ученик сам для самостоятельной проектной деятельности, терминологический словарь новых слов.

Форма проведения:

обсуждение в малых группах тем: «Какие способы хранения продуктов питания используются птицами, животными и человеком?», «Что происходит с продуктами при длительном хранении?», «Что такое безопасный срок хранения пищевых продуктов?», «Какие приспособления существуют для консервирования?», «Как влияют консерванты на здоровье?»;

проектная деятельность: подготовка рефератов (сбор материала по справочникам, книгам, журналам, Интернет) о способах консервирования, хранения и упаковки продуктов питания, их положительные характеристики и недостатки, о бактериальных, грибковых и ферментативных воздействиях, переокислении и применении консервантов;

проведение опытов по имитации способов консервирования с наблюдениями характера изменений качества продукта; описание наблюдений о способах хранения продуктов в домашних условиях, применение разовой упаковки и упаковки на длительный срок в промышленных (магазинных) условиях;

Обобщающие выводы из поставленных целей. Для сохранения продуктов используется много способов: охлаждение и заморозка, термическая обработка, консервирование гипертоническими растворами (соли, сахара), антиоксидантами и другие. Это позволяет сэкономить большое количество средств и распределить равномерно на год потребление сезонных продуктов. Однако компоненты консервирования, а при хранении образующиеся и в самих продуктах вещества могут оказать неблагоприятное воздействие на организм. Предпочтение надо отдавать свежим продуктам, а из консервированных тем, которые способствуют сбалансированному питанию.

2.8.4. Методические рекомендации по просвещению родителей обучающихся, воспитанников

2.8.4.1. Лекции для родителей обучающихся, воспитанников начальной школы

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника.

Профилактика витаминной недостаточности.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

Лекция 1. Основные принципы организации рационального питания в младшем школьном возрасте

Правильное питание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни, условие для нормального роста и развития ребенка. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. Организация правильного питания младшего школьника должна отвечать 5 основным принципам – оно должно быть разнообразным (чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами), регулярным, адекватным (соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня), безопасным, вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Младший школьный возраст – особенности социального, психического, физического развития. Роль правильного питания для роста и развития в младшем школьном возрасте. Основные составляющие рационального питания - регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие. Особенности питания младших школьников. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В настоящее время границы этого возраста устанавливаются с 6–7 до 9–10 лет. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, легочной и иммунной систем и т.д.).

Ребенок быстро растет, увеличивается масса его тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Активно развивается мозг, формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.). В этом возрасте особое значение

приобретает вопрос организации правильного питания. Оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. Недостаточное, нерациональное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и, как считают специалисты, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона. Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, количественный их набор, качественное соотношение и режим питания имеет существенные отличия. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в которых нуждается взрослый человек 1:1:4, у ребенка имеет вид 1:1:5, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Обязательное условие нормального физического развития ребенка - поступление с пищей животных белков. Вегетарианство, допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития. В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме

расстройства работы желудка. Это необходимо учитывать родителям и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4-5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т.д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы – национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение принципов – регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания обусловлено важнейшей закономерностью, связанной с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер и регулярность - неперемное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, которой является наш организм. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, - самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Нерегулярное питание создает дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья не только физического, но психического. Исследования показывают, что у детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться. **Разнообразие.** Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Нехватка питательных веществ способна привести к серьезным сбоям в работе организма. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда. **Адекватность.** В среднем, в день школьник в возрасте 7-8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25%

калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечнососудистых.

Безопасность. Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным – контроль над сроком годности и условиями хранения продуктов. Обращайте внимание на информацию, приведенную на упаковке – продукт, срок которого истек или истекает, а также неправильно сохраняющийся, может не только потерять свои полезные свойства, но и причинить

существенный вред здоровью. Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но, одновременно, может вызвать аллергическую реакцию. Удовольствие. Пища не только обеспечивает организм полезными веществами и энергией, но и служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус изначально воспринимается организмом как сигнал тревоги, свидетельствуя об опасности продукта). Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.

Лекция 2. Рацион питания младшего школьника

Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Основные питательные вещества, их роль для роста и развития. Группы продуктов, составляющие ежедневный рацион питания младших школьников. Роль основных приемов пищи, принципы составления меню завтрака, обеда, полдника, ужина. Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. **Белки** в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни – обмен веществ, сокращение мышц, способность к росту и размножению, работа нервных волокон, а именно перенос информации, иммунитет. Наш организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его восполнении. Особенно важно регулярное поступление белка с пищей в детском и подростковом возрасте, когда организм активно растет и развивается. В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 граммов белка. Источником белка является растительная и животная пища. Очень важно, чтобы в рационе питания ребенка были как растительные, так и животные белки. Причем, на долю животных белков должно приходиться не менее 50% от общего количества белков в рационе. Животные белки имеют высокую биологическую ценность, содержат незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме и обязательно должны поступать с пищей. Сегодня довольно популярными стали идеи вегетарианства - когда из рациона питания полностью или частично исключаются животные белки. Но диетологи предупреждают – такой тип питания недопустим для детского организма. Недостаток или отсутствие животных белков может вызвать серьезные нарушения развития. **Жиры** входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Основные источники полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам (обязательно должны поступать с пищей) - растительные жиры. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот. Растительные жиры - источник витамина Е и фосфолипидов. Животные жиры обеспечивают организм витаминами А и Д. Среднесуточная потребность младшего школьника в жирах составляет около 100 грамм. В рационе питания младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и животные жиры. При этом оптимальное соотношение составляет 1 к 2. **Углеводы** – основной источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (не перевариваемый полисахарид). Необходимо, чтобы потребность организма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счет продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов - около 350 грамм. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, поставляющие организму энергию продолжительного действия. А вот источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10-20% от общего количества суточной нормы углеводов. **Витамины и минеральные вещества** – участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей. Источником этих веществ служат разные продукты – овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т.д. А значит, для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно. Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, его рацион должен содержать следующие виды продуктов. Овощи и фрукты. Растительная пища обеспечивает наш организм витаминами, пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма. В ежедневном меню младшего школьника должно быть 300-400 граммов овощей (без учета картофеля) и 200-300 граммов фруктов и ягод (желательно в свежем виде). При этом следует использовать разные овощи и фрукты, так как они являются источниками разных витаминов и минеральных веществ. Продукты из злаков. Являются источниками углеводов, белка, минеральных веществ и витаминов. Особенно велико содержание полезных веществ в продуктах, которые приготовлены из цельных злаков - хлебе, хлопьях, крупах и т.д. Их производят из неповрежденного зерна - молотого, раздробленного или превращенного в хлопья, содержащего все основные составляющие: эндосперм, зародыш и отруби в природной пропорции. По сравнению с рафинированной мукой или очищенным зерном в цельных злаках больше витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон. Нерастворимые пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, способствуют формированию чувства насыщения, стимулируют моторику кишечника, тем самым снижая вероятность запоров. Они замедляют расщепление и всасывание белков, жиров и углеводов, что обеспечивает стабильность концентрации сахара в крови. Растворимые пищевые волокна снижают уровень холестерина, а также являются питательной средой для полезных бактерий кишечника. Мясо, птица и рыба. Блюда из мяса, птицы и рыбы являются важнейшими источниками белка, витаминов группы В, железа, цинка. В рыбных блюдах к тому же содержится витамин Д, жирные кислоты, йод. Все эти составляющие играют важную роль в развитии детского организма. Для питания ребенка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и субпродукты - почки, печень, сердце. Среди рекомендуемых видов рыб – треска, навага, судак и т.д. Не стоит часто включать в рацион питания ребенка рыбные консервы, так как они содержат значительное количество соли и способны оказывать раздражающее действие на желудок и кишечник детей. Среднесуточная норма блюд из мяса и птицы для младшего школьника составляет 150-180 граммов, из рыбы – 50 граммов. Молоко и молочные продукты. Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легкоусвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится витамин В2, играющий важную роль в обеспечении нормального зрения и участвующий в процессе кроветворения. Рекомендованная ребенку суточная норма молока – около 2 стаканов. Организм некоторых детей (в 8% разных регионах страны их число колеблется от 20 до 80%) не может усваивать молоко. В этом случае полноценной заменой могут стать кисломолочные продукты – йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают столь же ценными, как и молоко, пищевыми свойствами и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость. Растительные масла и жиры. Ежедневно младший

