

# Программа «Разговор о правильном питании»



**А.Г. Макеева,**

старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО,  
руководитель программы  
«Разговор о правильном питании»



Nestlé Правильное Питание

# Наш план

- Что это?
- Для кого и для чего?
- Почему в школе?
- Зачем это надо мне?
- Это что-то новенькое?
- О чем это?
- Как?
- Все равно остались вопросы?
- Новогодняя лотерея.



# Структура программы

15 тем



16 тем



14 тем



- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



Nestlé Правильное Питание

# География программы

**1999-2016**  
**58 регионов**



**Ежегодно в программе принимает участие более 1 300 000 детей**  
**Всего за годы реализации программа охватила около 7000 000 детей**

# Формирование культуры здоровья и новый закон об образовании

## Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

1. Организации, осуществляющие образовательную деятельность... создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивающие:

- 1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) .. обучение и воспитание в области охраны здоровья;

2. Охрана здоровья обучающихся включает:

- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- 5) организацию оздоровления обучающихся..
- 6) профилактику и пресечение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков.. и других одурманивающих веществ...

## Статья 43. Основные обязанности и ответственность обучающихся

1. Обучающиеся обязаны: ...3) заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

# Федеральные государственные образовательные стандарты начального образования

**Стандарт** ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника начальной школы"):...выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы..должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе: ...системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни

## **Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

- 1) цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей .... сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся ...
- 2) направления деятельности по здоровьесбережению....;
- 3) модели организации работы,
- 4) критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни ....;
- 5) методику и инструментальный мониторинг достижения планируемых результатов по формированию ... культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

# Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

**Стандарт** ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):...осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы ... должны отражать.....формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

## **Программа воспитания и социализации**

### **должна обеспечить**

...формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни, осознание ...ценности ...здорового и безопасного образа жизни, осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания

### **Программа должна содержать**

- модели организации работы по формированию... здорового и безопасного образа жизни..;
- описание деятельности образовательного учреждения в области непрерывного ... здоровьесберегающего образования обучающихся;
- планируемые результаты ...

# Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования

**Стандарт** направлен на достижение следующих целей....  
...формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни...;

## Образовательная программа дошкольного образования:

Физическое развитие включает ...становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).



# Почему наши дети питаются неправильно?

- В рационе питания большинства школьников не хватает овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, рыбных блюд\*
- Нарушения режима питания – более чем у 23% школьников
- Рост заболевания ЖКТ\*, распространенности ожирения

**!** 23% младших школьников не любят овощи\*\*

**!** 17% не любят молочные продукты\*\*

**!** 32% не любят рыбу\*\*

**!** 35% не знают – сколько раз в день нужно есть\*\*



# Должна ли школа учить детей питаться правильно?

Прием пищи	Дома	В школе	В кафе	Прием пищи отсутствует
Завтрак	65%	<b>45%</b>	-	23%
Обед	52%	<b>35%</b>	5%	8%
Ужин	95%	-	3%	2%

Школа – место, где не только изучаются основы наук, но и формируются компоненты культуры питания



# Когда и почему возникла необходимость в специальном обучении питанию?

Ослабление действия традиционных механизмов регулирования поведения, связанного с питанием (религиозные традиции, семейные устои, географические границы)

Изменение образа жизни – снижение уровня двигательной активности («традиционные рационы» становятся избыточными: начало 20 вв- 2800 ккал , начало 21 века- 2200 ккал), сокращение времени на еду и приготовление пищи.

Изменение структуры и содержания традиционных рационов (употребление в пищу консервированных, рафинированных, подвергнутых технологической обработке и хранению продуктов питания (изменение состава)

Новые продукты и рационы (около 1000 новых продуктов ежедневно, «глобализация» питания)

**70-ые гг. – появление первых программ обучения питанию в школах Англии и США**

# Возможности обучения

После отмены в начале 80-х кулинарных уроков в Британии резко возросло число детей с избыточным весом и ожирением

Доля детей в возрасте 6–14 лет с избыточным весом и ожирением



Источник: UK Department of Health

# Обучение правильному питанию - современный период

- В настоящее время в мире реализуется более **300** образовательных программ, ориентированных на детей и подростков
- «Правильное» питание:
- Обязательное условие сохранения здоровья
- Часть культуры
- «Модный» вариант поведения



