


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа № 127  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан  
(МБОУ Школа № 127)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ Школа №127  
протокол № 1 от «30» 08 2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школа №127  
 Рахимова Р.С.  
приказ № 374 от «14» 10 2019



Программа по пропаганде здорового питания «Разговор о здоровом питании»  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждение  
Школа № 127 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

## 1. Паспорт программы «Разговор о здоровом питании»

<b>1. Наименование программы</b>	Программа «Разговор о здоровом питании» на период с 2019 по 2021 гг.
<b>2. Основания для разработки программы</b>	Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ» СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (в ред. 25.03.2019г.) Постановление главного санитарного врача РФ от 31.09.2006 года №30 «Об организации питания учащихся в ОУ» Решение Совета городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 13.09.2019г. № 45/2 «О социальной поддержке обучающихся по предоставлению питания в муниципальных общеобразовательных организациях городского округа город Уфа Республики Башкортостан» Письмо Управления образования Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 07.02.2019г. № 01-19/205 «О привлечении родителей к контролю за организацией питания» Распоряжение Правительства Республики Башкортостан от 15.09.2016г. № 1031-р Постановление Администрации городского округа город Уфа Республики Башкортостан от 13.09.2019г. № 1380 «Об установлении стоимости питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций городского округа город Уфа Республики Башкортостан» Письмо Министерства образования Республики Башкортостан от 07.06.2019г. № 16-7452 «О предоставлении бесплатного двухразового питания обучающимся с ограниченными возможностями здоровья» План мероприятий по совершенствованию организации питания обучающихся общеобразовательных организаций городского округа город Уфа Республики Башкортостан на 2015-2019 г.г. Положение о порядке организации питания обучающихся в столовой Положение о порядке выплаты денежной компенсации обучающимся с ОВЗ
<b>3. Разработчик Программы</b>	Ишмакова Лилия Рамилевна, ответственный по питанию МБОУ Школа № 127
<b>4. Основные исполнители Программы</b>	Администрация, педагогический коллектив центра, работники МАУ «Центр детского и диетического питания», родители (законные представители)
<b>5. Цель программы</b>	формирование культуры здорового питания школьников, совершенствование организации питания
<b>6. Задачи программы</b>	1) расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; 2) просвещение родителей (законных представителей) по вопросам организации правильного рационального питания детей;

<p><b>7. Основные направления программы</b></p>	<p>3) обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <p>4) обеспечение доступности дошкольного и школьного питания;</p> <p>5) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</p> <p>6) предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;</p> <p>7) пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</p>
<p><b>8. Этапы реализации программы</b></p>	<p>1) Организация рационального питания обучающихся;</p> <p>2) Обеспечение высокого качества и безопасности питания;</p> <p>3) Увеличение охвата горячим питанием, доведение до 100%;</p> <p>4) Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания;</p> <p>5) Пропаганда принципов здорового и полноценного питания.</p> <p><u>1 этап Базовый -2019 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ нынешнего состояния;</li> <li>- планирование реализации основных направлений программы;</li> <li>- создание условий реализации программы;</li> <li>- начало реализации программы.</li> </ul> <p><u>2 этап Основной -2019 -2020 года:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэтапная реализация программы в соответствии с целями и задачами;</li> <li>- промежуточный мониторинг результатов;</li> <li>- корректировка планов в соответствии с целями и задачами и промежуточными результатами.</li> </ul> <p><u>3 этап Заключительный - 2020-2021 год:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг результатов;</li> <li>- анализ результатов;</li> <li>- планирование целей и задач на предстоящий период.</li> </ul>
<p><b>9. Ожидаемые результаты реализации программы</b></p>	<p>1) обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;</p> <p>2) гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;</p> <p>3) увеличение количества питающихся до 100%</p>
<p><b>10. Организация контроля за исполнением Программы</b></p>	<p>Общественный контроль за организацией и качеством питания школьников со стороны директора МБОУ Школа № 127, бракеражной комиссии, ответственного по питанию в МБОУ Школа № 127; Информирование родителей на родительских собраниях.</p>

## 2. Пояснительная записка

В настоящее время президент РФ уделяет большое внимание вопросам обеспечения здорового питания населения. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Целями государственной политики в области здорового питания являются сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Поэтому одной из задач является разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека, приобретают особое значение. С одной стороны, потому, что они являются «структурообразующими факторами социальности», с другой - потому, что мы должны немедленно восстановить адекватное отношение к ним у подрастающего поколения. Ребёнок должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка. Организм учащегося постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Очевидно, что процесс обучения не должен строиться за счет ресурсов здоровья ребенка, а должен быть направлен на сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей.

Программа по формированию культуры здорового питания учащихся включает в себя четыре модуля: для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование; для обучающихся 5 - 9 классов, основное общее образование; для обучающихся 10 - 11 классов, среднее общее образование.

## 3. Принципы Программы

**Программа предполагает реализацию следующих принципов:**

- a Питание является одним из важнейших факторов определяющих здоровье учащихся. Способствует профилактике заболеваний, повышению успеваемости, физическому и умственному развитию, создаёт условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде.
- b Демократизация управления: реализация неотъемлемых прав каждого субъекта (учеников, родителей, педагогов) организации питания.
- c Компетентный подход к требованию, а именно обучению детей и подростков знаниям об основах здорового питания и здорового образа жизни.

Вышеперечисленные принципы, лежащие в основе построения Программы, сориентированы на личность ребенка, на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на свободное сотрудничество педагогов, семьи на целенаправленное взаимодействие, обеспечивающее совершенствование организации питания. улучшение здоровья школьников благодаря повышению качества питания;

**Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов:**

- личностные результаты: формирование эстетических потребностей, ценностей и

чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- метапредметные результаты: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- предметные результаты: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Применительно к модулю программы для обучающихся **5 - 9 классов**,

- личностные результаты: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- предметные результаты: осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда.

Применительно к модулю программы для обучающихся **10 - 11 классов**,

- личностные результаты: принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- метапредметные результаты: владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- предметные результаты ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки, должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию.

#### **4. Направления реализации Программы**

Работа по формированию культуры здорового питания будет проводиться по трем направлениям.

Первое – рациональная организация питания в столовой, где все от ее внешнего вида до состава продуктов должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни.

Второе – реализация образовательной программы по формированию культуры здорового питания у учащихся. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п. Программа предусматривает различные формы организации занятий и предполагает тесное взаимодействие с родителями (законными представителями).