школьник должен получать с пищей 20-40 граммов сливочного масла, 5-15 граммов сметаны, 12-18 граммов растительных масел. Растительное масло используется для заправки салатов и обжарки, сливочное – для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши). Вода и напитки. Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Но не забывайте, что ее источником являются не только вода и напитки, но и другая пища, которую ребенок съедает. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не больше 1 г солей на литр). Очень полезны для ребенка соки, на 100% изготавливаемые из фруктов или овощей. Они являются источником витаминов, минеральных солей, пищевых волокон. Однако использовать их следует умеренно из-за большого содержания глюкозы и фруктозы. Диетологи рекомендуют включать в рацион питания ребенка не более 2 стаканов сока в день. А вот газированные напитки нужно исключить из ежедневного рациона и давать их детям лишь изредка. Эти напитки содержат большое количество сахара и углекислоты, способной раздражать слизистую желудка. К тому же, газированные напитки готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, которые также могут вызывать раздражение желудка и способствовать возникновению аллергии. Важным условием организации рационального питания младшего школьника является правильное распределение калорийности и состава пищи в течение суток. В ежедневном рационе питания должно быть 4 основных приема пищи. На завтрак ребенку можно предложить творожное блюдо, блюдо из яиц. Дополнительно – сыр, рыбу, сосиски. Хотя лучше, если утром ребенок будет получать не животные, а растительные белки. В качестве питья может быть какао – наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра). Энергетическая ценность обеда составляет 40% от среднесуточного количества калорий. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Обед должен состоять из 4 блюд; закуска, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (как правило, это соки или компоты), поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины. Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофиллин и др.) и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). На ужин приходится 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Лекция 3. Режим и гигиена питания младших школьников

Регулярность является одним из важных принципов рационального питания и непременным условием сохранения здоровья ребенка. Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов. При этом режим питания школьника должен также учитывать образ жизни и нагрузки ребенка. Роль регулярного питания для нормального роста и развития. Особенности режима питания в младшем школьном возрасте. «Перекусы» между основными приемами пищи. Проблема лишнего веса. Гигиена питания младших школьников – ее роль в сохранении здоровья. Соблюдение режима – один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Обычно для школьника необходимо 4 или

5приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее переваривания. Режим питания определяется не только числом приемов пищи и интервалами между ними, но и количеством калорий на прием. Так, при 4-х кратном питании на первый завтрак должно приходиться 25% калорийности от общего суточного рациона, на второй завтрак - 15%, на обед- 35%, на ужин - 25%. При 5-ти кратном питании (которое особенно рекомендовано ослабленным детям и детям, испытывающим высокие нагрузки) – распределение по калорийности иное – завтрак- 20%, второй завтрак - 10-15%, обед - 30-35%, полдник - 10-15%, ужин - 20%. Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. “Завтракающие” дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует сохранению нормального веса у детей. Установлено, что около 44% тучных мальчиков и 20% девочек не завтракают. Рекомендуются время для завтрака для школьников младших классов – 7.30-8.00 ч. Рекомендованное время для обеда – 13.00-14.00 ч. При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка “вовремя” возникает аппетит. Регулярный прием пищи - лучшая профилактика гастрита. Не все дети могут быстро “настроиться” на обед. Поэтому не следует сажать ребенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10-15 минут для того, чтобы успокоиться, что особенно важно для активных, легковозбудимых детей. Оптимальное время для ужина – 18.00-19.00 ч. При этом последний прием пищи должен быть не позднее 2-2 - 5 часов до сна. В том случае, если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, соответственно организм не имеет возможности полноценно отдохнуть. Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдается так называемые приступы “ночного голода”, когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества - триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня. Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни (интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т.д.) и его распорядок дня. Так, режим питания школьника-спортсмена отличается от режима, принятого для детей данной возрастной группы. Если занятия спортом проводятся утром, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. При вечерних тренировках калорийность ужина повышается в 1,5 – 2 раза. В дни усиленных тренировок пища

должна быть не объемной, но калорийной, богатой белками и углеводами. При этом следует избегать жирной пищи. Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами - едой между (а зачастую, и вместо) основными приемами пищи. Зачастую для них и используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате, при избыточной калорийности организм недополучает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Питание «всухомятку» становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса. Причина предпочтения перекусов нормальному питанию во многом коренится в несформированности у ребенка основ культуры питания. Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но для них рекомендуется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи. И перекусить такой пищей можно между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль – помочь избавиться от чувства голода.

Лекция 4. Значение витаминов и минеральных веществ в рационе питания младшего школьника. Профилактика витаминной недостаточности.

Витамины и минеральные вещества – обязательные компоненты питания младшего школьника. Основная функция витаминов - регулирование физиологических и метаболических процессов, т.к. минеральные вещества участвуют в построении структурных компонентов организма, в обменных процессах. Витамины и минеральные вещества не образуются в организме, поэтому даже небольшая нехватка витаминов может стать причиной серьезных нарушений развития. Источником витаминов служат самые разные продукты, поэтому основное условие профилактики витаминных дефицитов - разнообразное питание. Роль витаминов и минеральных веществ в питании школьника. Возможные последствия витаминных дефицитов. Продукты - основные источники витаминов и минеральных веществ. Профилактика недостатка витаминов. Витамины - биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. В отличие от белков, жиров, углеводов, витамины не могут служить источником энергии или пластического материала. Их роль - регулирование физиологических и метаболических процессов, протекающих в организме, поддержание иммунитета. Витамины содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе в овощах и фруктах. Со

держание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже по сравнению с жирами, белками и углеводами. При этом даже небольшая нехватка витаминов в организме может приводить к возникновению серьезных нарушений. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым относят витамины группы В, витамин С и др. **Витамин В1** необходим для нормального функционирования нервной системы, сердечной и скелетных мышц, он играет важную роль в процессах энергетического обмена. В период интенсивных учебных нагрузок, связанных с повышенной функциональной нагрузкой на нервную систему детей, требуется повышенное содержание витамина В1 в рационе питания школьника. Недостаточная обеспеченность витамином В1 снижает эффективность обучения, способствует развитию астенических состояний. Недостаток витамина В1 характеризуется возникновением головных болей, раздражительностью, тахикардией, одышкой, болей в области сердца, снижением аппетита, тошнотой, запорами. Одной из причин развития недостатка витамина В1 является питание продуктами переработки зерна тонкого помола, в ходе которого удаляются клеточные оболочки, богатые витаминами группы В. Источниками витамина В1 являются хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, зернобобовые и печень, другие субпродукты. **Витамин В6** участвует в важнейших обменных процессах, необходим для поддержания нормального состояния кожи и деятельности нервной системы, процессов кроветворения. При недостатке Витамина В6 поражается слизистая губ, возникают стоматиты, появляются нарушения со стороны органов зрения (светобоязнь, слезотечение) и т.д. Источником витамина В6 – мучные изделия, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста и т.д. **Витамин С** необходим для нормального роста и регенерации тканей, устойчивости к инфекциям, нормального кроветворения, обменных процессов и т.д. Недостаток витамина С приводит к появлению быстрой утомляемости, слабости в ногах, раздражительности, кровоточивости десен, сниженной сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Потребность детей в витамине С составляет 30-70 мг в сутки. Основным и практически единственным источником витамина С являются овощи, фрукты и зелень. Важнейшей причиной появления гиповитаминоза является алиментарный фактор. Источником витамина С служат свежие овощи, фрукты. Между тем, в рационе питания современных детей зачастую большинство составляют овощи и фрукты, прошедшие термическую обработку. При этом тепловая обработка снижает содержание витамина С в продуктах на 50-80%. Еще одной из распространенных причин гиповитаминоза С является недостаток в рационе питания овощей и фруктов в зимний период. К жирорастворимым витаминам относятся витамины группы А, Д, Е. **Витамин А** оказывает выраженное многостороннее действие на организм человека. Он необходим для нормального роста и

развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. Достаточная обеспеченность витамином А является одним из важных условий поддержания устойчивости детей к действию различных инфекций и ядов. Витамин А необходим также для нормального зрения. Витамин А присутствует в пищевых продуктах в виде готового витамина, а также в виде своих предшественников - провитаминов. Витамин А содержится в продуктах животного происхождения, особенно его много в печени морских животных и рыб. Витамин А также содержится также в сливочном мясе, сливках, сметане, твороге, яйцах. Источником провитамина А каротина являются растительные продукты, прежде всего, морковь. Биологическая роль **витамина Д** заключается в участии в обменных процессах (обмен кальция и фосфора). Витамин Д содержится в сливочном масле, куриных яйцах, печени. **Минеральные вещества** участвуют в построении органов и тканей организма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в обменных процессах. Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать в организм с пищей. Минеральные вещества, в зависимости от их содержания в организме, делятся на макроэлементы (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды) и микроэлементы (железо, медь, цинк, марганец, йод). **Кальций** составляет основу костной ткани. Помимо этого, он участвует в процессе свертывания крови, мышечного сокращения. Недостаточное поступление кальция с пищей или нарушение его всасывания может вести к задержке роста, нарушению формирования костной ткани, повышению нервной возбудимости у детей. Избыток кальция также может оказывать неблагоприятное влияние на организм. Наиболее важным источником кальция в питании человека служат молоко и молочные продукты, в особенности сыр и творог, содержащие кальций в легкоусвояемой форме. **Фосфор** участвует в процессах хранения и передачи наследственной информации, обменных процессах, поддерживает постоянство состава крови. Богаты фосфором сыр, творог, крупы, бобовые. **Железо** является составной частью гемоглобина, принимает участие в переносах кислорода кровью. Недостаток железа ведет к снижению физической работоспособности, быстрой утомляемости, снижению способности к обучению. Наиболее богаты железом печень, почки, бобовые, гречневая крупа, мясо, яблоки, черника. **Йод** участвует в построении гормона щитовидной железы – тироксина. Он, в свою очередь, контролирует энергетический обмен, физическое и психическое развитие, участвует в регулировании функционального состояния ЦНС и эмоционального тонуса. Недостаточность йода у детей вызывает развитие эндемического зоба, характеризующегося нарушением функций щитовидной железы. Недостаток йода носит эндемический характер и возникает там, где содержание йода в почве и воде заметно снижено. Наибольшее количество йода в морских водорослях, морепродуктах. Состояния, связанные с дефицитом того или иного витамина, разделяются на авитаминозы (отсутствие или минимальное содержание витамина в организме), гиповитаминозы и витаминную недостаточность. Если авитаминозы и гиповитаминозы встречаются довольно редко, то витаминная недостаточность, по оценке экспертов, отмечается у 40% детей школьного возраста. Витаминная недостаточность может быть обусловлена разными причинами. Алиментарная недостаточность витаминов (связана с нерациональным построением пищевого рациона, длительным и неправильным хранением продуктов, нерациональной кулинарной обработкой, приводящей к разрушению витаминов ит.д.). Так, в питании детей младшего школьного возраста все больше используются рафинированные (очищенные) продукты; нарушение усвоения витаминов организмом из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обменных нарушений; повышенная потребность в витаминах. Существует целый ряд состояний, когда организму требуется больше витаминов, чем обычно. Если при этом сохраняется «обычный» рацион, это может вызвать нехватку витаминов в организме. К таким состояниям относятся: период интенсивного роста и развития у ребенка, интенсивная физическая нагрузка (как у спортсменов при подготовке к соревнованиям), интенсивная нервно-психическая нагрузка (как, например, подготовка к экзаменам), инфекционные заболевания и интоксикация. Профилактика витаминной

недостаточности базируется на следующих правилах: рациональное построение рациона, включение в него всех групп продуктов; рациональная кулинарная обработка продуктов; дополнительное снабжение детей и подростков витаминами. Сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные витаминно-минеральные смеси (премиксы) - витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта указывается на упаковке продуктов.

Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у младших школьников

Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Ее формирование должно начинаться в раннем возрасте, при этом на каждом этапе такая воспитательная работа должна строиться с учетом особенностей возраста, отвечать актуальным задачам развития, носить системный характер. Основной формой для организации воспитательной работы по формированию полезных привычек в младшем школьном возрасте является игра, в которой ребенок осваивает навыки поведения, связанные с питанием. Важную роль в формировании основ культуры питания играют родители, служащие для него основным примером для подражания. Формирование основ культуры питания как составляющей культуры здоровья. Специфика работы по формированию культуры питания в младшем школьном возрасте. Основные задачи формирования культуры питания у младших школьников. Здоровье – сложный, многомерный феномен, отражающий различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязи и взаимодействие с окружающим миром. Формирование ценностного отношения к здоровью оказывается важнейшей социокультурной задачей для общества, определяющей его дальнейшее развитие. Эта задача объективно важна для всех групп общества, однако особую значимость она приобретает в воспитании подрастающего поколения. Одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания. В настоящее время организация питания школьников регламентируется рядом законодательных и нормативных актов, а также методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденных совместным приказом Минздравсоцразвития России Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178. Их цель - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников путем оптимизации их питания в образовательных учреждениях, основная задача - обеспечение безопасности, качества и доступности питания; установление унифицированных требований к организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях Российской Федерации. Свод документов представляет собой **совокупность требований** к: безопасности, составу, пищевой ценности, объему, качеству содержимого «тарелки» условиям приема пищи в образовательном учреждении; технологическим условиям, обеспечивающим производство безопасного и качественного питания для образовательных учреждений; экономическим условиям организации питания в образовательных учреждениях. Формирование здорового образа жизни, в том числе и культуры питания, должно начинаться уже в раннем возрасте. При этом организация воспитательного процесса должна учитывать особенности конкретной возрастной группы. Так, в случае, если речь идет о младших школьниках, следует понимать, что у детей в этом возрасте отсутствует осознание объективной ценности здоровья - в большинстве случаев у них нет или почти нет опыта «нездоровья», они далеко не всегда могут осознать отдаленные негативные перспективы поведения, связанного с нарушением правил здорового образа жизни. Поэтому работа по формированию культуры здоровья в младшем школьном возрасте должна быть главным образом связана с формированием конкретных поведенческих навыков и интеграцией их в актуальную, значимую для младших школьников деятельность. Так, освоение навыков гигиены (мытьё рук перед едой) должно осуществляться, главным образом, не только и даже не столько через разъяснение значимости и важности этой процедуры для здоровья, сколько за счет включения такой формы поведения в игровой соревновательный контекст (значимый и интересный для