# Структура программы

15 тем



16 тем



14 тем



- 3 модуля для 3 возрастных групп (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет)
- 40 учебных часов ежегодно



Nestlé Правильное Питание

# Организация работы программы

- Может работать в любых типах образовательных учреждений
- Для реализации не требуется дополнительный профессиональный ресурс - реализует педагог или воспитатель
- Не требуется дополнительный временной ресурс – программа используется на классных часах, факультативах, материал может быть интегрирован в базовые учебные курсы
- Родители – активные участники реализации программы



# Основные правила рационального питания

- РАЗНООБРАЗИЕ
- РЕГУЛЯРНОСТЬ
- АДЕКВАТНОСТЬ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- УДОВОЛЬСТВИЕ



Nestlé Правильное Питание



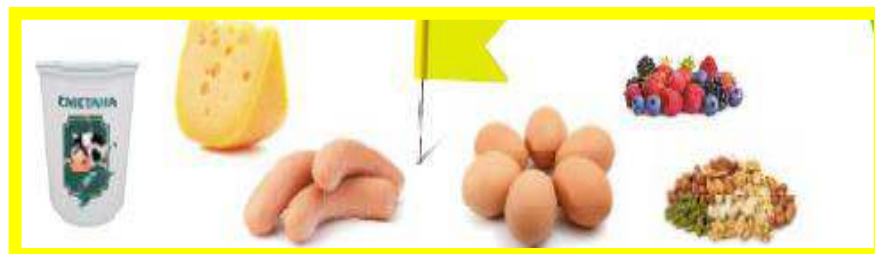
# Содержание программы

## Разнообразие

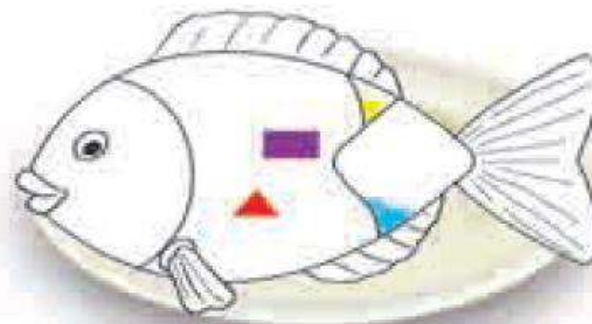
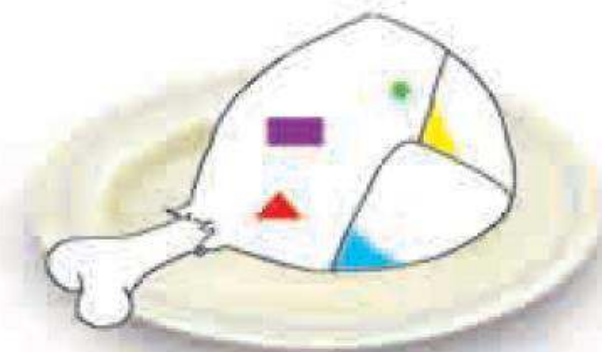
- Самые полезные продукты
- Из чего варят каши..
- Плох обед, если хлеба нет
- Пора ужинать
- Овощи, ягоды и фрукты
- Из чего состоит наша пища
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Что можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель
- Кухни разных народов



# Тема «Самые полезные продукты»



# Тема «Из чего состоит наша пища»



- белки
- жиры

- углеводы
- витамины

- минеральные вещества
- вода



- белки
- жиры

- углеводы
- витамины

- минеральные вещества
- вода

# Тема «Продукты разные нужны-блюда разные важны»



# Содержание программы

## Безопасность

- Удивительные превращения пирожка
- Кто жить умеет по часам
- Праздник здоровья
- Где и как готовят пищу
- Что можно есть в походе
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Ты-покупатель



Nestlé Правильное Питание



# Безопасность питания

## ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правила	Понедельник	Вторник	Среда
Мою руки перед едой с мылом			
Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			

### ЗАДАНИЕ 2.

Рассмотри картинки и обозначь правильную последовательность действий героев цифрами под рисунками.



ДЕНЬ

6

ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ



# Безопасность питания

ДЕНЬ

9

ЧТО МОЖНО  
ЕСТЬ В ПОХОД



## ЗАДАНИЕ 5.

Собери рюкзак. Выбери и раскрась продукты, которые можно взять с собой в поход.