Третье направление – просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей (законных представителей) в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

## 5. Пропаганда здорового питания

В целях формирования культуры здорового питания школьников в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;
- анкетирования школьников и их родителей;
- конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;
- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

**Таблица 1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1-4 классов**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические Занятия	Внеклассные мероприятия	Самостоятельная работа
1. Как устроен человек	8	-	-	10
2. Личная гигиена	8	4	-	8
3. Чтобы зубы не болели	6	5	-	8
4. Береги зрение смолоду	8	2	-	10
5. Как правильно питаться	10	8	6	14
6. Наше здоровье в наших руках	8	-	4	8
<b>Итого: 135 часов</b>	<b>48</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся **5-9 классов** состоит из 4 тематических разделов.

1. Особенности питания целевых групп.
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.
4. Безопасность пищевых продуктов.

**Таблица 2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5-9 классов**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий			
	Урок	Практические занятия	Внеклассные мероприятия	Самостоятельная работа
1. Особенности питания целевых групп.	30	-	-	12
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	36	20	20	14
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	8	-	-	13
4. Безопасность пищевых продуктов.	8	-	-	13
<b>Итого: 172 часа</b>	<b>82</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>50</b>

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся **10 -11 классов** состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

**Таблица 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 классов**

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий		
	Лекции	Практические Занятия	Самостоятельная работа
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	6	-	4
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	6	-	6
3. Физиология питания.	8	-	6
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	10	16	4
5. Санитария и гигиена питания.	4	-	2
<b>Итого: 70 часов</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

## **5. Содержание программы**

### **Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов**

Классные руководители 1-4 классов работают по программе «Разговор о правильном питании», состоящей из трех модулей:

1. «Разговор о правильном питании»
2. «Две недели в лагере здоровья»
3. «Формула правильного питания»

Пример оформления планов по данным модулям рассмотрен в Приложении 1.

Дополнительно необходимо внести в план воспитательной работы темы, приведенные ниже.

#### **Раздел 1. Как устроен человек**

Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

#### **Раздел 2. Личная гигиена**

Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

#### **Раздел 3. Чтобы зубы не болели**

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

#### **Раздел 4. Береги зрение смолоду**

Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

#### **Раздел 5. Как правильно питаться**

Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

#### **Раздел 6. Наше здоровье в наших руках**

Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

### **Содержание программы для обучающихся 5 – 9 классов**

#### **Раздел 1. Особенности питания целевых групп**

Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов.

#### **Раздел 2. Классификация блюд и кулинарных изделий**

В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий :холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия.Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий.

#### **Раздел 3. Пищевая ценность пищевых продуктов и пути ее повышения**

Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания.

#### **Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов**

Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов.

### **Содержание программы для обучающихся 10 - 11 классов**

#### **Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.**

Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами.

#### **Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.**

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

#### **Раздел 3. Физиология питания.**



Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения.

#### **Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**

Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

#### **Раздел 5. Санитария и гигиена питания**

Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режимы различные формы организации питания школьников. Особенности и правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения.

### **6. Пропаганда здорового питания Основные мероприятия Программы**

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i><b>1. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</b></i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания: завтраки, обеды. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, декабрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями и воспитателями. - Обеспечение учащихся из малообеспеченных семей льготным питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой приема пищи.	сентябрь,  январь ноябрь,  март	Ответственные по питанию
3.	Совещание при директоре. Организация горячего питания учащихся	октябрь апрель	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 23.07.08 № 45)	Сентябрь	медсестра
5.	Организация работы комиссия по контролю за качеством и организацией школьного Питания	в течение года	Ответственный по питанию

6.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
----	--	----------------	--

### ***II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся***

1.	Часы здоровья «Питание во благо»	1 раз в триместр	медсестра
2.	Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	сентябрь	Начальные классы
	- Я выбираю здоровый образ жизни»	Ноябрь	Классные руководители 7 классов
	- Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи	декабрь	Классные руководители 5 классов
	«Десять шагов здорового питания»	февраль	Классные руководители 8 классов
	«Здоровое питание»	апрель	
	- Кушать подано: бутерброд	Май	
3.	«Удивительное превращение пирожка»	Март	Классные руководители 6 классов
4.	Витаминная ярмарка «Витамины любят счет»	Октябрь, май	Замдиректора по ВР
5.	Кондитерский вернисаж «Мои любимые блюда»	Май	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
6.	Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка»	1 раз в полугодие	Классные руководители, учитель ИЗО.
7.	Классные часы в школе «Наше здоровье»	по плану школы	зам. директор по ВР., ответственный по питанию
8.	Проведение элективных курсов, кружков по пропаганде питания школьников.	по плану учителей-предметников	Учителя-предметники

### ***III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей***

1.	Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи»	в течение года	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
----	--	----------------	--

2.	Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и Дома	октябрь	комиссия по контролю за качеством и организацией школьного питания
3.	Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»	Апрель	Классные руководители
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества	Январь	Классные руководители
<b><i>IV. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</i></b>			
1.	Работа по эстетическому оформлению обеденного зала столовой	Август	администрация школы

### **7.Сбалансированное питание и витаминизация пищи**

Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания». При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе три молочные кухни. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

#### **График питания обучающихся в столовой**

##### **Завтрак**

<b>1 перемена</b>	<b>9.10</b>	<b>10 мин</b>	<b>1 АБВГД, 5Д</b>
<b>2 перемена</b>	<b>10.00</b>	<b>10 мин</b>	<b>2 АБВ ЗАБВГ</b>
<b>3 перемена</b>	<b>10.50</b>	<b>10 мин</b>	<b>4АБВГ,</b>
<b>4 перемена</b>	<b>11.40</b>	<b>20 мин</b>	<b>5-11 завтрак</b>

##### **Обед**

**12.40-13.40**

**Буфетная продукция реализуется после организации горячего питания с 09.40 до 15.00**

#### **Примерное меню**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Руководителя  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Башкортостан  
Г.Я. Термина

Жеребцов

Примерное меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся с 12 до 18 лет

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 12-18 лет  
Сезон: осенне-зимний

2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр детского  
диетического питания" ГО г. Уфа  
Республики Башкортостан  
М.Ш. Асфандияров

