

Формирование привычек здорового питания у ШКОЛЬНИКОВ

25 июня 2020 г.



**Дементьева Елена
Васильевна, зав.
Отделом развития ГАУ
ДПО РК «КИРО»,
89814002130,
dementievaev@kiro-karelia.ru**

Приоритетные направления деятельности по вопросам здоровья детей в России

- Медицинское сопровождение детей в образовательных организациях.
- **Организация питания обучающихся.**
- Развитие школьного спорта.
- Воспитание грамотного отношения к иммунизации и понимание преимущества вакцинопрофилактики.
- Летнее оздоровление детей и система школьного оздоровления детей после учебного года.

(из Решения Комитета Государственной Думы по образованию и науке от 22.11.2018г. № 60-1)

Рейтинг регионов России по уровню заболеваемости детей до 14 лет

По данным Минздрава России 2017 года

В среднем по стране на 100 тыс. детей приходится
221 104,6 заболевания.



Динамика заболеваний в Республике Карелия у детей(0-17 лет), лидирующие заболевания

По данным Минздрава
РК 2017 года

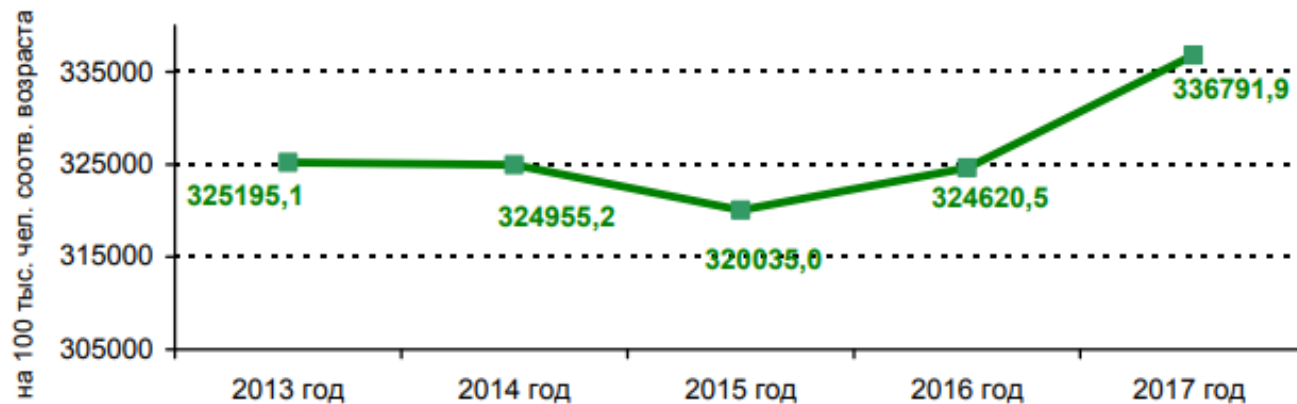
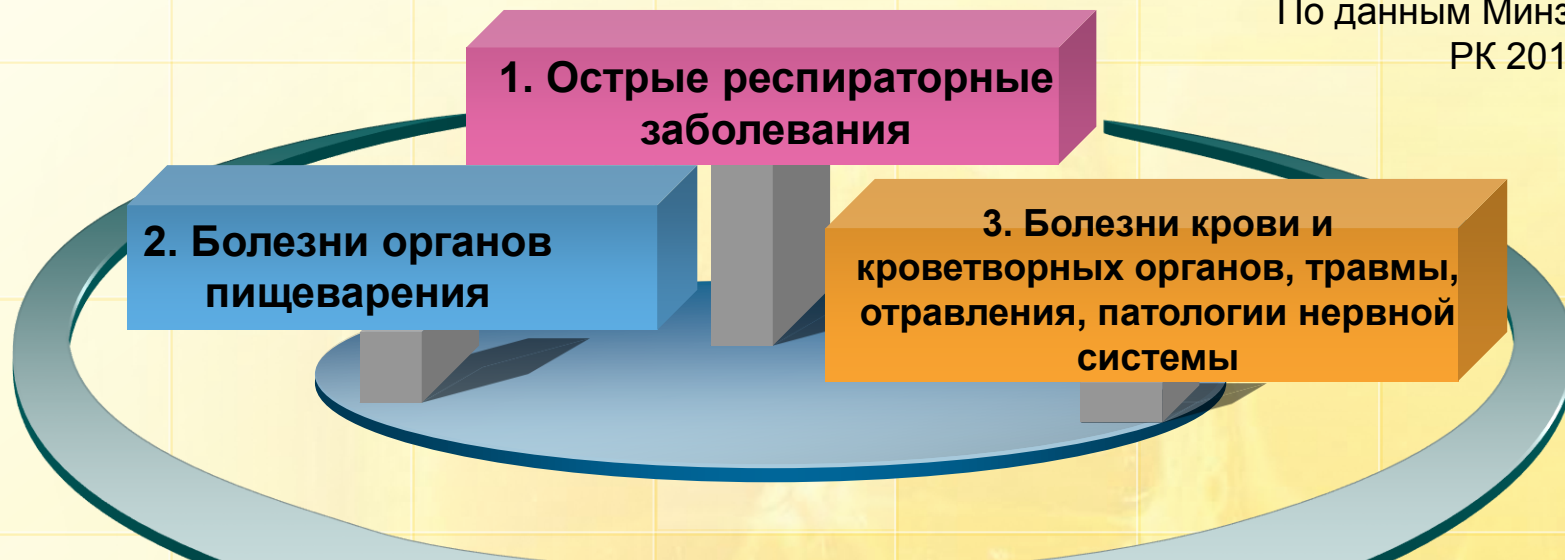