ребенка) - организацию соревнования между учениками, ведение специального дневника. В таких играх «незаметно» для ребенка происходит формирование полезной привычки. При организации работы по формированию культуры здоровья следует учитывать возрастной ресурс ребенка - те новообразования возраста, которые могут стать основой здоровьесберегающего поведения. Так, в младшем школьном возрасте у ребенка возникает качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности, позволяющий ребенку не только освоить виды деятельности, связанной с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни. Поэтому родители могут использовать формы воспитательной работы, основанной на самоконтроле, самооценке своего поведения (ведение дневника, в котором отмечается соблюдение правил здорового питания, самоконтроль за временем приема пищи ит.д.). В младшем школьном возрасте происходит постепенная ориентация на группу сверстников, когда мнение и оценки друзей и одноклассников становятся столь же важными, что и оценки со стороны взрослых. Поэтому в деятельности по формированию основ здорового образа жизни могут быть использованы коллективные формы работы (дети в группе составляют меню завтрака, обеда, ужина). В целом, **формирование основ культуры здоровья должно отвечать следующим принципам:** возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у ребенка должны быть востребованы в его повседневной жизни. Например, для ребенка 6-7 лет, информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Гораздо более важным оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов - основных источников витаминов; социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны «пересекаться» и находить отражение в актуальной культуре общества. Так, к примеру, формирование основ культуры питания должно учитывать традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре; системность. Формирование полезных привычек - длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания; пример взрослых. Родители являются главным образцом поведения для младших школьников. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье. Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей младшего школьного возраста, являются: формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытьё рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов и т.д.); самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее 3 раз в сутки); формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона; развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам, относящимся к категории «полезных»; формирование представления об основных правилах этикета, готовности и желания соблюдать их.

2.8.4.2. Лекции для родителей обучающихся, воспитанников основной школы

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием. Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития. Особенности рациона питания в подростковом возрасте. Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет и является одним из самых сложных. Этот возраст считается кризисным, поскольку в организме ребенка происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Меняется социальная ситуация развития – подросток становится и ощущает себя более самостоятельным, претендуя на расширение своих прав в отношении с взрослыми. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение. На первый план выходят взаимоотношения со сверстниками. В процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия. Именно сверстники становятся для подростка источником наиболее важной информации, образцом для поведения. Меняется поведение подростка – для него характерна эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. Подростковый возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма - опорно-мышечную, сердечнососудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой - на 31 кг. Потребность в калориях соответственно резко возрастает - 2500 ккал/вдень с 11 до 14 лет и 2900 kcal/ в день с 15 до 18 лет - у мальчиков, для девочек -соответственно 2200 ккал/ в день и 2300 ккал/ в день. Физические и физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты). Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопороза. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше

избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20–30 %, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков железосодержащих продуктов (мясо, субпродукты, гречка, гранаты и т.д.). Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% подростков рацион соответствует потребностям организма. Не случайно, среди заболеваний подростков на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания подростка может стать появление избыточного веса. Если избыток веса превышает норму на 10% - это считается ожирением первой степени, на 20—50% - второй степени, а свыше 50 % - ожирением третьей степени. Третья степень - тяжелое заболевание, требующее специального лечения. Причина избыточного веса – злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.). Сегодня около 15% российских подростков имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний. В последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и анорексией (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек. Средний возраст, в котором сегодня отмечаются расстройства пищевого поведения - 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9 летних девочек.

Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами - попыткой человека справиться со стрессом («заеда» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д. Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая, как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма.

Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным. В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых

веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня. Особенности рациона питания подростков. Организация режима питания подростка. Особенности ежедневного меню подростков. Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте должно составлять 1:1:4. Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии. Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 % жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры -

таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%. Завтрак должен состоять из закуска, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуска на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве). Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами
3. Каша пшеничная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горшком или овощами
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами

Обед, как правило, состоит из закуска, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты. Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и

желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.

Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом

Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклонению веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания подростка-спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов. Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание. Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом. Режим питания подростков, занимающихся спортом. Энергия, получаемая с пищей, должна обеспечивать энерготраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности – основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энерготрат, и энергию, расходуемую на многочисленные формы активности – работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д. Основной обмен и энергия, затрачиваемая человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека. Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам. Если калорийность превышает энерготраты, это приводит к появлению лишнего веса. Недостаток калорийности – к снижению веса. Избыток, и недостаток веса являются почвой, на которой могут развиваться различные функциональные заболевания. При регулярных занятиях спортом организм подростка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. В целом питание подростка, занимающегося спортом, должно отвечать следующим условиям: режим и дробность (5-7 раз в день), наличие 3-хразового горячего питания, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач). Ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, желатин с пре- и пробиотическими свойствами, сыр, творог, свежие фрукты, зелень, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки. Детям в возрасте 7-12 лет, в отличие от взрослых, необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела, в возрасте 12-16 лет – 2 г. Детям-спортсменам 11-13 лет – 3 г белка, а подросткам 2-2,5 г. Ежедневное меню должно содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. Так, если потребность в белке у подростка, не занимающегося спортом, составляет 100 г, то у подростка, регулярно тренирующегося – 120-140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты. При этом количество жиров в рационе юных спортсменов увеличивается лишь в том случае, если подросток занимается зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе

спортсмена должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200-300 г, которые полностью расходуются в течение 3-4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты за счет введения легкоусвояемых

углеводов (сахара). Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С. Особое внимание должно уделяться питьевому режиму. Он не должен быть ограничен, при интенсивных тренировках в повседневных условиях количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок. В зависимости от вида спорта жидкость принимают после или во время тренировок, небольшими порциями, через определенные промежутки времени. Нередко подростки, занимающиеся спортом, для достижения наилучших результатов, стремятся использовать спортивное питание. Это особая группа пищевых продуктов, представляющая собой концентрированные смеси основных пищевых элементов, включение в рацион питания которых направлено на повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела. В питании спортсменов используются биологически активные добавки. Специалисты не рекомендуют использовать этот вид продуктов подросткам. Правильно сбалансированный рацион питания, состоящий из «обычных» продуктов способен обеспечить организм подростка-спортсмена всем необходимым. Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. Дети не должны посещать тренировки в голодном состоянии, при этом не должно быть большого разрыва между физическими занятиями и последующим приемом пищи. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 часа.

Лекция 4. Питание подростков вне дома

Питание подростка вне дома – в походе, на экскурсии, в поездке, в кафе или столовой должно отвечать тем же требованиям, что и питание в домашних условиях или в образовательном учреждении - то есть быть безопасным, вкусным и полноценным. Так как в подростковом возрасте контроль со стороны родителей за питанием становится менее строгим, важно сформировать у подростка готовность самостоятельно контролировать и организовывать свой режим питания, потребность в соблюдении правил рационального питания и умение правильно выбирать продукты и блюда, так, чтобы удовлетворить потребность своего организма. Питание в походе - рацион и режим питания, гигиена. Безопасность питания в походе. Питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе. Правила поведения в кафе. Выбор блюд. Питание в поездке. Особенности режима и рациона питания. Гигиена питания. Осторожность при выборе новых блюд. В отличие от младших школьников, подростки более самостоятельны, контроль родителей, в том числе и связанный с питанием, становится менее строгим. Увеличивается число ситуаций, когда подросток питается вне дома. Одна из таких ситуаций – посещение кафе или столовой. Важно, чтобы подросток знал основные правила поведения, питаясь в системе общественного питания. При посещении кафе подросток должен соблюдать определенные правила поведения - не принято заранее занимать место за столиком до тех пор, пока еда не заказана, не принято слишком свободно сидеть за столиком в кафе, принимать чересчур вольные позы, не следует есть одетым, даже если в кафе нет гардероба (одежду можно повесить на спинку стула). Время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ. При посещении кафе, столовой и т.д.

необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома. Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания - можно вымыть руки, используются индивидуальные приборы и т.д. Необходимо, чтобы подросток обращал внимание на внешние свойства продуктов перед использованием их в пищу - цвет, запах. Если есть какие-то признаки несвежести, использовать этот продукт в пищу не следует. Важный аспект, связанный с питанием подростка в кафе или столовой – умение сделать правильный выбор блюд. Необходимо, чтобы подросток руководствовался при этом не только спонтанными желаниями, но и представлениями о пищевой ценности блюда. Вторым вариантом еды подростка вне дома - питание в походе. Существуют определенные правила выбора продуктов для длительного похода. При выборе продуктов необходимо учитывать следующее - калорийность, быстрота и несложность приготовления еды, сохранность продуктов в течение всего срока похода, удобная упаковка. В походе могут быть использованы продукты быстрого приготовления - дегидрированные и сублимированные. Для питья в походе используют только кипяченую воду. Если нет уверенности в чистоте водоемов, воду лучше захватить с собой или запастись портативным фильтром. На маршруте очень важно соблюдать правильный режим питания. Лучше всего сохранить тот режим, к которому подростки привыкли дома. Нерегулярное питание ухудшает самочувствие, снижает работоспособность. Обычно участники похода заранее распределяют – какие продукты нужно взять с собой. Для расчета общего количества можно воспользоваться следующими рекомендациями – в день на человека должно приходиться: хлеба – 500 г (или 250 г сухарей), крупы – 200 г, масла сливочного - 30-40 г, масло растительное – 10 г, мясные консервы –125 г, сахар - 150 г, молоко сухое –15 г, сыр – 50 г, леденцы - 10 г, морковь и картофель – по 100 г, чай, соль, перец, лавровый лист и лук – всего 50 г. Одним из самых запоминающихся и интересных занятий во время похода может стать грибная, ягодная «охота», сбор лесных трав. Однако нужно помнить, что использование грибов и ягод требует очень большой осторожности. Грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека, поэтому их нельзя собирать в радиусе 250 м от магистрали федерального значения, в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения, в радиусе 1 км от аэродромов, в радиусе 1 км от заводов, в радиусе 1 км от промышленных захоронений. Нельзя также собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным. В них накапливается большое количество продуктов жизнедеятельности червей и продуктов разложения. Грибы – самый скоропортящийся продукт, уже через несколько часов после сбора они могут стать непригодными для употребления в пищу. Третий вариант еды вне дома - еда на отдыхе, в другом городе или стране. Здесь подросток может столкнуться с совершенно неизвестными, непривычными блюдами, относящимися к другой традиционной кухне. При этом нужно соблюдать определенные правила. С осторожностью пробовать новые неизвестные блюда, продукты. В случае, если это блюдо используется первый раз, лучше съесть сначала небольшое количество, чтобы убедиться в том, что блюдо не вызывает аллергических реакций. Необходимо осторожно использовать неизвестные приправы и специи. Даже знакомые для подростка блюда в других традиционных кухнях могут иметь непривычный вкус – быть слишком солеными, острыми.

Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков

Формирование основ культуры питания у подростков - важная педагогическая задача, обеспечивающая условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Содержание, формы и методы воспитания должны выбираться с учетом возрастных особенностей их физического, психического и социального развития. Формирование основ культуры питания как составляющей культуры здоровья. Государственный стандарт питания. Специфика работы по формированию культуры питания в подростковом возрасте. Основные задачи формирования культуры питания у подростков – что должен знать и уметь подросток, чтобы

питаться правильно. Участие подростка в организации питания в семье - формирование навыков приготовления пищи. Сегодня в современном обществе для характеристики здоровья существует около 300 различных определений. Первая, самая распространенная группа определений, носит «нормоцентрический» характер и описывает здоровье как «совокупность среднестатистических норм: восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида». Вторая группа определений учитывает не только физические характеристики, но и характер социальных связей человека. Самое популярное среди них сегодня дано Всемирной организацией здравоохранения – «Состояния полного физического, душевного и социального благополучия». Сегодня же все чаще концепции здоровья включают в себя и сферу творческого, духовного развития личности. Здоровье – не столько цель, сколько условие для самореализации, совершенствования, раскрытия и преумножения собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Именно последняя группа определений в наибольшей степени понятна и отвечает возрастным особенностям подросткам, а также специфике их восприятия здоровья как социокультурного феномена. Подростковый возраст - время серьезных физиологических перестроек. Субъективно это может переживаться как состояние «нездоровья», которое вызывает страх, опасения. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Высокие темпы роста, активное формирование уже «взрослой фигуры» часто проявляются как нескладность, неуклюжесть, угловатость. Еще одно важное физиологическое изменение подросткового возраста – начало менструаций у девочек и поллюций у мальчиков, развитие сексуальности. В связи с этим, информация, касающаяся устройства и работы организма, заботы о нем вызывает особый интерес. Подростки начинают сами искать сведения о работе организма - в журналах, на сайтах и т.д. При этом далеко не всегда могут оценить достоверность, научность найденных сведений. Поэтому специальная работа, связанная с просвещением подростков, в том числе в сфере питания, приобретает особое значение. В подростковом возрасте происходит активный процесс осознания самого себя - поиск личной идентичности, формирование Я-концепции, включающей представления о себе, оценку своих свойств и качеств, являющейся регулятором взаимоотношений с окружающим миром. При этом идеальный образ себя далеко не всегда совпадает с реальностью. Расхождение между «Я-идеальный» и «Я-реальный» оказывается порой весьма значительным, что является причиной многочисленных переживаний для молодого человека. Ориентация подростка на внешние «идеальные» факторы может быть использована как эффективное подкрепление различных форм деятельности, связанной с заботой о здоровье. Здесь нужно продемонстрировать их связь с внешностью, показать, как эти формы деятельности помогут подростку добиться позитивных результатов. С другой стороны, важно, чтобы подросток осознал, что человек привлекателен не тем, что он похож на кого-то, а тем, что он отличается от других. Поэтому поведение, связанное с заботой о здоровье, направлено не на переделку самого себя, а на совершенствование своих индивидуальных свойств и качеств. Так, к примеру, в подростковом возрасте юноши и девушки стараются при помощи специальных диет, использования «чудо-добавок» приобрести «модельную» фигуру, гладкую чистую кожу и т.д. Очень важно своевременно рассказать молодым людям о возможных негативных последствиях таких способов, рассказать о том, как при помощи рационального питания можно решить свои проблемы. Ведущей деятельностью в подростковом возрасте оказывается общение. Поведение подростков в этот период оказывается коллективно-групповым. Оценки группы, ее нормы, традиции выполняют функцию регулятора и ориентира в выборе схемы поведения. Поэтому очень важно при организации работы по формированию основ культуры здоровья учитывать - какие ценности, идеи, идеалы популярны в молодежной среде. В качестве такого подкрепления могут выступить идеи социального успеха (здоровье, привлекательная внешность являются одними из признаков успешного человека), свободы самовыражения, признания окружающими и т.д. Как уже было сказано выше, одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей подросткового возраста, являются: формирование умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам; формирование готовности и умения ограничивать себя в использовании определенной категории продуктов (сладости, фаст-фуд и т.п.); освоение кулинарных умений и навыков в приготовлении пищи. Важно сформировать у подростка понимание, что приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя. Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т. д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений; освоение навыков безопасного поведения на кухне. Необходимо объяснить подростку, что существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья; дальнейшее расширение знаний об этикете, правилах поведения за столом, освоение норм поведения при посещении учреждений общественного питания, а также правила и нормы поведения в гостях и в ситуации, когда к тебе приходят гости. Важно, чтобы подросток понимал, что гостеприимство хозяина, приглашающего гостей в дом, заключается не только в том, чтобы приготовить еду и накрыть стол, но и в том, чтобы сделать домашний праздник интересным; формирование навыков безопасного питания – соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов и т.д.