№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
<b>Рацион №1</b>												
Макароны отварные с овощами №217, сб.шк. 2014г.	180	5,19	5,20	28,06	203,56	20,97	17,82	81,84	0,88	224,92	0,95	0,06
Сосиски, сардельки отварные №124, сб.2014 г.	65	9,11	6,60	0,47	142,92	44	8,14	75,83	0,98	17,32	0,34	0,01
Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014г.	200	3,04	3,50	16,39	106,25	120,3	14	90	0,13	33	0,1	0,04
- Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,10	12	8	38	0,7	0	0,7	0,07
- Масло сливочное	10	0	7,20	0,0	75,13	1	0	2	0,3	2	0,3	0,05
<b>Итого за прием</b>		21,31	22,89	72,94	661,96	198,3	47,96	287,7	2,99	277,24	2,39	0,23
<b>Рацион №2</b>												
Салат из моркови с ябл. №19, 27, 28, 42, 22, 2 сб.14 г.	100	0,91	4,93	8,99	72,58	21,46	16,03	37,46	0,89	101	0,3	0,04
Биточки №108, сб.2014 г.	60/40	7,61	7,94	7,80	139,50	38,32	9,25	107	0,77	17,02	0,18	0,05
Каша полтавская молочная вязкая №185а, сб. 2014 г.	150	3,59	7,20	29,86	187,61	50,25	17,36	37,91	1,38	27,36	0,04	0,1
Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014г.	200	3,04	3,50	16,39	106,25	108,3	14	90	0,13	33	0,1	0,04
- Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,02	134,10	12	8	38	0,7	0	0,7	0,07
<b>Итого за прием</b>		19,12	23,96	91,06	640,04	230,3	64,64	310,4	3,87	178,38	1,32	0,25
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с изюмом №26, 8, 22, 42, 27, 28 сб.14 г.	100	0,78	3,98	9,45	70,42	51,42	8,44	46,57	0,54	0,98	1,77	0,06
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	1,86	6,80	10,69	82,41	21,81	20,5	88,56	0,76	96,22	0,19	0,07
Гуляш №95, сб.2014 г.	60/50	17,34	18,06	3,23	245,01	12,18	22,98	179,2	2,61	9,6	2,24	0,05
Пюре гороховое №167, сб.шк. 2014г.	180	16,50	6,30	38,30	267,00	160,6	76,65	231,5	2,98	27,36	0,04	0,52
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,55	0,06	31,80	123,72	15,07	8,94	12,24	0,95	0	0	0,09
- Хлеб пшеничный	55	3,64	0,36	25,69	122,93	11	7	35	0,6	0	0,6	0,06
- Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61,87	12,25	16,45	55,3	1,37	0,35	0,49	0,06
<b>Итого за прием</b>		42,98	35,98	130,85	973,36	284,4	160,96	648,3	9,81	299,14	5,33	0,85
<b>Итого за день</b>		64,29	58,87	203,79	1635,32	650,2	199,17	901,7	12,2	583,39	4,52	0,94

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Руководителя  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Башкортостан  
Г.Я. Термина

Жеребцов

Примерное меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Сезон: осенне-зимний

2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр детского  
диетического питания" ГО  
Республики Башкортостан  
М.Ш. Асфандияров

№	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витам	
						Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг
<b>Рацион №1</b>											
Макароны отварные с овощами №217, сб.шк. 2014г.	140	4,03	5,89	31,82	158,32	13,98	19,84	140,3	0,5075	189,15	0,74
Сосиски, сардельки отварные №124, сб.2014 г.	60	5,64	3,30	0,43	131,92	112,9	7,51	70	0,91	15,99	0,31
Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014г.	200	2,70	2,68	13,05	101,69	95,23	12,8	77,5	0,1	24,75	0,08
- Масло сливочное	10	0	7,20	0,0	75,13	1	0	2	0,3	2	0,3
- Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,75	10	7	32	0,6	0	0,6
<b>Итого за прием</b>		15,68	19,40	68,65	578,81	233,1	47,15	321,8	2,4175	231,89	2,03
<b>Рацион №2</b>											
Салат из моркови с ябл. №19, 27, 28, 42, 22, 2 сб.14 г.	60	0,54	3,24	5,39	43,55	12,88	15,62	22,48	0,54	150,6	0,18
Биточки №108, сб.2014 г.	50/30	5,99	6,59	6,05	115,75	31,94	8,04	89,17	0,64	14,19	0,15
Каша полтавская молочная вязкая №185а, сб. 2014 г.	150	4,87	5,57	24,00	160,79	88,19	23,83	120,1	1,2	23,83	0,04
Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.2014г.	200	2,81	3,17	15,03	95,63	108,3	12,6	81	0,12	29,7	0,09
- Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35	111,75	10	7	32	0,6	0	0,6
<b>Итого за прием</b>		17,52	18,90	73,82	527,47	251,3	67,09	344,8	3,1	218,32	1,06
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с изюмом №26, 8, 22, 42, 27, 28 сб.14 г	60	0,78	3,47	9,45	70,42	44,42	8,44	16,57	0,54	0,98	1,77
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	1,86	3,49	10,69	82,41	21,81	10,5	48,56	0,76	132,22	0,19
Гуляш №95, сб.2014 г.	60/50	17,34	18,06	3,23	245,01	12,18	22,98	179,2	2,61	9,6	2,24
Пюре гороховое №167, сб.шк. 2014г.	150	14,68	4,77	34,45	241,94	125,9	54,18	224,1	0,9	26,47	0,04
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,55	0,06	31,80	123,72	15,07	8,94	12,24	0,95	0	0,09
- Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,02	100,58	9	6	29	0,5	0	0,5
- Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	44,20	8,75	11,75	39,5	0,98	0,25	0,3
<b>Итого за прием</b>		39,84	30,45	118,99	908,28	237,1	122,8	549,1	7,24	169,52	5,0
<b>Итого за день</b>		55,52	49,85	187,64	1487,094	470,3	169,9	870,9	9,6575	401,41	7,1

№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г
	<b>Рацион №1</b>				
	Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.	80	5,46	7,27	3,33
	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)	120	4,03	4,81	21,50
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,47	3,47	14,92
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35
-	Биойогурт	100	3,20	3,20	4,50
	<b>Итого за прием</b>		19,47	19,08	67,60
	<b>Рацион №2</b>				
	Салат из свеклы с рас маслом №25, 27, 42, 22 сб.2014 г.	60	1,00	4,79	4,97
	Азу №94, сб.2014 г.	35/40	7,58	6,95	1,88
	Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	155	4,89	5,71	38,81
	Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,02	9,10
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35
-	Биойогурт	100	3,20	3,20	4,50
	<b>Итого за прием</b>		20,06	21,00	82,61
	<b>Обед</b>				
	Салат "Здоровье" №34, 8, 9, 22, 27, 42, 1.2 сб.2014 г.	60	1,02	2,71	5,17
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2014 г.	250/5	1,88	4,72	11,75
9/7	Биточки (котлеты) рыбные с соусом	60/40	13,72	2,00	7,99
	Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	150	2,81	4,33	17,87
	Компот из свеж. плодов №294, напиток №4а сб. 2014 г.	200	0,15	0,14	9,92
	Булочка "Веснушка" №270 сб.шк.2014г.	50	5,34	2,85	35,72
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,02
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35
	<b>Итого за прием</b>		29,55	17,35	117,79
	<b>Итого за день</b>		49,02	36,43	185,39
	<b>День: пятница</b>				
	<b>Неделя: первая</b>				
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>				
	<b>Сезон: осенне-зимний</b>				
№		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г
	<b>Рацион №1</b>				
	Омлет запеченный	80	6,40	8,77	1,22
	Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	120	2,69	3,03	19,55
	Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	3,86	14,92
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,35
-	Бифилайф	100	3,20	3,20	4,50
	<b>Итого за прием</b>		19,08	19,19	63,54





## План работы школьной комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания

### Состав бракеражной комиссии:

Председатель – директор МБОУ Школа №

127. Члены комиссии:

- работник пищеблока;
- медицинский работник;
- ответственный по питанию;
- председатель профсоюзной организации;
- представитель родительской общественности

### Порядок оценки контроля массы готовых пищевых продуктов

Для контроля средней массы блюда надо взять электронные или циферблатные весы с ценой деления 2 г и взвесить на них количество продукции, указанной в таблице 1. Затем фактические показатели средней массы продукции надо сравнить с нормами выхода, которые указаны в меню. Если масса имеет отрицательные отклонения, то продукция не допускается к реализации.