Рис. 2.4. Динамика общей заболеваемости детского населения Республики Карелия в возрасте 0-17 лет за 2013-2017 годы

В 2017 году Республика Карелия вошла в пятёрку российских регионов по заболеваниям органов пищеварения

Факторы, влияющие на здоровье населения в России и Карелии

По данным госдоклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2018 году», Республика Карелия относится к группе субъектов с наибольшим уровнем влияния

- ❖ комплекса санитарно-гигиенических факторов на состояние здоровья населения,
- ❖ условий обучения и воспитания на состояние здоровья детей,
- ❖ факторов образа жизни на состояние здоровья населения (несбалансированное питание, употребление алкоголя и табакокурение).



Вопросы формирования навыков здорового питания

Что?

**Качественный состав
пищи**

Сколько?

Количество и объем пищи

Когда?

Режим приема пищи

Как?

**Санитарно-гигиенические
условия для приема пищи,
этикет**



Методические рекомендации. Занятия «Правильное питание школьников»

- Место занятий в учебном плане:
внеурочная деятельность
(подростковый клуб, проектно-исследовательская деятельность, классный час).
- Продолжительность:
2 учебных часа



ЗАНЯТИЕ 7. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (ЧАСТЬ 1)

**Цели
занятия**

**развитие представлений
детей о роли правильного
питания в жизни человека,
влиянии питания на здоровье
и повседневную активность**

**развитие навыков
грамотного планирования
своего питания**



План занятия

1. Упражнение «Быстрый круг»
2. Групповая дискуссия: «Правила перекуса»
3. Интерактивное упражнение «Собери ланчбокс»
4. Итоги занятия
5. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Доска или лист ватмана.
2. Средства для письма на доске или листе ватмана.
3. Наборы карточек с изображениями различных продуктов и блюд (в произвольном подборе) по количеству подгрупп.



Упражнение «Быстрый круг»

- С него начинается занятие.
- Суть: быстро по кругу ответить на вопросы.
- Группа вопросов №1: **«Как вы думаете, что такое ПРАВИЛЬНОЕ питание? Кто может сказать, что это и для чего оно нужно?»**.
- В ходе беседы акцентировать внимание на том, что между тем, что мы едим и тем, как выглядит наше тело и как мы себя чувствуем, есть прямая связь.
- Группа вопросов №2: **«Сколько раз в день, по вашему мнению, нужно есть? Сколько раз в день у вас фактически получается? Кратко объясните, почему?»**.
- Объясняется важность режима питания (приемы пищи через каждые 3-4 часа).



Групповая дискуссия «Правила перекуса»

- Обсуждение важности планирования правильных перекусов. Что это такое?
- Обсуждение состава ланчбокса. Что в него можно положить?
 - ✓ Ломтики хлеба (лучше брать хлеб с отрубями или «5 злаков»)
 - ✓ Ломтики нежирного отварного мяса
 - ✓ Нежирный сыр
 - ✓ Нарезанные овощи (огурцы, сладкий перец, небольшие помидоры), листья салата
 - ✓ Фрукты (кусочки яблока, груши, маленькие кисти винограда, мандарины)
 - ✓ Немного сладостей (20 г шоколада, или 1 зефир, или 2–3 мармеладки, или 2–3 печенья типа «Юбилейного»)
 - ✓ Бутылка питьевой воды (чай в термосе).