# Безопасность питания





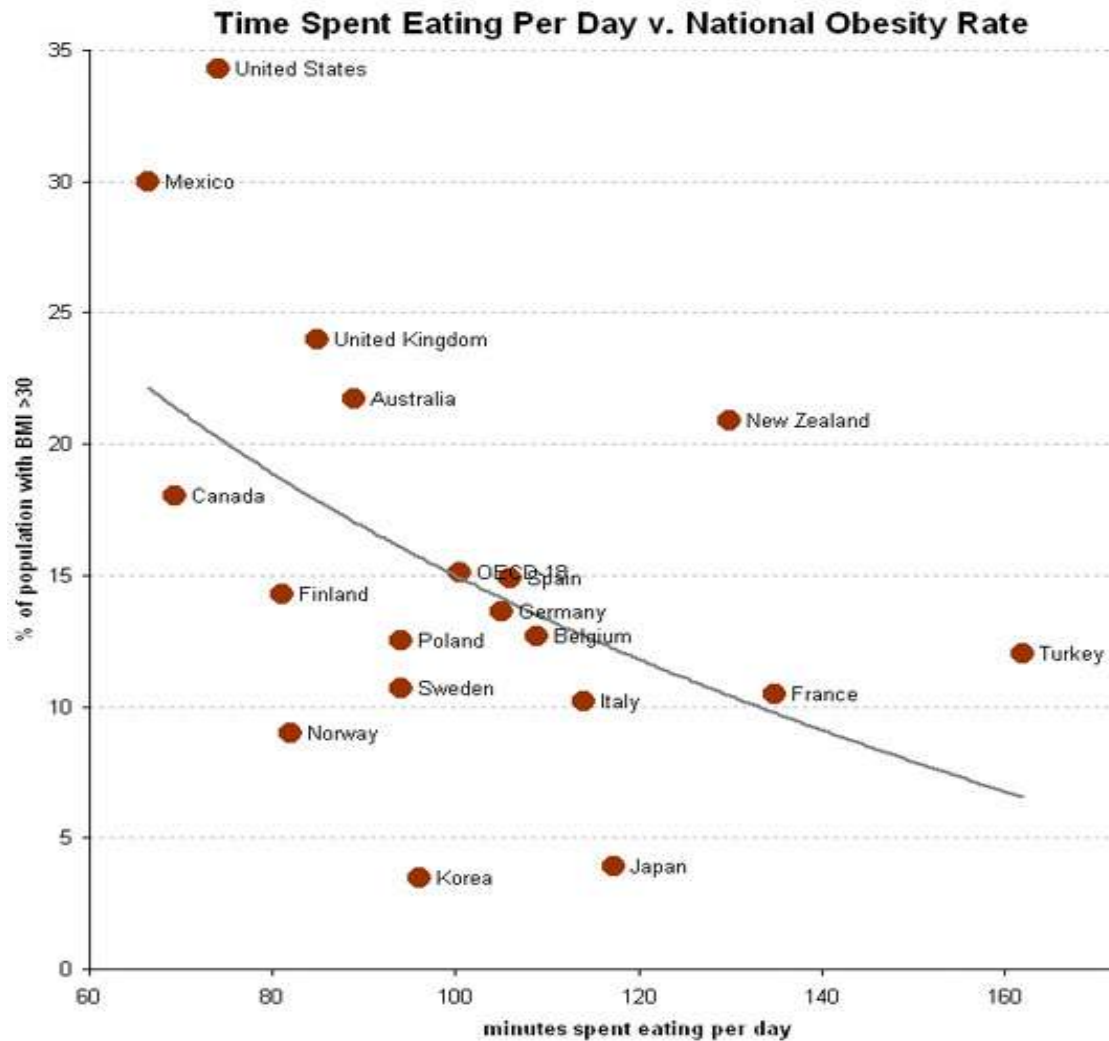
# Содержание программы

## Удовольствие

- На вкус и цвет товарищей нет
- Праздник здоровья
- Где и как готовят пищу
- Кулинарное путешествие по России
- Где и как мы едим
- Ты готовишь себе и друзьям
- Кухни разных народов
- Кулинарная история
- Как питались на Руси и в России
- Необычное кулинарное путешествие



# Удовольствие





# Удовольствие





# Основная форма реализации- игра



## ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ



### ЗАДАНИЕ 2.

Выбери добавки для каш на листе с наклейками и приклей их в тарелки.