**Таблица 1. Количество продукции, отбираемое для контрольного взвешивания**

Что взвешивают	В каком количестве
Штучные полуфабрикаты, кулинарные, кондитерские и булочные изделия	10 шт.
Блюда: – из мяса, мяса птицы, рыбы, кролика, дичи с гарнирами и соусами; – из картофеля, овощей, грибов и бобовых; – из круп и макаронных изделий с жиром, сметаной или соусом; – из яиц, творога со сметаной или соусами; – мучные с жиром, сметаной и иными продуктами. А также: – холодные и горячие закуски; – супы без мяса, мяса птицы, рыбы; – десерты, сладкие блюда с сахаром, сиропом, соусом или иными продуктами	3 порции
Сливочное масло, сметана, соусы	5 порций
Голубцы, кабачки, помидоры, баклажаны и другие фаршированные овощи	2 порции
Супы с мясом, мясом птицы, рыбой, морепродуктами	5 порций
Сладкие супы с фруктами, гарнирами и сметаной	3 порции
Бутерброды	5 шт.
Котлеты, биточки, бифштексы, шницели, тефтели, рулеты из мяса, мяса птицы, рыбы, кролика, дичи, круп, овощей, оладьи, блинчики, блины, сладкие блюда, пирожки и другие кулинарные изделия, в том числе порционируемые	5 шт. или порций
Горячие и холодные напитки собственного производства, соки свежесжатые	3 порции
Коктейли собственного производства	2 порции
Нарезанные торты, штучные и нарезанные пирожные, рулеты с начинками, кексы, мучные восточные сладости, пряники, коврижки, булочные изделия, в том числе мучные кулинарные, конфеты	10 шт.

### Порядок органолептической оценки готовых блюд

Для дачи органолептической оценки из общей емкости с готовой пищевой продукцией отбирают бракеражную пробу для каждого члена комиссии в объеме:



– **трех ложек**– жидкой продукции. Содержимое емкости, в которых готовили пищу, перемешивают и отбирают образец продукции на тарелку. У каждого члена комиссии в тестируемой пробе должны содержаться все основные компоненты блюда;

– **одного изделия или блюда**– продукция плотной консистенции. Блюда и изделия сначала оценивают внешне, а затем нарезают на общей тарелке на тестируемые порции.

Для дачи органолептической оценки используют методику, указанную в таблице 1. Сначала оценивают блюда, имеющие слабовыраженный запах и вкус, затем приступают к продукции с более интенсивными показателями, сладкие блюда дегустируют в последнюю очередь. При дегустации проб продукции сохраняют порядок их представления без возврата к ранее дегустируемым пробам. После оценки каждого образца снимают послевкусие, используя нейтрализующие продукты (белый хлеб, сухое пресное печенье, молотый кофе или негазированную питьевую воду).

Оценку продукции дает каждый член комиссии с помощью характеристик, которые установлены в таблице. Общую оценку качества готовой продукции рассчитывают как среднее арифметическое значение оценок всех членов комиссии с точностью до одного знака после запятой. В случае обнаружения недостатков или дефектов оцениваемой продукции проводят снижение максимально возможного балла в соответствии с рекомендациями, приведенными в Приложении Б к ГОСТ 31986-2012.

**Таблица 1. Методика проведения оценки продукции**

Продукция	Как оценивают
Суп	Вначале ложкой отделяют жидкую часть и пробуют. Оценку супа проводят без добавления сметаны. Затем разбирают плотную часть и сравнивают ее состав с рецептурой, например наличие лука или петрушки. Каждую составную часть исследуют отдельно, отмечая соотношение жидкой и плотной частей, консистенцию продуктов, форму нарезки, вкус. Затем пробуют блюдо в целом с добавлением сметаны, если она предусмотрена рецептурой
Соус	Определяют консистенцию, переливая тонкой струйкой и пробуя на вкус. Затем оценивают цвет, состав, правильность формы нарезки, текстуру наполнителей, а также запах и вкус
Вторые, холодные и сладкие блюда и изделия	Блюда и изделия с плотной структурой после оценки внешнего вида нарезают на общей тарелке на тестируемые порции
Полуфабрикаты, изделия из тушеных и запеченных овощей и блюд	Отдельно тестируют овощи и соус, а затем пробуют блюдо в целом
Полуфабрикаты, изделия из отварных и жареных овощей и блюд	Вначале оценивают внешний вид: правильность формы нарезки, а затем текстуру (консистенцию), запах и вкус
Полуфабрикаты, изделия и блюда из круп и макаронных изделий	Продукцию тонким слоем распределяют по дну тарелки и устанавливают отсутствие посторонних включений, наличие комков. У макаронных изделий обращают внимание на их текстуру: разваренность и слипаемость
Полуфабрикаты, изделия и блюда из рыбы	Проверяют правильность разделки и соблюдение рецептуры; правильность подготовки полуфабрикатов – нарезку, панировку; текстуру; запах и вкус изделий
Полуфабрикаты, изделия и блюда из мяса и птицы	Оценивают внешний вид блюда в целом и отдельно мясного изделия: правильность формы нарезки, состояние поверхности, панировки. Затем проверяют