Интерактивное упражнение

«Собери ланчбокс»

- Ведущий предлагает группе разделиться на подгруппы и собрать свой «правильный» ланчбокс для перекуса в школе, нарисовав его ингредиенты на листах ватмана.
- Затем каждая из подгрупп с помощью спикера представляет свой вариант выполнения задания, все остальные в это время выступают экспертами. В ходе представления важно обосновать набор продуктов, их количество, упаковку, а также сопутствующие гигиенические и сервировочные предметы (салфетки, столовые приборы).
- Другой вариант формы упражнения: участникам раздаются одинаковые наборы с изображениями продуктов (рисунки, фотографии, муляжи, игрушки) и коробочки для ланчбоксов. При этом в данных наборах желательно представить лишние, не подходящие для перекусов продукты (пирожные, мороженое, сосиски, кетчуп, майонез, селедка и др.).

«Правильный» ланчбокс



Д/з:
составь
свой
ланчбокс



ЗАНЯТИЕ 8. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (ЧАСТЬ 2)



Цели занятия

Обучение правилам
сознательного выбора продуктов

Формирование стремления к
сбалансированному ежедневному
питанию

Формирование представления
об энергетической ценности
различных продуктов

Развитие навыка составления
индивидуального ежедневного
меню

План занятия

1. Упражнение «Три стола».
2. Практическая работа «Моё меню здорового питания».
3. Беседа о способах контроля и снижения веса.
4. Итоги занятия.
5. Домашнее задание.

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма, раздаточный материал для упражнения «Три стола» и практической работы.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.
4. 3 ноутбука (при необходимости).



1. Упражнение «Три стола» - начало занятия (15 мин.)



- Ведущий предлагает учащимся произвольноделиться на три группы с условными названиями: «Зелёный стол», «Жёлтый стол», «Красный стол».
- В каждую группу выдаются одинаковые наборы продуктов (форма представления: изображения или названия на ноутбуке, на распечатках, рисунках, муляжи, игрушки) по 10 штук из трёх групп, всего 30 штук.



Продукты «зелёного стола»



Продукты «жёлтого стола»

отварной или жареный картофель, красное мясо (свинина, говядина), сливочное масло, сливки, сдоба и выпечка из муки высшего сорта (булочки, пирожки, пироги и др.), сметана, мармелад, зефир, пастила, мёд, сладкие переспелые фрукты (бананы, виноград), колбаса вареная, сосиски, солёные и маринованные овощи, солёная рыба, макароны, растительное масло.



Продукты «красного стола»

- чипсы,
- сладости
(пирожные, торты,
мороженое,
конфеты и пр.),
- копчености,
- картофель фри,
- кетчуп,
- майонез,
- газировка.



ИСКЛЮЧИТЬ



2. Практическая работа «Моё меню здорового питания»

1. Время выполнения — 15 мин.
2. Поиск ответа на вопрос «Сколько нужно съесть пищи в день?».
3. Требуемые понятия:
 - Калория – единица, равная количеству тепла, необходимого для нагревания 1 грамма воды на 1 градус.
 - Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое получает организм из пищи при полном её усвоении. Калорийность измеряется в килокалориях (ккал).



Практическая работа для 5-6 класса

Инструкция по выполнению практической работы «Моё меню здорового питания»

- Шаг 1: Прочитай предложенную текстовую информацию о питании подростков и проанализируй рисунок «Здоровая тарелка».



ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА



- Шаг 2: Составьте своё меню здорового питания на 1 день, заполнив таблицу **«Моё меню здорового питания»**

Прием пищи	Названия блюд
Завтрак	
Второй завтрак (или перекус)	
Обед	
Полдник (или перекус)	
Ужин	



Практическая работа для 7-8 класса

Инструкция по выполнению практической работы «Моё меню здорового питания»

- Шаг 1: Определи свой суточный расход энергии, белков, жиров и углеводов по таблице:

Показатели	Возраст					
	1-3 года	4-6 лет	6 лет школьники	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2000	2350	2750/2500	3000/2600
Белок, г	53	68	69	77	90/82	98/90
* В.Т.Ч. животный, %	37	44	45	46	54/49	59/54
Жиры, г	53	68	67	79	92/84	100/90
Углеводы, г	212	272	285	335	390/355	425/360

Шаг 2: Выбери удобный для тебя режим питания (подчеркни, отметь значком) и распредели калорийность суточного рациона (энергия, ккал в таблице 1). Данные внеси в таблицу:

Прием пищи	4-кратное питание	5-кратное питание	Калорийность моих блюд за прием пищи (ккал)
Первый завтрак	25%	20%	
Второй завтрак	15%	10%	
Обед	35%	30%	
Полдник		10%	
Ужин	25%	20%	



Шаг 2: Выбери удобный для тебя режим питания (подчеркни, отметь значком) и распредели калорийность суточного рациона (энергия, ккал в таблице 1). Данные внеси в таблицу:

Прием пищи	4-кратное питание	5-кратное питание	Калорийность моих блюд за прием пищи (ккал)
Первый завтрак	25%	20%	650
Второй завтрак	15%	10%	390
Обед	35%	30%	910
Полдник		10%	
Ужин	25%	20%	650
			Всего: 2600



Шаг 3: Рассмотрим таблицу с примерами наиболее распространенных блюд — источниками разного количества калорий и таблицу о рекомендуемых массах порций блюд, а также рисунок «Здоровая тарелка»:

Блюдо	Калорийность (ккал на 100 г веса)	Блюдо	Калорийность (ккал на 100 г веса)
Борщ со сметаной	54	Рис отварной	143
Щи со свежей капустой	37	Макароны отварные	140
Суп рисовый с мясом	44	Каша геркулесовая	257
Суп с фрикадельками	52	Каша манная	248
Суп молочный	59	Каша рисовая	293
Котлеты говяжьи	220	Хлеб ржано-пшеничный	222
Мясо тушеное	344	Макароны вареные с маслом	135
Треска жарена	122	Чай черный с лимоном и сахаром	28
Треска отварная	78	Кисель	56
Сосиски	200	Компот	66
Салат из белокочанной капусты	99	Яблочный сок	42
Салат из моркови	132	Пирожное	320-540
Винегрет	130	Пряники	355
Капуста тушеная	75	Яблоко	45
Пюре картофельное	106	Апельсин	36
Картофель жареный	192	Банан	95
Яйцо вареное	126	Булочка к чаю	317
Омлет натуральный	219	Шоколад	544
Вареники ленивые с творогом	225	Кефир 2,5%	50
Сырники из творога	288	Кабачок жареный	88
Каша гречневая	158	Сыр пошехонский	350

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕ 11 ЛЕТ

(источник - Приложение 3 к СанПиН 2.4.5.2409-08)

Названия блюд	Масса порций в граммах для обучающихся
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200
Салат	100 - 150
Суп	250 - 300
Мясо, котлета	100-120
Гарнир	180 - 230
Фрукты	100

Моё меню здорового питания на 1 день

Название блюда	Масса или объем порции (г или мл)	Количество калорий (ккал)
Первый завтрак		
Калорийность первого завтрака: 696 ккал		
Каша геркулесовая	200	$257 \times 2 = 514$
Яйцо вареное	1 шт.	126
Чай черный с лимоном и сахаром	200	$28 \times 2 = 56$
Второй завтрак (перекус)		
Калорийность второго завтрака (перекуса): 377 ккал		
Салат из белокочанной капусты	100	99
Сосиска	100	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	$222 \times 35 / 100 = 78$



Моё меню здорового питания на 1 день (пример)

Название блюда	Масса или объем порции (г или мл)	Количество калорий (ккал)
Обед		
Калорийность обеда: 991 ккал		
Салат из моркови	100	132
Борщ со сметаной	250	$54 \cdot 250 / 100 = 135$
Треска жареная	120	$122 \cdot 120 / 100 = 146$
Пюре картофельное	200	$106 \cdot 2 = 212$
Хлеб ржано-пшеничный	35	$222 \cdot 35 / 100 = 78$
Компот	150	99
Ужин		
Калорийность ужина: 612 ккал		
Вареники ленивые с творогом	200	$225 \cdot 2 = 500$
Кисель	200	$56 \cdot 2 = 112$
Вареники ленивые с творогом	200	$225 \cdot 2 = 500$
Всего килокалорий за день:	2676	На 76 ккал больше нормы

3. Беседа о способах контроля и коррекции веса

- Обсудить ведение пищевого дневника.
- Обсудить метод профилактики ожирения и борьбы с небольшим избытком веса, под названием «5–2–1–0». Это простой способ запомнить, что каждый день человеку нужно:
 - ✓ употреблять 5 овощей и фруктов;
 - ✓ не более 2 часов проводить перед компьютером и телевизором;
 - ✓ не менее 1 часа физической активности (ходьба, бег, фитнес, тренировки);
 - ✓ 0 сладких напитков.

Д/з на выбор: 1) вести дневник питания в течение 2–3 дней, отмечая в нем, названия и количество съеденных блюд, и затем обсудить его в классе; 2) составить меню на 2–3 дня по предложенному на занятии алгоритму; 3) дополнительное творческое задание по желанию: запустить и/или принять участие в челлендже «Как я питаюсь, чтобы быть стройной (-ым)?», «Как я питаюсь для поддержания спортивной формы?» и др.

**Благодарю за
внимание!**