гречневая



кукурузная



манная



овсяная



пшённая



рисовая



Nestlé Правильное Питание



# Интерактивные формы организации обучения



# Ежегодные мероприятия программы





# Оф-лайн конкурсы



Конкурс методик ~  
10000 участников



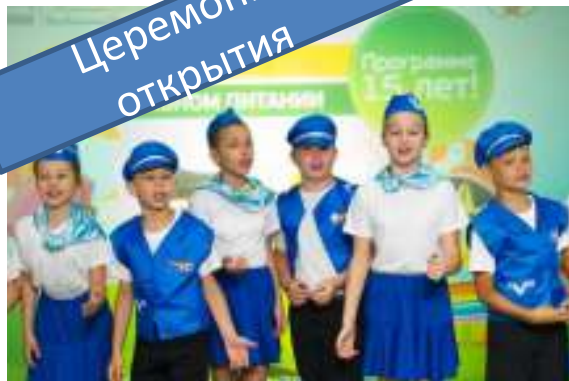
Конкурс фотографий ~ 12000 участников



Конкурс детского творчества ~ 10000 участников

# Ежегодная Международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»

Церемония  
открытия



Круглые столы и  
лекции



Выставка стендов



Пресс-брифинг



Федеральный тур конкурса  
методик

# Электронные ресурсы программы

The screenshot displays a web browser window with the URL [prav-pit.ru/#Moscow](http://prav-pit.ru/#Moscow). The page features five circular icons arranged in two rows, each with a corresponding label in Russian:

- Страница для учителей** (Page for teachers): The icon shows a map of Russia and a stack of books.
- Детская страница** (Children's page): The icon shows a child crossing a street with a yellow school bus.
- Страница для родителей** (Page for parents): The icon shows a young girl and a woman looking at a document.
- Обучающая игра** (Educational game): The icon shows a girl and a boy standing next to a large circular graphic with the text "Формы ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ" (Forms of CORRECT NUTRITION).
- Международный конкурс** (International contest): The icon shows two young girls smiling on a playground.

The browser's taskbar at the bottom shows several open PDF files named "Рабочая тетрадь...pdf" and the system tray displays the date and time as 20:32 on 03.11.2015.

# Конкурс методик

Открытые - Почта x Конкурс методик 2017... x личный кабинет - Поиск x Карта Индекс-Лабора... x ключевые фото - Поиск x Театр кукол Кульчес... x

Надежный | <https://www.prav-pit.ru/machery/contact/metod>

Для учителей | Для родителей | Для детей

Задать вопрос | Вход | Регистрация

О программе | Новости | Методические материалы | Обучающая игра Город здоровья | Кулинарные студии | Конкурсы | Международный конкурс | Кулинарный конкурс




Конкурсы > Конкурс методик 2017-2018

- конкурсы
- конкурс методик
- конкурс семейной фотографии
- конкурс детских творческих работ
- кулинарный конкурс

## Конкурс методик 2017-2018

Литературные произведения как воспитательный и образовательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании».

Организаторы – Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования и Нестле Россия.