	степень готовности изделий проколом поварской иглой согласно текстуре (консистенции) и цвету на разрезе. После этого оценивают запах и вкус блюда. Для мясных соусных блюд отдельно оценивают все его составные части: основное изделие, соус, гарнир; затем пробуют блюдо в целом
Холодные блюда, полуфабрикаты салатов и закусок	Особое внимание обращают на внешний вид блюда: правильность формы нарезки основных продуктов, их текстуру
Сладкие блюда	Учитывают групповые особенности блюд, а также: – у железированных блюд, муссов и кремов вначале определяют состояние поверхности, вид на разрезе или изломе и цвет. Кроме того, оценивают способность сохранять форму в готовом блюде. Особое внимание обращают на текстуру, затем оценивают запах и вкус; сладких горячих блюд (суфле, пудинги, гренки, горячие десерты) вначале исследуют внешний вид: характер поверхности, цвет и состояние корочки; массу на разрезе или изломе: пропеченность, отсутствие закала. Затем оценивают запах и вкус
Мучные кулинарные полуфабрикаты и изделия	Исследуют их внешний вид: характер поверхности теста, цвет и состояние корочки у блинов, оладьев, пирожков и т. д., форму изделия. Обращают внимание на соотношение фарша и теста, качество фарша: его сочность, степень готовности, состав. Затем оценивают запах и вкус
Мучные кондитерские и булочные полуфабрикаты и изделия	Обращают внимание на состояние поверхности, ее отделку, цвет и состояние корочки, отсутствие отслоения корочки от мякиша, толщину и форму изделий. Затем оценивают состояние мякиша: пропеченность, отсутствие признаков непромеса, характер пористости, эластичность, свежесть, отсутствие закала. После этого оценивают качество отделочных полуфабрикатов по следующим признакам: состояние кремовой массы, помады, желе, глазури, их пышность, пластичность. Далее оценивают запах и вкус изделия в целом

**Таблица 2. Методика дачи оценки продукции**

<b>Характеристики продукции</b>	<b>Балл и оценка</b>
Не имеет недостатков. Органолептические показатели соответствуют требованиям нормативных и технических документов	5 баллов (отлично)
Имеет незначительные или легкоустраняемые недостатки. Например: типичные для данного вида продукции, но слабовыраженные запах и вкус; неравномерная форма нарезки; недостаточно соленый вкус и т. д.	4 балла (хорошо)
Имеет значительные недостатки, но пригоден для реализации без переработки. В числе недостатков могут быть: подсыхание поверхности; нарушение формы изделия; неправильная форма нарезки овощей; слабый или чрезмерный запах специй; жидкость в салатах; жесткая текстура или консистенция мяса и т.д.	3 балла (удовлетворительно)

Имеет значительные дефекты: присутствуют посторонние привкусы или запахи; пересолено; недоварено; подгорело; утратило форму и т.д.	2 балла (неудовлетворительно)
--	----------------------------------

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Сентябрь
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, Апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	Ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	Декабрь, Апрель

### 8. Модернизация столовой

В целях повышения качества питания, формирования привычки здорового питания обучающихся, формирования позитивного отношения родителей к организации питания 2 сентября 2019 года в МБОУ Школа № 127 прошла дегустация завтраков и обедов 10-дневного школьного меню. В мероприятии приняли участие директор МБОУ Школа № 127 Рахимова Р.С., представители «Центра детского и диетического питания», родительская общественность школы, родители обучающихся. Дегустация прошла успешно, родителями обучающихся были даны рекомендации и пожелания относительно питания и меню в школе, а именно: исключить из рациона меню полуфабрикаты-котлеты, так как дети их не едят, и они утилизируются, включить в рацион меню больше колбасных изделий и мясо. Обеденный зал МБОУ Школа № 127 рассчитан на 140 посадочных мест, имеются умывальные раковины с подводкой холодной и горячей воды. Каждый умывальник обеспечивается мылом, имеются электрополотенца. Обеденный зал имеет соответствующим образом оформленный интерьер, оборудован столами прямоугольной формы, табуретами. На столах имеются современные подставки для столовых приборов. Поверхность столов и табуретов легко моющаяся, устойчива против высокой температуры и дезинфицирующих средств. На стене красочный стенд с необходимой информацией о здоровом питании, меню, график питания обучающихся. В столовой тепло и уютно.

**В программу модернизации включены** мероприятия по улучшению качеством питания и его безопасности, анкетирование родителей, беседы с обучающимися, круглые столы, совершенствование профессионально-кадрового обеспечения, расширению ассортимента предоставляемого школьникам питания, совершенствование организации правильного, сбалансированного питания детей и подростков с учетом их возрастных особенностей; формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей; укрепление материально-технической базы школьной столовой дооснащен недостающим технологическим оборудованием школьный пищеблок; совершенствование разработанной системы мониторинга состояния здоровья обучающихся. оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся.

**Формирование представлений младших школьников о правильном питании во  
внеурочной деятельности  
по программе  
«Разговор о правильном питании»**

1. Анализ ситуации.
2. Актуальность проблемы. Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта.
3. Проблема.
4. Перечень конкретных целей для решения проблемы, формулировка задач достижения поставленных целей.
5. Стратегия, методы и механизм реализации проекта.
6. Рабочий план реализации проекта (тематическое планирование).
7. Предполагаемые результаты.
8. Механизм оценки результатов.
9. Дальнейшее развитие проекта.
10. Список используемых источников.
11. Приложение:

1) презентация «Каши разные нужны – каши разные важны».

**1. Анализ ситуации.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

**2. Актуальность проблемы. Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта.** Слова «Здоровый образ жизни» мы слышим буквально на каждом шагу. Сегодня эта тема интересует всех. Мы можем, принести много пользы собственному организму, придерживаясь правильного питания, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Также необходимость данной ситуации вызвана тем, что в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения и отсутствие культуры питания у детей. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта и т.п. Так, как неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню,

преобладают углеводы, мясо, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей, но и у их родителей.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому школа и семья призваны, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в образовательном учреждении ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ученика самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, учителям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, учителя, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим ученикам. Школа является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно учитель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребностей в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

**3. Проблема.** Школьный возраст - очень ответственный период жизни. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Она необходима для всех внутренних и внешних процессов, происходящих в его организме. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

**Перечень конкретных целей для решения проблемы, формулировка задач достижения поставленных целей.**

Программа «Разговор о здоровом питании» ставит своей **целью** - сформировать у детей представление о культуре питания, дать представление об организации правильного здорового питания, сформировать у детей ясные представления о продуктах, приносящих пользу организму.

**Задачи программы «Разговор о здоровом питании»:**

**Образовательные:**

формировать и развивать представления детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;

расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания,

пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

### **Воспитательные:**

развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

### **Развивающие:**

развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности, способствовать развитию умения работать сообща, согласовывая свои действия.

### **5. Стратегия, методы и механизм реализации проекта.**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Проект реализуется через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах здорового питания. **Основные методы обучения:**

фронтальный метод; групповой метод; практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения.

**Формы обучения:** Ведущими формами деятельности предполагаются: чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков и плакатов на тему правильного питания, рассказов и т.д.); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

родительских собраний, круглых столов, семинаров;

**6. Рабочий план реализации проекта *Разговор о правильном питании*" - уникальная модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры здоровья. Рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.** Разработка программы была осуществлена в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования - ведущем научном учреждении в России, занимающемся вопросами развития детского организма, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Руководитель авторского коллектива - директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М.М. Безруких.