2.8.4.3. Лекции для родителей обучающихся, воспитанников старшей школы

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

Лекция 1. Организация рационального питания старшеклассников

Правильное питание – важнейшее условие сохранения здоровья и развития в старшем школьном возрасте. Подростки испытывают повышенные потребности в энергии, нуждаются в большем количестве пластического материала, которые организм получает из пищи. Недостаточный, несбалансированный рацион может стать причиной возникновения серьезных функциональных нарушений. Любые ограничения, связанные с питанием, должны обязательно обсуждаться с врачом. Особенности рациона и режима питания старшеклассников. Нарушения питания у старшеклассников, последствия нарушений. Питание и внешность. Диеты. В возрасте 14-17 лет продолжается и подходит к завершению период полового созревания. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Это требует напряженной деятельности систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В 14 лет все показатели физического развития становятся выше у мальчиков. Эти различия связаны с тем, что девочки на 2 года раньше мальчиков вступают в отроческий возраст, у них раньше наступает так называемый пубертатный "скачок роста", т.е. значительное ускорение роста и веса, происходит развитие и активизация деятельности желез внутренней секреции, завершается анатомическое развитие нервной системы, увеличивается мышечная сила. При этом развитие сердечнососудистой системы далеко не

всегда успевает за общими темпами развития организма. Поэтому для этого возраста характерны скачки давления, периодически возникающая слабость, утомляемость, обмороки при резких изменениях положения тела. Все это предъявляет, в свою очередь, особые требования к организации режима старшеклассника, в том числе режима и рациона питания. В 12-17 лет подросткам требуется значительно больше энергии и пластического материала для формирования новых структур, чем в любом другом возрасте. Подросток испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей. Недостаток любого из питательных веществ может стать причиной задержки в развитии и вызывать серьезные функциональные нарушения. Первостепенное значение имеет белок - питание необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах. Дефицит белка, помимо негативного влияния на физическое развитие может вызывать нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ - аминокислот. В рационе питания старшеклассников должны присутствовать также жиры- сливочное, растительное масло. Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же, жиры служат источником витаминов А и Д. Продукты и блюда, содержащие жиры, также обеспечивают организм холестерином - компонентом, необходимым для обменных процессов. При этом нужно обращать внимание на то, что избыток холестерина может быть опасен, так как повышает риск развития в дальнейшем атеросклероза. Высока потребность в этом возрасте в углеводах. Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382-422 г усвояемых углеводов в день. А если в рационе питания не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут. Однако избыток сладостей опасен, так как может приводить к развитию кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний. Поэтому основную потребность в углеводах организм должен удовлетворять за счет медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, зерновых. Следует особое внимание уделять также и обеспеченности организма подростка витаминами. В зимне-весенний период, когда в рационе питания наблюдается естественная нехватка витаминов, нередко рекомендуют поливитаминные препараты, однако делать это можно только после консультации с врачом. Режим питания старшеклассника должен включать 4-5 приёмов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие – к большим объемам пищи и растяжению желудка. Питание в школе желательнее сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда. Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%. Нередко в подростковом возрасте юноши и девушки специально ограничивают себя в еде или прибегают к помощи тех или иных препаратов, для того, чтобы снизить вес, исправить недостатки (как им кажется) фигуры. Так, по оценкам специалистов, сегодня 25% девочек в возрасте 15 лет сидят на диетах, хотя большинство из них не страдают излишним весом! Вес 26% подростков из числа сидящих на диете - нормальный, в то время как у 8% - ниже нормы. Строгие ограничения в еде (без контроля со стороны врача!) могут стать причиной возникновения серьезных нарушений и сбоев в работе организма. Поэтому вопрос о необходимости и целесообразности использования той или иной диеты должен обязательно решаться с врачом. В случае, если подросток имеет избыточный вес, ему может быть порекомендована диета. При этом диета для подростков не должна быть слишком жесткой - снижение калорийности не должно быть более 20%., суточный рацион должен составлять

30% жиров, 20% белков и 50% углеводов. Диеты для подростков должны основываться на дробном, с короткими перерывами между приемами пищи, питании. Переход к менее калорийной диете должен быть постепенным, для начала необходимо максимально уменьшить потребление углеводов (исключение таких продукты как хлеб, сахар, кондитерские изделия, конфеты, повидло, сгущенное молоко, джемы, манная крупа, макаронные изделия, а также консервированные соки). Можно сказать, что подростковые диеты становятся эффективными и полезными только в том случае, когда питание во время диеты максимально сбалансировано. Подросток должен потреблять достаточно белка, для чего необходимо есть такие продукты как постное мясо, молоко, рыба, творог, в небольшом количестве сметану, сыр, сливки, сливочное масло. Не надо забывать и о растительном масле. Овощные и фруктовые блюда должны быть взяты за основу, т.к. содержат минеральные вещества, витамины, в овощах особенно много клетчатки и пектина, за счет которых создается чувство насыщения, более того налаживается работа кишечника и выводятся шлаки из организма.

Лекция 2. Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках

При высоких учебных нагрузках, организм подростка испытывает целый ряд потребностей, которые должны удовлетворяться за счет особого построения рациона и режима питания. Необходимо включать в ежедневное меню продукты и блюда, способные влиять на работу головного мозга, повышать эффективность умственной деятельности. Состояние организма при высоких учебных нагрузках, его потребности. Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзамена. Режим питания подростков во время экзамена. В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у подростка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение, т.к. является залогом полноценной учебной работы. В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты. Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает триптофан и тирозин – важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется. Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот омега-3. Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга. Самый важный элемент рациона в этот период – углеводы. Мозг очень активно использует глюкозу, поэтому необходимо, чтобы рацион питания содержал достаточное ее количество. В период экзаменов ребенку можно разрешать сладости сверх обычного (шоколад, например, стимулирует синтез в организме серотонина, который обеспечивает активность и хорошее настроение). Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед. Нередко в этот период подростки прибегают «к помощи» энергетических напитков. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также комплекс витаминов. Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность. Однако использовать энергетические напитки не следует. Если есть необходимость «взбодриться», целесообразнее использовать кофе (1 чашка в день). Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям «слегка перекармливать» ребенка в период экзаменов, т.к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает подросток, и которое может мешать ему сосредоточиться. Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3–4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

Лекция 3. Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников

Покупка в магазине – одна из типичных ситуаций, в которой оказывается старшеклассник. Поэтому знакомство его со структурой и правовой основой деятельности системы общественной торговли приобретает особое значение. Важно, чтобы подросток знал о своих правах как покупателя, мог анализировать информацию о продуктах, а также оценивать рекламу товара с позиции потребителя. Старшеклассник в роли покупателя. Права покупателя. Выбор товара в магазине - источники информации о свойствах товара, умение ими пользоваться. Правила эффективной покупки. Влияние рекламы. Умение оценивать рекламную информацию. Система общественной торговли сегодня представлена различными видами магазинов. В зависимости от ассортимента магазины делятся на специализированные (торгующие определенным видом продуктов) и универсальные. В зависимости от характера организации торговли различают магазины самообслуживания и магазины, где товар предоставляется продавцом. Помимо продуктовых магазинов, существует система уличной торговли - рынки, лотки, автолавки, палатки. При организации уличной торговли так же, как и в магазине, должны соблюдаться правила, позволяющие сохранить свойства продукта, предотвратить попадание в продажу некачественного и испорченного товара. В нашей стране правовое регулирование отношений на потребительском рынке осуществляется на основе Закона РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 7 февраля 1992 г. С 2005 г. В России создана и функционирует служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Существует также целый ряд общественных организаций, задача которых - защита прав потребителей. Согласно действующим правилам, утвержденным Правительством Российской Федерации, описаны особые требования, предъявляемые к продаже продовольственных товаров, которые должны соблюдаться и на рынке, и в магазине. Прежде всего, продавец продовольственных товаров должен предоставить покупателю определенный объем информации о продаваемом товаре-продукте. Как правило, эта информация размещается на упаковке товара:

- название товара;
- наименование входящих в состав пищевых продуктов ингредиентов, включая пищевые добавки;
- сведения о пищевой ценности (калорийность продукта, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов), весе или объеме;
- назначение, условия и область применения (для продуктов детского, диетического питания и биологически активных добавок);
- способы и условия приготовления (для концентратов и полуфабрикатов) и применения (для продуктов детского и диетического питания);
- противопоказания для употребления в пищу при отдельных видах заболеваний;
- правила и условия хранения продукта;
- дата изготовления и дата упаковки товара;
- цена, наименование и юридический адрес производителя.