### Туры конкурса

Яндекс.Фотки.html

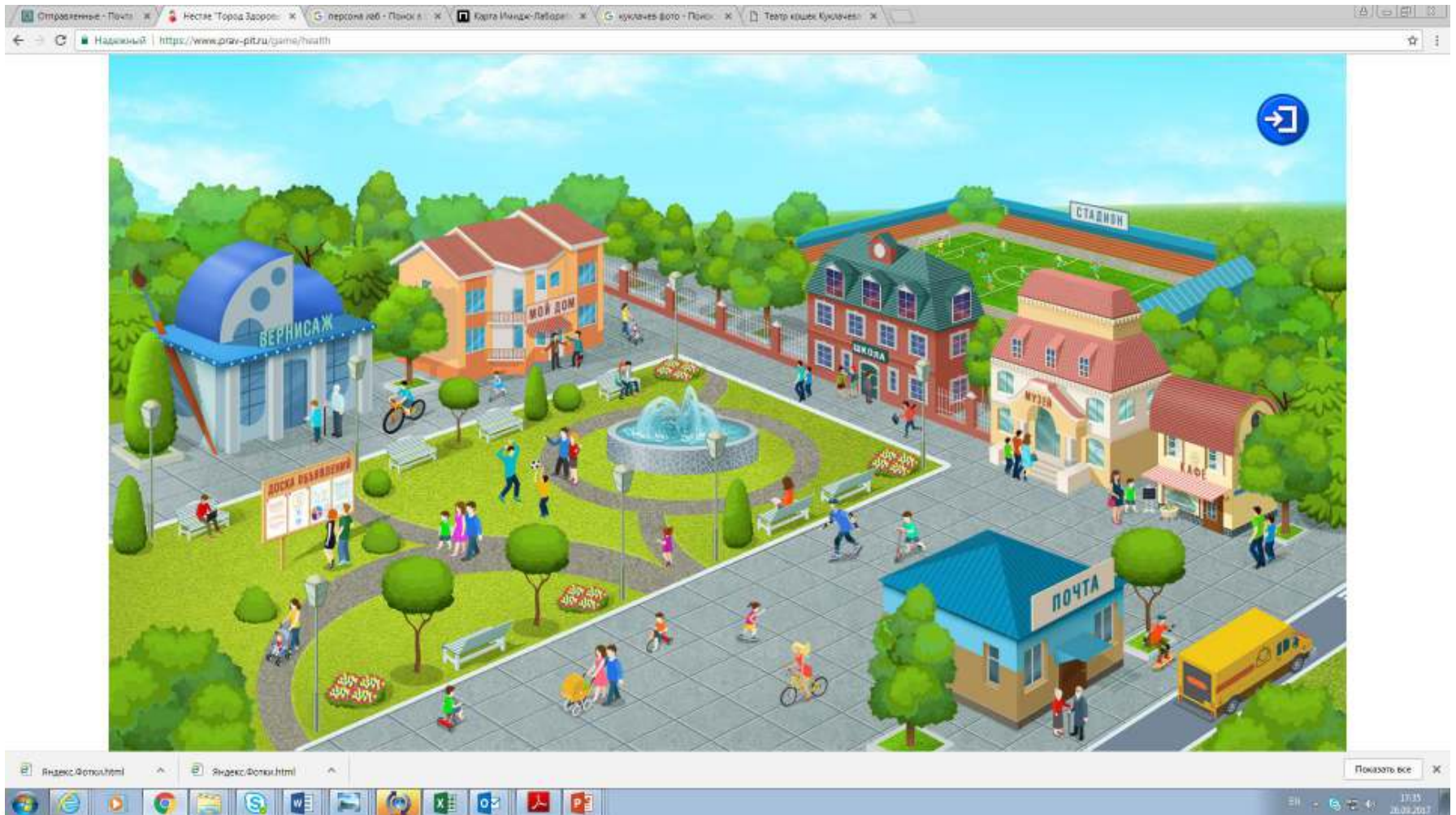
Показать



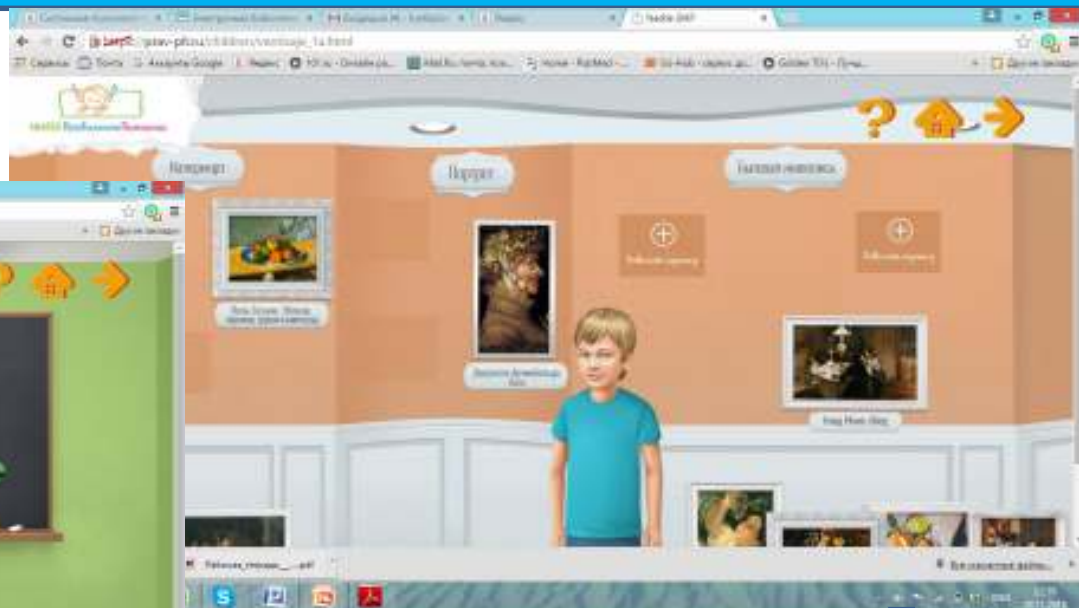
# Конкурс семейной фотографии

The screenshot shows a web browser window displaying the website for the "Family Photo Contest 2017-2018 'Be Healthy!'". The browser's address bar shows the URL <http://www.pit.ru/teachers/contest/photo>. The website has a blue header with navigation links: "Для учителей", "Для родителей", and "Для детей". Below the header is a navigation menu with items like "О программе", "Новости", "Методические материалы", "Обучающая игра Бродь здоровья", "Кулинарные студии", "Конкурсы", "Международный конкурс", and "Кулинарный конкурс". The main content area features a sidebar with a list of contests: "КОНКУРСЫ", "КОНКУРС МЕТОДИК", "КОНКУРС СЕМЕЙНОЙ ФОТОГРАФИИ", "КОНКУРС ДЕТСКИХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ", and "КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС". The main heading is "Конкурс семейной фотографии 2017-2018 «Будь здоров!»". Below the heading, it states: "Участники конкурса должны подготовить семейный фотоплакат, демонстрирующий важность здорового образа жизни." A photograph shows a family of three (mother, father, and child) holding up vegetables like tomatoes and cucumbers as if they were glasses. Below the photo, it says: "Партнер конкурса - Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологий." The section "Туры конкурса" (Contest tours) is also visible, with the text: "Первый тур - региональный проводится учреждением (Министерством, Департаментом, Управлением), координирующим работу программы в крае или". The browser's taskbar at the bottom shows several open instances of "Яндекс.Фотоы.html" and various application icons.

# Конкурс Город здоровья



# Страница для детей – конкурс Город Здоровья



Вернисаж



Музей



Школа



Школа



# Конкурс Город Здоровья

Страницы: Почта, Нестле Торда Заборон, персона лоб - Поиск, Карта Индик-Лабора, куличи фото - Поиск, Театр кулек Куличи