М.М. Безруких предлагает в увлекательной игровой форме знакомить детей с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуры других народов.

Рабочая программа рассчитана на 15 учебных часов и предназначена для учащихся 1 классов. Для работы расширила некоторые темы программы, так как в первом классе 33 учебные недели.

Программа соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей: - базируется на данных научных исследований в области питания детей; - отражает проблемы связанные с организацией питания детей; - цели и задачи определяются с учетом сведений, суждений и навыков, которые уже приобретены жизненным опытом детей; - предусматривает участие в реализации программы родителей учащихся; - отражает традиции питания народов России и других стран. Сроки реализации каждой темы программы предполагают выбор педагога с учетом важности темы и заинтересованности школьников. Темы могут быть интегрированы в уроки чтения, математики, рисования, окружающего мира.

**Пояснительная записка** В современной образовательной практике возрастает значение проблемного, исследовательского, развивающего обучения, потому, как в основе успешности обучения лежат общие учебные действия, имеющие приоритетное значение над узкопредметными знаниями и навыками. Начинают превалировать методы, обеспечивающие становление самостоятельной учебной деятельности учащихся. Признанными подходами выступают деятельность ориентированное обучение; учение, направленное на решение проблем; проектные формы организации обучения.

Данная программа рассчитана на детей начальной школы. Она предназначена для внеурочной деятельности «Правильное питание- залог здоровья», со сроком реализации 1 год. Программа поможет включить ребенка в собственный исследовательский поиск на любых предметных занятиях в ходе основного обучения, т.к. знакомит с основой проектно-исследовательской деятельности, поэтапностью работы над проектом – от определения проблемы до представления и защиты полученных результатов. Преимущество программы в том, что она совмещает работу одновременно двух направлений: учебное - проектная деятельность и воспитательно-образовательное – знакомство с основами рационального питания. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Примерное планирование занятий позволит детям в игровой форме познакомиться с разнообразием продуктов питания, их составом и пользой для организма, научиться планировать контролировать свой рацион, планировать и анализировать свои действия, самостоятельно получать знания из дополнительных источников информации.

**Цель программы** Трансформация процесса развития интеллектуально-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его исследовательских способностей в процесс саморазвития; формирование представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. **Задачи программы:**

Развитие познавательных потребностей младших школьников; Развитие познавательных способностей младших школьников;

Обучение детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом;

Формирование и развитие у детей младшего школьного возраста умений и навыков исследовательского поиска;

Формирование общеучебного универсального действия – рефлексии, т.е. осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего)

Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья

**Принципы построения программы:**

Возрастные особенности детей;

Интерес детей к исследованию, творчеству, желание что-то узнать и сделать самому.

**Тематическое планирование учебного материала по программе «Разговор о правильном питании» (1 час в неделю) в 1 классе**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Количество часов	Дата	Планируемые результаты (предметные). Содержание занятий.	Планируемые результаты (личностные и метапредметные). Характеристика деятельности.				Виды и формы деятельности
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1	Что такое исследование. Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	Вводный Урок	1	1 н.	Знакомство с Понятием «исследование» и с Героями программы.	Проявлять интерес к изучаемому предмету	Уметь проводить исследование	Слушать и понимать речь других	Учиться определять цель деятельности на занятие с помощью учителя	Теоретическое
2	Наблюдение и наблюдательность «Если хочешь быть здоров»	Урок-исследование	1	2 н.	Знакомство с наблюдением как Методом исследования. Иметь представление о Важности правильного Питания	Проявлять интерес к наблюдательности	Умение формулировать учебную задачу	Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем	Контролировать и оценивать процесс наблюдения	Теоретическое.
3	Что такое эксперимент. «Самые полезные продукты»	Урок-эксперимент	2	3-4 н.	Знакомство с Понятием «эксперимент». Формировать представление о Полезных Продуктах для	Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников	Умение применять выразительные средства для реализации собственного замысла	Умение отвечать на поставленные учителем вопросы	С помощью учителя объяснять выбор полезных	Практическое. Сюжетно-ролевая игра «Мыидёмв магазин». Игросоревнование «Разложи



					человека иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию				х продукт ов	продуктына разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»
4	Учимся выработать гипотезу. «Как правильно есть»	Ознакомление с новым материалом	2	5-6 н.	Что такое гипотеза. Как создаются гипотезы. Иметь представление об основных принципах гигиены питания	Учиться совместно, отстаивать свою точку зрения по проблеме	Делать предварительный отбор информации	Умение осознанно произвольно строить речевое высказывание	Учиться высказывать своё предположение (версию)	Теоретическое-практическое. Игра-обсуждение «Закон питания». Игра-инсценировка. Игра «Чемне стоит делиться»
5	Знакомство с логикой. «Удивительные превращения пирожка»	Урок-соревнование	2	7-8 н.	Что такое суждение. Как высказывать суждение. Формировать представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня	Проявлять интерес к изучаемому предмету	Ориентироваться в своей системе знаний	Умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Практическое. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Тест. Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»
6	Учимся задавать вопросы.	Ознакомление с новым материалом	2	9-10 н.	Какими бывают вопросы. Как правильно задавать	В предложенных ситуациях	Умение планировать процесс варки	Умение отвечать на поставленные	Проговаривать последо	Практическое. Игры «Найди лишнее»,

	«Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?»				вопросы. Формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню	делать выбор		е учителем вопросы	вательно сть действи й на занятии	«Пословицы запутались». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
7	Учимся выделять главное и второстепенное.  «Плох обед, если хлебанет»	Теоретический	2	11-12 н.	Формирование умения оценивать идеи. Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Формировать внутреннюю позицию ученика на занятии	Делать отбор информации, ориентировать себя в своих знаниях: выделять главное и второстепенное	Умение выражать свои мысли	Принимать и сохранять полученный материал активно включаться в деятельность	Практическое. Песня «Зёрнышко». Игры «Угадайка», «Секреты хозяйшки», «Лесенка секретом»
8	Как сделать схемы Игра «Прогулка по улице Сезам»	Урок-путешествие	1	13 н.	Знакомство с понятием схема, чертеж, рисунок, график	Проявлять интерес к изучаемому предмету	Ориентировать себя в схемах, чертежах, умение самому составлять их	Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем	Планировать действие совместно с работой учителя и уч-ся	Теоретическое. Занятие-экспедиция. Игра «Где спрятан клад»
9	Как работать с книгой.	Проблемный урок	1	14 н.	Какие книги используют исследователи.	Проявлять интерес к книгам	Ориентировать себя в книгах, добывать	Планирование учебного сотрудничества	Принимать и сохранять	Теоретическое и практическое.

