

## Справка по реализации программы «Разговор о правильном питании» 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Ледвянкина Н.С.

В работе программы принимают участие учащиеся 5-7 классов. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. Занятия проводятся по методическому комплексу «Разговор о правильном питании».

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила,
- информировать учащихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа,
- развивать творческие способности и кругозор, коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

### **разнообразие питания:**

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины зимой и весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

**гигиена питания:** «Как правильно есть»;

**режим питания:** «Удивительные превращения пирожка»;

### **рацион питания:**

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»;

➤ **культура питания:** «На вкус и цвет товарищей нет».

### **Формы и методы реализации программы:**

1. рассматривание рисунков, фотографий,
2. свободное и тематическое рисование,
3. рассказы, беседы, анкетирование,
4. чтение по ролям,
5. викторины,
6. совместная работа с родителями.

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется не только в рамках внеурочной деятельности, но и включается в тематику учебных занятий по программе, в классные праздники и внеклассные мероприятия.

В процессе работы над программой были проведены следующие внеклассные мероприятия с использованием мультимедийных презентаций:

- «Где найти витамины зимой»
- «Каша и супы – полезные продукты»
- «Сладкие, соленые, жареные продукты ешь умеренно».

В ходе реализации Программы использовались разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом явились игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, что наиболее соответствует возрастным особенностям школьников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения.

На родительских собраниях также обсуждаются вопросы правильного питания. Как показывают отзывы родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения.

Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Программа способствует образованию школьников и родителей по формированию здорового образа жизни детей, а также существенно меняет их отношение к собственному здоровью.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» демонстрирует ее эффективность.

В результате курса освоения программы учащиеся получили следующие представления:

- О правилах и основах рационального питания;
- О необходимости соблюдения гигиены питания;
- О полезных продуктах питания.