Надежный | <https://www.prav-pit.ru/game/health/cake/image/11>

Андрей Меркулов

## ← Салат из помидоров с сыром

Гачава Кристина



Кто же не любит помидоры???



### Ингредиенты

Помидоры 2-3 шт., яйцо вареное 1 шт., сыр твердый (тертый) 2 ст.ложки, сметана 50 г., зелень петрушки 6 веточек (по вкусу), соль 1 щепотка (по вкусу)

### Приготовление

Помидоры порезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйцо очистить и мелко нарезать. Зелень вымыть и порубить мелко. Все ингредиенты смешать и заправить сметаной. Посолить. Приятного аппетита!

Показать все

Яндекс.Фотострани | Яндекс.Фотострани

17:38 20.01.2017





# Сайт программы www.prav-pit.ru

Отправленные - Почта | Кестле Торда Здоров... | персона лоб - Поиск | Карта Индекс-Лабора... | кулечки фото - Поиск | Театр кошек Кулечки...

Навигация | <https://www.prav-pit.ru/game/health/postitrfica/send>

Андрей Мещалов

**← Отправить**

У тебя **2** витаминных

**1** Кому **2** Картинка **3** Текст **Отправить**

3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных
3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных
3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных
3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных	3 витаминных

- Привет!
- Успехов в учёбе!
- Молодец!
- Физкультпривет!
- Пойдем гулять!
- Отличная работа!
- Ты-супер!
- Хорошего дня!
- С днем рождения!
- Поздравляю!
- Удачи!
- Ты-победитель!

Показать все

11:39 20.02.2017

# Кулинарная студия

Страницы: [Для учителей](#) | [Для родителей](#) | [Для детей](#)


Задать вопрос | Выход | Профиль

О программе | Новости | Обучающая игра Город здоровья | Кулинарная студия | Фотоквест | Встреча с экспертами

Кулинарная студия

- КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ
- ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
- ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## Кулинарная студия



Шеф-повар Михаил Лиске

Уважаемые родители!