					Знакомство с энциклопедией Здоровой и правильной пищи и др.		новые знания из них, находить ответы на вопросы	тва со сверстникам и, инициативно е сотрудничество в поиске и сборе информации	ь получен ный материа л и активно включат ься в учебную деятельн ость на занятии кружка	
10	Мысленны е экспериме нты и экспериме нты на моделях. «Полдник. Время есть булочки»	Ознакомлен ие сновым материалом	2	15-16 н.	Что такое Мысленный эксперимент. Что такое модель. Знакомство с Вариантами полдника. Представление о значении молока и Молочных Продуктов	Принимать участие в Обсуждении Результатов Деятельности однокласнико В	Перерабатыват ь полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса	Умение взаимодейст вовать со сверстникам и	Контрол ировать и оценива ть процесс и результа т деятельн ости	Практическое. Конкурс- викторина «знатоки молока». Игра- демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Кладовая народной мудрости»
11	Как сделает сообщение о результата х	Урок- исследование	1	17 н.	Чем исследование Отличается от Проекта					Теоретическое.

	исследования									
12	Тренировочное занятие по методике самостоятельного исследования  «Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты»	Урок-соревнование	2	18-19 н.	Учимся проводить исследование. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма	Оценивать Результат Своего исследования: точность, результативность	Умение структурировать знания, контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Умение понять другие позиции (взгляды)	Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получено	Теоретическое-практическое. КВН «Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты»
13	Индивидуальная работа по методике проведения самостоятельного исследования «Пора ужинать»	Комбинированный	2	20-21 н.	Учимся проводить исследование. Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе					Теоретическое-практическое. Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин»
14	Мини-конференция по итогам самостоятельного	Урок-конференция	2	22-23 н.	Выступление желающих по итогам исследования	Оценивать Результат Своего исследования: точность,	Умение структурировать знания, контроль и оценка	Умение понять другие позиции (взгляды)	Обобщить (осознать и формулировать)	Теоретическое., мультимедийное -занятие.

	льного исследования					результативность	процесса и результатов деятельности		ровать) то новое, что получил ось	
15	Экспресс-исследование «На вкус и цвет товарищей нет»	Экскурсия.	2	24-25 н.	Проведение исследования на экскурсии. Сообщение результатов. Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	В предложенных ситуациях делать выбор	Умение применять выразительные средства для реализации своей мысли	Слушать и понимать речь других	Учиться высказывать своё предположение (выбор)	Практическое. Практическая работа «Определи вкус продукта», «Какой сок». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?». Игра «Приготовь блюдо»
16	Коллективная игра-исследование. «Как утолить жажду»	Экскурсия	2	26-27 н.	Проведение исследования на экскурсии. Сообщение результатов. Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных	В предложенных ситуациях делать выбор	Наблюдать за товарищами и за собой,	Преобразовывать полученную информацию	Учиться высказывать своё предположение	Теоретическое-практическое. «Из чего готовят соки», «Мы не дружим с сухомыткой». «Игра «Праздник чая»

					Напитков					
17	Коллекционирование. «Где найти витамины весной?»	Урок-исследование	2	28-29 н.	Что такое коллекционирование. Знакомство с разнообразием овощей, их полезными свойствами	Принимать участие в Обсуждении Результатов Деятельности одноклассников	Умение структурировать полученные знания и давать оценку своим действиям	Участие в диалоге: слушать, высказывать своё мнение, доказывать.	Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя	Теоретическое-практическое.. Игры «Отгадай название», «Вкусные истории». Дидактическая игра «Морские продукты»
18	Мини-конференция по итогам экспресс-исследования «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»	Урок-конференция	2	30-31 н.	Сообщение о своих результатах работы. Представление о связи рационального питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	Формировать Внутреннюю позицию ученика и своё мнение	Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя	Умение осознанно строить речевое высказывание	С помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих продуктов, для реализации данной темы	Теоретическое-практическое. Игры «Мой день», «Меню спортсмена»
19	Праздник урожая. Итоговое занятие.	Театрализованный урок	2	32-33 н.	Присутствие на празднике. Закрепление знаний законов здорового питания. Знакомство с	Учиться Совместно давать Эмоциональную оценку Деятельности	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный	Планирование учебного сотрудничества со сверстниками,	Контролировать и оценивать процесс	Теоретическое-практическое. «Азбука правильного питания». Организационно-

					Полезными Блюдами для праздничного стола	класса занятие	на опыт и информацию, полученную на занятие кружка	инициативно е сотрудничес тво в поиске и сборе информации . Управление поведением партнёра, умение выражать свои мысли	и результата т деятельности	деятельная игра «Аукцион». Конкурс «Собираем урожай»
--	--	--	--	--	--	-------------------	--	---	--------------------------------------	--

**7. Предполагаемые результаты.** Ознакомление с программой о правильном питании приносит большую пользу.

1. Дети получают обоснованную информацию о режиме питания в школе;
2. Ребята учатся классифицировать продукты, распределять их на группы: молочные, мясные, крупы, фрукты, соки;
3. Дети узнают, о пользе тех или иных продуктов и частоте их употребления;
4. Работа над заданиями предполагает включение в процесс и родителей, так как совместная работа над заданиями приносит неоценимую пользу для ребенка. Этому способствует и красочное оформление рабочей тетради, и практичность ее использования. Очень удобно работать с фишками, вклеенными на вкладыше тетради. Они не теряются (клеевая основа) и работа проходит в достаточно быстром темпе, что немаловажно при проведении данных занятий.

После изучения данной программы мы предполагаем, получить следующие результаты: - полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; - дети смогут оценить свою рацион режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; - дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. В ходе развития исследовательских способностей учащиеся должны овладеть специальными знаниями, умениями, навыками исследовательского поиска:

Видеть проблемы; Ставить вопросы; Выдвигать гипотезы; Давать определения понятиям; Классифицировать; Наблюдать; Проводить эксперименты; Делать умозаключения и выводы; Готовить тексты своих докладов; Объяснять, доказывать, защищать свои идеи; Сотрудничать с другими людьми; Самостоятельно приобретать необходимые знания.

**8. Механизм оценки результатов.** Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

**Обучающиеся должны знать:** - основные правила правильного питания. **Обучающиеся должны уметь:** - распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

**Обучающиеся должны иметь представление:** - об основных принципах гигиены питания; - о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания; - о завтраке, обеде и ужине, как о обязательных компонентах ежедневного меню; - о значении молока и молочных продуктов; - о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков; - о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания; - о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма. **9.**

**Дальнейшее развитие проекта.**

Эта программа в полном объёме реализуется на протяжении 4 лет.

Убедена, что программа “Разговор о правильном питании” решает не только задачи здоровья и бережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом.

Благодаря такой работе, когда привлекаются дети, и родители и дети сплочены коллективом, а родители отмечают, что в семьях улучшился микроклимат, исчезли проблемы. Родители и дети с желанием принимают участие в программе по правильному питанию.