Для обозначения добавок, входящих в состав продукта, используется специальный международный код. Так, E100-E182 обозначают красители, E200-E299 -консерванты (сюда не входят такие вещества, как соль, сахар, уксус), E300-E399 -антиоксиданты, E400-E499 - стабилизаторы, обеспечивающие продуктам питания длительное сохранение консистенции (суфле, мармелад, желе, пастила, йогурт),E500-E599 - эмульгаторы, поддерживающие однородность нектаров, растительного масла, препятствующие образованию в них осадков, E600-E699 - ароматизаторы, E900-E999 - антифламинги, препятствующие образованию комков и слеживанию муки, сахарного песка, соли, соды, разрыхлителей теста. Консерванты - это химические вещества, которые добавляют к пищевым продуктам для уничтожения или задержки роста микроорганизмов, тем самым продлевая срок годности товара. Пищевые красители добавляют в продукты для восстановления их окраски, утраченной в процессе

обработки. В качестве красителей применяют природные и синтетические вещества. К первым относятся составы, выделенные физическими способами из растительных и животных источников (например, бета-каротин). Антиокислители (антиоксиданты) защищают жиры и жиросодержащие продукты от прогоркания, предохраняют овощи и фрукты от потемнения в процессе переработки, замедляют порчу напитков. Самые известные природные антиоксиданты, используемые в производстве - аскорбиновая кислота, лимонная кислота, лецитин, витамин Е. Усилители вкуса и аромата, ароматизаторы могут быть искусственными и натуральными. Одни из наиболее широко используемых усилителей вкуса - глутаматы (глутаминовая кислота, глутамат натрия). Они увеличивают чувствительность сосочков языка, тем самым усиливая вкусовые ощущения. В России запрещены определенные виды добавок, которые используются в других странах: E121, E123 - красители, E240 - консервант, E924, E924a - улучшители муки и хлеба. С 2005 г. к ним добавились консерванты E216 и E217. При продаже продуктов должны соблюдаться определенные правила. Так, развесной товар продается только в упакованном виде, при этом плата за упаковку с покупателя не взимается. Покупатель имеет право потребовать от продавца нарезать ему гастрономические товары. При этом хлеб и хлебобулочные изделия массой 0,4 кг и более (кроме изделий в упаковке изготовителя) могут разрезаться на 2 или 4 равные части и продаваться без взвешивания. Хлеб и хлебобулочные изделия должны продаваться в местах мелкорозничной торговли только в упакованном виде. Продавец обязан продать покупателю требуемое количество продукта. Довод продавца о том, что после покупки у него остается маленький остаток, который «никто не купит», неоснователен. Если возникают претензии, нужно сначала обратиться к руководству конкретного торгового предприятия, так как ответственность за ущемление прав потребителей, которое может быть выражено в реализации нестандартной продукции, несет продавец. Если меры не принимаются, следует обратиться в головную организацию. Как правило, в магазине вывешивается информация с адресами и телефонами организаций, с которыми покупатель может связаться в случае спорных ситуаций. В случае если покупатель приобрел испорченный продукт или продукт, срок годности которого истек, магазин обязан заменить его на качественный или вернуть деньги. Следует познакомить подростка с определенными правилами поведения в магазине, которые помогут ему сделать эффективную покупку. Во-первых, отправляясь в магазин, следует заранее составить список покупок. В магазине при выборе товара нужно обращать внимание на верхние и нижние полки, так как именно там располагается самый дешевый товар. Следует избегать так называемых импульсных покупок (покупка без раздумья и предварительного планирования, например, жевательная резинка, лакомства). Обычно такой товар располагается около кассы (жевательные резинки, журналы, сладости и т.д.). Важно, чтобы подросток мог критически оценивать различного рода рекламную информацию. Так, к примеру, большие скидки могут быть попыткой магазина избавиться от продукта, срок годности которого почти истек (а значит, закупать такой товар в больших количествах не стоит). Снижение цены на уже расфасованный товар может быть связано с уменьшением веса упаковки и т.д.

Лекция 4. Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников

В рационе питания современного человека появилось множество новых продуктов и блюд, приготовленных с использованием специальных технологий и обладающих особыми специфическими свойствами. Для того чтобы включать эти продукты в свой рацион, необходимо иметь четкое представление о предназначении этих продуктов. Роль и разновидности обогащенных продуктов. Особенности использования в питании. Продукты быстрого приготовления. Особенности использования в питании. Фаст-фуд. Опасность регулярного использования. БАДы - роль и значение в питании. Обогащенные продукты. Необходимость их появления обусловлена изменившимися условиями жизни человека (экологическими, социальными), приведшими к тому, что традиционные рационы не всегда

способны обеспечить потребность организма в питательных веществах. Сегодня среди самых распространенных дефицитов - дефицит железа, йода, витамина А, Е, С, кальций. Несбалансированное питание, в свою очередь, может пагубно влиять на здоровье человека даже при незначительном или умеренном дисбалансе. В этой ситуации обогащение витаминами пищи и напитков представляет собой наиболее экономически выгодное и эффективное решение. Оно позволяет снабжать питательными веществами большое количество людей, не принуждая их к радикальному изменению пищевых привычек. При разработке и внедрении обогащенных продуктов учитывается следующее:

для обогащения используются только те ингредиенты, дефицит которых реально имеет место, достаточно широко распространен и безопасен для здоровья;

для обогащения используются продукты массового потребления и регулярно используемые в повседневном питании - мука и хлебобулочные изделия, молоко и кисломолочные продукты, соль, сахар, напитки, продукты детского питания;

при обогащении пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогащающих добавок между собой;

содержание витаминов и минеральных веществ в обогащенном ими продукте питания должно быть достаточным для удовлетворения 30-50 % суточной потребности в этих ингредиентах при обычной норме употребления обогащенного продукта;

содержание витаминов и минеральных веществ в обогащаемых ими продуктах должно быть указано на индивидуальной упаковке этого продукта и строго контролироваться как производителем, так и органами Государственного надзора. Биологически активные добавки (БАД) к пище - комплекс биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов. К таким веществам относятся: растительные экстракты, цельные части растений, продукты пчеловодства, морепродукты, животные вытяжки, минеральные компоненты, продукты ферментации, продукты биотехнологии, синтетические аналоги природных пищевых веществ. Все БАДы делятся на две большие группы:

нутрицевтики - содержат незаменимые компоненты пищи: витамины, минералы, аминокислоты, фосфолипиды, антиоксиданты, пищевые волокна и др. компоненты, предназначенные для коррекции питания. Они восполняют дефицит питательных веществ, служат для профилактики нарушения обмена веществ, повышают устойчивость организма к стрессам, хроническим перегрузкам, эпидемиям; парафармацевтики – это БАДы, содержащие биологически активные вещества, обладающие лечебным действием. Они предназначены для повышения адаптационных возможностей организма в неблагоприятных условиях, после перенесенных заболеваний, для повышения иммунитета, нормализации функциональных нарушений в организме. Парафармацевтики применяются как дополнение к основному лекарственному лечению. При использовании БАДов важно следовать следующим правилам:

назначать БАДы, особенно детям, должны врачи, а также специалисты, прошедшие обучение по применению пищевых добавок; здоровым людям следует использовать нутрицевтики (например, витаминно-минеральные комплексы). Больным БАДы назначают только после полного медицинского обследования и консультации с врачом-специалистом. БАДы не могут рассматриваться в качестве лекарства, в лечении больных они используются в сочетании с назначенными врачом диетой и медикаментами. Продукты быстрого приготовления. Продуктами быстрого приготовления называются изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества. Дегидратация заключается в выпаривании воды при температуре 100-120Сиз продукта. Сублимация заключается в удалении в вакууме влаги из быстрозамороженных блюд. С помощью сублимации в продуктах быстрого приготовления сохраняются все витамины, микроэлементы, не только аромат, но и натуральный вкус. Такое производство обходится очень дорого и используется довольно редко. Продукты быстрого

приготовления помогают в ситуации, когда нет возможности приготовить «нормальный» обед, организовать питание. Однако следует понимать, что при выпаривании воды из продукта, в нем разрушается клеточная структура, а количество витаминов уменьшается в четыре раза. При производстве продуктов быстрого приготовления часто используются в больших количествах разнообразные добавки, соль, специи и т.д. Поэтому часто использовать такого рода продукты нельзя. Фаст-фуд - употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фаст-фуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту - удобно и быстро съесть. Продукты и блюда фаст-фуда обычно имеют высокую калорийность (человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться). Это значит, что он должен утолить голод наименьшим количеством блюд. Следовательно, нужно увеличить их энергетическую ценность. При приготовлении таких блюд используется повышенное количество сахара, соли, специй, добавок - усилителей вкуса. Все это при систематическом использовании наносит очень существенный вред здоровью.

2.8.4.4. Литература:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 100 с.
2. Башмакова Е.А., Бахметов А.В., Жданова О.И., Онишина В.В., Сидоренко О.В., Шепель В.М. Методическое сопровождение процесса формирования культуры здорового питания обучающихся и родительской общественности. - М.: ГОУ Педагогическая академия последипломного образования, 2011.- 173 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. ФГОС. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 78 с.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о здоровье и правильном питании»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 84 с.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Формула правильного питания»: методическое пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
8. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.- 70 с.
9. Еделев Д.А., Бутова С.Н. Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности организма. – М., 2012 – 463 с.
10. Ипатов Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А. Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. – М.: ДеЛипринт, 2009. – 396 с.
11. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.
12. Концепция Федеральных государственных стандартов общего образования/Под ред. А. М. Кондакова. - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
13. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания». - М.: Эксмо, 2011. – 384 с.
14. Культура правильного питания обучающихся – основа здорового образа жизни. Методические рекомендации по организации питания младших школьников, подростков и старшекласников. Межведомственный аналитический бюллетень «Образование в документах» № 7 (248), июль, 2012 г.
15. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
16. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16. Приложение к Письму Минобрнауки России от 11.06.2002 № 30–15–433/16
17. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.prav-pit.ru/> ресурс доступа
18. Оценка достижений планируемых результатов. - М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
19. Планируемые результаты начального общего образования./ Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. - М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).

20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»
21. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», N 9, 28.02.2011
22. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /сост. Е.С. Савинов - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
23. Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания».
24. Психология общения. Энциклопедический словарь.
25. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПин 2.3.2.1078-01.
26. Сивашинская Е.Ф. Педагогика современной школы: курс лекций для студ. пед. специальностей вузов / под. общ. ред. Е. Ф. Сивашинской.-Минск: Экоперспектива, 2009.- с. 161
27. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛипринт, 2007. – 276 с.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии:
http://communication_psychology.academic.ru/236/ /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа
3. Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 17 декабря 2013 года № 08-2053 и Методические рекомендации по разработке программы курса по формированию культуры здорового питания у обучающихся: <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа
4. Приказ Минздравсоцразвития России N 213н, Минобрнауки России N 178 от 11.03.2012"Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений"
<http://www.medsovet.info/health/dep1/> ресурс доступа
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва и «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» <http://www.rg.ru/2011/02/16/obr-sdorovje-dok.html/> ресурс доступа

3. Заключение. Результаты мониторинговой деятельности проектных площадок по проблеме формирования культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации

С целью выявления, определения динамики результатов работы проектных площадок было решено провести мониторинговое исследование по проблеме формирования культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации.

На начало работы проектных площадок в 2012 году было опрошено 463 ученика, в последнем опросе, прошедшем в 2014 году, участие принял 491 респондент.

Следует отметить, что обучающиеся за время работы по Программе стали отдавать предпочтение молочным и мясным продуктам, овощам и фруктам. С 7,6% до 23% увеличилось количество респондентов, ответивших, что нужно питаться 5 раз в день. Более четверти обучающихся по программе узнали о таком приеме пищи, как полдник.

Большее число участников проекта на момент последнего опроса в сравнении с началом работы по программе стали считать, что лучше взять с собой перекусить на перемену такие продукты, как фрукты и орехи. И значительно уменьшилось число тех, кто взял бы бутерброды, чипсы, шоколад, булочки и печенье. Кроме того, число детей, которые посоветовали бы своему однокласснику после обеда поиграть в спокойные игры, почитать и порисовать, увеличилось в среднем на 10%.

Относительное большинство респондентов на начало обучения ответили, что в первую очередь, чтобы вырасти здоровым и сильным, нужно заниматься спортом. При последнем опросе эта цифра осталась примерно на том же уровне, но доля ответа «Правильно питаться» увеличилась на 13%.

Заключительный вопрос был связан с предпочтениями в напитках, учащимся предлагалось выбрать не более 3 вариантов ответа. Такие напитки, как обычная негазированная вода, молоко, кефир, кисель, на момент последнего опроса респонденты выбирали в среднем на 5% чаще, чем в начале. Примечательно, что такой ответ, как «Сладкая газированная вода», стали выбирать на 30% меньше.

Так же в рамках мониторингового исследования были опрошены родители обучающихся, воспитанников. На начало работы проектных площадок (2012 год) было опрошено 384 человека, в последнем опросе (2014 год) приняли участие 314 человек. Первый вопрос был связан со значимостью питания для здоровья ребенка. И действительно, важность питания для ребенка родители стали оценивать чуть выше. В заключительном опросе никто из респондентов не выбрал ответ «Ниже среднего» и «Низкое».

Родители стали придавать большую значимость таким факторам организации школьного питания, как «Сформированность традиций правильного питания в семье», «Кулинарные умения и желание готовить у родителей», «Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка», «Сформированность привычек в области питания у ребенка».

По итогам анкетирования мы можем сказать, что проблемы с питанием ребенка у родителей сократились чуть более чем на треть. В значительной степени уменьшились проблемы связанные с наличием условий для контроля над питанием ребенка, невозможностью организовать регулярное питание ребенка в течение дня, несоблюдением режима питания ребенка, неумением ребенка вести себя за столом.

20% учеников, по мнению родителей, перестали отказываться от полезных продуктов и блюд. В режиме дня детей в большинстве своем стали присутствовать в полной мере практически все основные приемы пищи. Дети, работающие по программе, по мнению родителей, стали чаще питаться в одно и то же время. Вариант ответа «Да, ребенок питается в одно и то же время всегда» выбрали 54,8% респондентов, что в два раза больше, чем на начало опроса.

Большинство родителей (60%) так же считают, что ребенка необходимо обучать правильному питанию в школе. На начало проведения мониторингового исследования количество таких родителей составляло 30,1%.

Заключительный вопрос в анкете для родителей был связан с их оценкой возможных результатов обучения ребенка правильному питанию в школе и абсолютное большинство (87%), так или иначе, оценили эти результаты положительно, для сравнения, на начало этот процент составлял 54,4% от количества опрошенных.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что Программа оказала положительное воздействие на учеников и их родителей, не только привив знания о правилах питания, но и, как показало данное исследование, закрепив эти правила в повседневных практиках учеников.