Приглашаем вас и ваших детей пройти обучение в нашей он-лайн кулинарной школе и научиться готовить вкусные и полезные блюда. Вести уроки будет шеф-повар нашей кулинарной школы – Михаил Лиске. Партнер кулинарной школы – Национальная ассоциация кулинаров. Гостями наших кулинарных уроков будут известные артисты, ученые, писатели. Все участники обучения получат Дипломы Национальной ассоциации кулинаров. Активные участники кулинарной школы будут получать сертификаты и подарки. При обучении в

Показать все

# Кулинарный конкурс



О программе | Новости | Методические материалы | Обучающие игры | Город здоровья | Кулинарные студии | Конкурсы | Международный конкурс | Кулинарный конкурс

Конкурсы > Кулинарный конкурс

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС
ПЕРВЫЙ ЭТАП – ПРИГОТОВЛЕНИЕ «ПРАЗДНИЧНОГО БЛЮДА»
ВТОРОЙ ЭТАП – РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТА «ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»
ТРЕТИЙ ЭТАП – КОНКУРС ВИДЕОРОЛИКОВ «МАСТЕР-КЛАСС»

## Кулинарный конкурс

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас и ваших учеников принять участие в кулинарном конкурсе. Демонстрируйте свои кулинарные умения и выигрывайте призы! Партнер конкурса – Национальная Ассоциация кулинаров. Председатель жюри конкурса – Президент Национальной Ассоциации Кулинаров Виктор Беляев.

Главные призы для классов - победителей – очные мастер-классы от шеф-поваров Национальной Ассоциации кулинаров.

Главные призы для педагогов классов победителей – трехдневная поездка в Москву.



# Страница для учителя - электронный конструктор

Системные часы: 22:33 08.11.2015

Электронная библиотека

Входные (4) - Личный кабинет

Индикатор

Nestlé

nestle.idocompanymedia.ru/vid=33703784-d818-4cdf-bfe5-d6654e939ddc&hash=d3320dbdc1bc06582f1af6f0046fbac6e

Ссылки: Почта, Аккаунты Google, Яндекс, 101.ru - Онлайн ра..., Mail.Ru: почта, поч..., Home - PubMed - ..., Sci-Hub - сервис до..., Golden 70's - Лучш...

Другие закладки

Нестlé. Про Вкусные Питание

## КОНСТРУКТОР УРОКОВ

- РАЗГОВОР  
О ЗДОРОВЬЕ  
И ПРАВИЛЬНОМ  
ПИТАНИИ

Для детей 6-8 лет
- ДВЕ НЕДЕЛИ  
В ЛАГЕРЕ  
ЗДОРОВЬЯ

Для детей 9-11 лет
- ФОРМУЛА  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ

Для подростков 12-14 лет

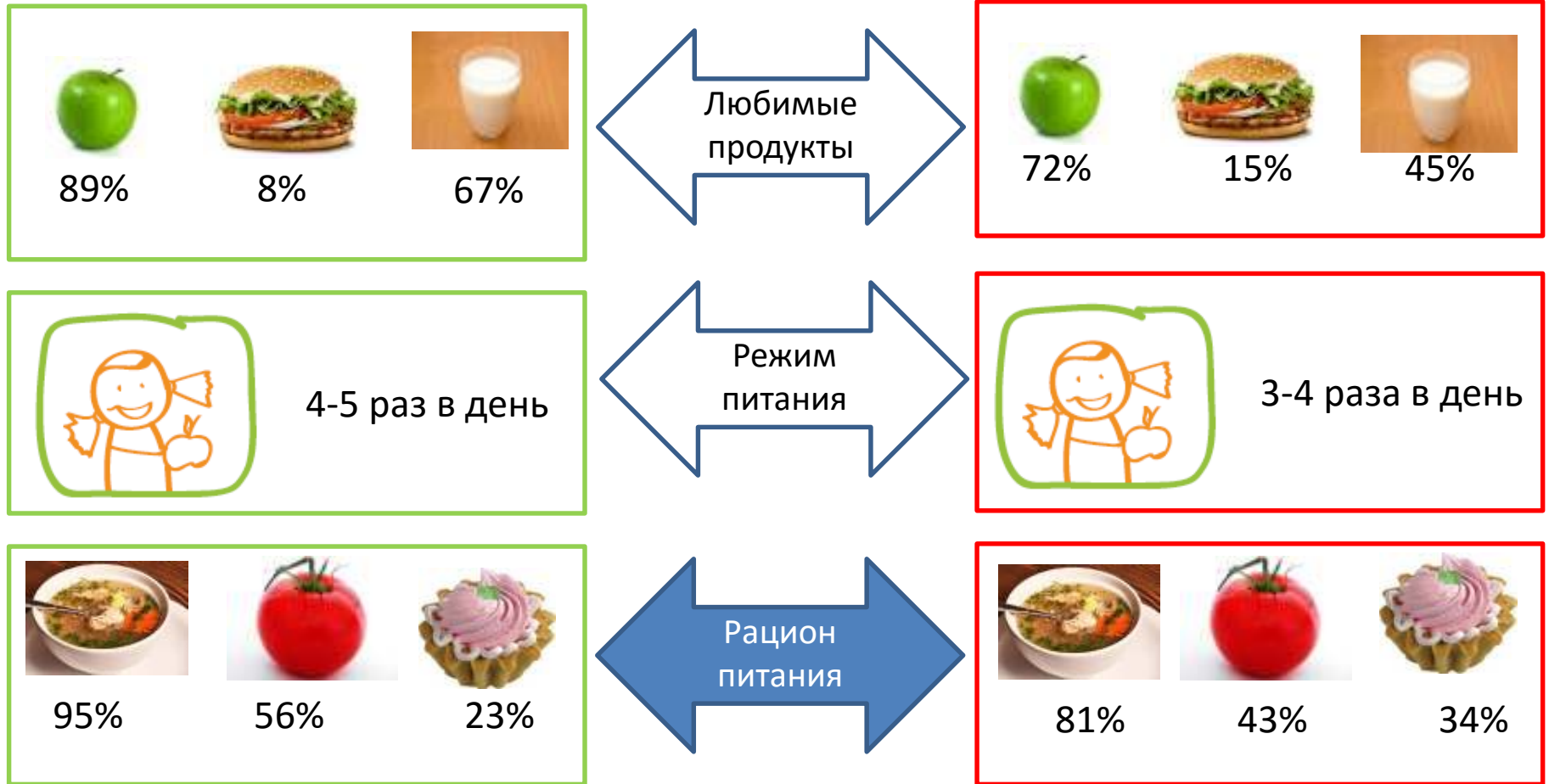
Рабочая тетрадь...pdf

Рабочая тетрадь...pdf

Все созданные файлы...

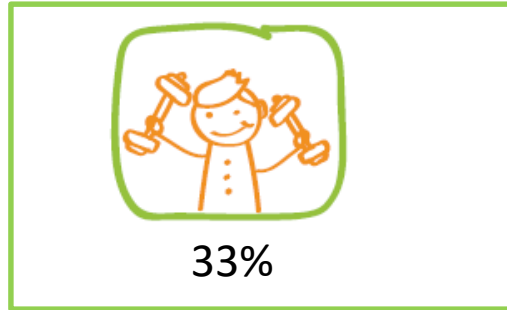
22:33 08.11.2015

# Влияние обучения на поведение школьников, связанное с питанием

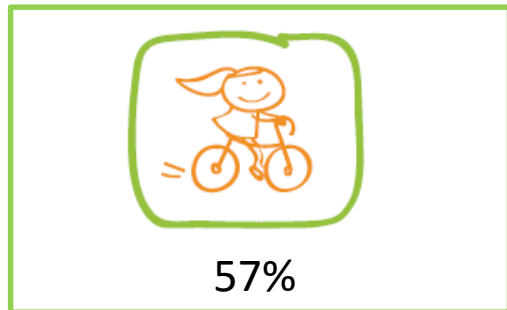




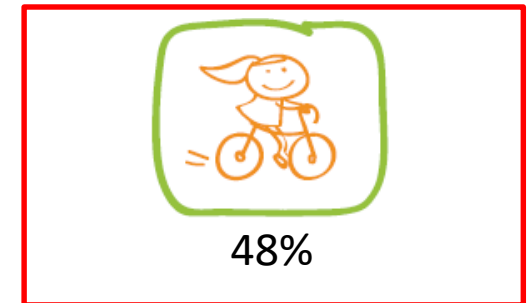
# Влияние обучения на поведение школьников, связанное с здоровым образом жизни



Делают зарядку



Занимаются спортом



Ложатся спать до 22.00





**Узнать больше о программе**

**[-www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)**