## Приложение 2

### АНКЕТА «Питание глазами детей»

Ф.И. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

1) Нравится ли тебе организация питания в школе?

а. Да

б. Нет

в. Не знаю

Твои предложения

---

2) Устраивает ли тебя ежедневное меню, составленное по предписанию РПН.

а. Да

б. Нет

в. Не знаю

Твои предложения

---

3) Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

а. Да

б. Нет

в. Не знаю

Твои предложения

---

4) Какие блюда не нравятся по качеству?

---

# УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

## АНКЕТА

для родителей (законных представителей)  
учеников \_\_\_\_\_

МБОУ Школа № 127 проводит мониторинг мнения родителей о питании учеников. Пожалуйста, отметьте варианты, которые вы считаете наиболее подходящими. При необходимости поясните ваш ответ.

### 1. Ваш ребенок когда-либо жаловался, что не успевает поесть в столовой?

<input type="checkbox"/>	Да, потому что перемена слишком короткая
<input type="checkbox"/>	Да, потому что задержал учитель
<input type="checkbox"/>	Нет, ребенок успевает поесть

### 2. Устраивает ли вас меню школьной столовой?

<input type="checkbox"/>	Да, скорее устраивает
<input type="checkbox"/>	Нет, не устраивает
<input type="checkbox"/>	Да, в целом устраивает, но хотелось бы внести корректировки (укажите, какие)

### 3. Устраивает ли вас качество блюд?

<input type="checkbox"/>	Да, скорее устраивает
<input type="checkbox"/>	Нет, не устраивает (укажите причину)

### 4. Устраивает ли вас состояние помещения столовой?

<input type="checkbox"/>	Да, скорее устраивает
<input type="checkbox"/>	Нет, не устраивает (укажите причину)

### 5. Как вы оцениваете вежливость работников столовой?

<input type="checkbox"/>	Работники столовой вежливы
<input type="checkbox"/>	Работники столовой позволяли себе грубость (опишите ситуацию)

### 6. Достаточно ли вам той информации, которую предоставляет школа о питании вашего ребенка?

<input type="checkbox"/>	Вполне достаточно
<input type="checkbox"/>	Нет, недостаточно (опишите, какую информацию вы хотели бы получить)

### 7. Знаете ли вы контакты ответственного за питание, которому можно задать вопросы?

<input type="checkbox"/>	Да, знаю
<input type="checkbox"/>	Нет, не знаю

### 8. Хотели бы вы стать членом комиссии, чтобы участвовать в контроле за организацией питания в школе?

<input type="checkbox"/>	Да, хотел бы
<input type="checkbox"/>	Нет, но хотел бы получать отчеты о деятельности такой комиссии

<input type="checkbox"/>	Нет, меня это не интересует
--------------------------	-----------------------------

## Приложение 3

### Лекции для родителей младших школьников (Основные вопросы для обсуждения)

#### 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, сердечно-сосудистой, 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 5 принципов – регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительными ощущениями, 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 - непременное 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, несоблюдающих 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 от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоактивных 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 сердечно-сосудистых.

**Безопасность.** Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным – контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов. Обращайте внимание на информацию, приведенную на упаковке – продукт, срок которого истек или истекает, а также не правильно сохранившийся, может не только потерять свои полезные свойства, но и причинить существенный вред здоровью. Следует с осторожностью предлагать ребенку по- пробовать 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 грамм 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 (неперевариваемый 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 легко-усвояемых 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 грамм овощей (без учета картофеля) и 200-300 грамм 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 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 грамм, из рыбы – 50 грамм. Молоко и молочные продукты. Молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко усвояемого 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 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 грамм сливочного масла, 5-15 грамм сметаны, 12-18 грамм 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. 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 неживотные, 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 течении 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 5 приемов 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, второй завтрак - 15%, обед - 35%, ужин - 25%. При 5-ти кратном питании (которое особенно рекомендовано ослабленным 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 психо-эмоциональным 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, легко возбудимых 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. Привечерних тренировок 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. Особо внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами - едой между (а зачастую, и вместо) основными приемами пищи. Зачастую для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате, при избыточной калорийности организм не получает 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. Содержание 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. Источник витамина В6 – мучные изделия, печень, мя-со, 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 ног, 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 в 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 и т.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 больше распространены 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 и 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 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 само- контроле, самооценке своего поведения (ведение дневника, в котором отмечается соблюдение правил здорового питания, самоконтроль за временем приема пищи и т.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.

### **Лекции для родителей подростков (Основные вопросы для обсуждения)**

#### **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 со 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, сердечно-сосудистую, 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/в день с 11 до 14 лет и 2900 ккал/ 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 остеопорозов. 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 съесть 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 закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве). Варианты рекомендуемых блюд для подростка 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 закуски, 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 энергозатратам 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 энергозатраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности - основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энергозатрат, 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-х разового 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, желативно 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 и в промежутки 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 необильной, 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 чересчурвольные 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 мыть руки, используют 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 особое внимание, 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-идеальным» и «Я-реальным» 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 ит.д.

### **Лекции для родителей старшеклассников (Вопросы для обсуждения)**

#### **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, который 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 сердечно-сосудистой 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 предьявляет, 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 структуру 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 поливитаминовые препараты, однако сделать это можно только после консультации с врачом. Режим питания старшеклассника должен включать 4-5 приемов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие - к большим объемам пищи и растяжению желудка. Питание в школе желательно 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 подростки в этом 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 диете, хотя большинство из них страдают от лишнего веса! 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 рекомендована 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 продуктов 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 свежими, приготовленными 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 на рынке, 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). Антиоксиданты (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 E.

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 (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, кальция. Несбалансированное питание, в свою очередь, может пагубно влиять на здоровье человека даже при незначительном или умеренном дисбалансе. В этой ситуации обогащение витаминами и питательными веществами 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 распространены и безопасны 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, витамин- минеральные комплексы). Больным БАДы назначают только после полного медицинского обследования и консультации с врачом-специалистом. БАДы не могут рассматриваться как качество 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 100-120С из 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.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа № 127  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Утверждаю  
Директор МБОУ Школа № 127  
городского округа г. Уфа РБ  
\_\_\_\_\_ Р.С. Рахимова  
01 сентября 2019 г.

**График питания обучающихся в столовой**

09.10-09.20	1а,1б,1в,1г,1д,5д	завтрак
10.00-10.10	2а, 2в, 3а, 3б, 3г	завтрак
10.50-11.00	4б, 4в, 4г 3в, 2б и 5д	завтрак
11.40-12.00	5-11	обед
12.00-12.20	2абв 3абвг 4а4б 4вг	обед

Буфетная продукция реализуется после организации горячего питания с 09.40  
до 14.00