

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Правильное питание – один из ключевых факторов здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся. В школьном возрасте пищевые привычки продолжают формироваться и оказывать влияние на качество жизни человека в будущем. Однако употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, избытком сахара, недостатком витаминов приводят к росту заболеваний, связанных с питанием: ожирению, гастритам, кариесу, снижению иммунитета. Согласно данным НМИЦ здоровья детей Минздрава РФ, за последние 10 лет значительно выросло количество школьников с избыточным весом и ожирением (каждый 5-й ребенок в России имеет лишний вес), гастроэнтерологическими заболеваниями (гастриты, дуодениты), кариесом (из-за избытка сахара в рационе), дефицитом витаминов и минералов (особенно железа, йода, витамина D).

Эти проблемы во многом связаны с высоким потреблением фастфуда, снеков, сладких напитков, нерегулярным питанием (пропуск завтраков, перекусы вместо полноценных приемов пищи), недостатком овощей, фруктов, качественных белков и сложных углеводов в рационе.

### **Влияние питания на успеваемость и поведение**

Научные исследования подтверждают, что несбалансированный рацион ухудшает когнитивные функции. Дефицит витаминов группы В, железа и йода снижает концентрацию внимания и память. Избыток сахара и пищевых добавок провоцирует гиперактивность и снижает усидчивость. Недостаток белка и полезных жиров приводит к быстрой утомляемости. Обучающиеся, которые регулярно завтракают и получают полноценное питание, показывают более высокую успеваемость и стабильное эмоциональное состояние.

Формирование культуры питания – является важнейшей составной частью общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом необходима системная работа, включающая три направления:

- рациональная организация питания в образовательном учреждении;
- включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания;
- просветительская работа с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

Задачи обучения культуре питания также нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах.

Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои

особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы: 7-11 лет, 11-14 лет, 14-18 лет.

Школа является идеальной площадкой для обучения правильному питанию, так как обучающиеся проводят в ней значительную часть дня. Программы по питанию способствуют взаимодействию школы и семьи: родители получают рекомендации по составлению здорового рациона.

Программа «Разговор о правильном питании» является эффективным инструментом формирования у школьников культуры здорового питания, профилактики алиментарно-зависимых заболеваний (ожирение, диабет, гастрит) и развития осознанного отношения к пищевым привычкам.

Программа согласуется с задачами национального проекта «Демография» и «Стратегией формирования здорового образа жизни». Разработана экспертами Института возрастной физиологии РАО, учитывает возрастные особенности детей. Не требуется разрабатывать программу «с нуля» – есть учебные пособия, рабочие тетради, дидактические игры. Также, учителя могут пройти обучение онлайн на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru). Программа реализуется с 1999 года и прошла апробацию в школах РФ, доказала свою эффективность, поэтому создание аналогичных курсов нецелесообразно.

Программа легко интегрируется в учебную и внеурочную деятельность. На официальном сайте размещены видеуроки которые можно интегрировать в занятие по предмету «Окружающий мир», видеофизминутки и другие полезные видеоматериалы, интеграция которых возможна в учебный процесс.

Также, программа включает в себя ряд конкурсов всероссийского уровня, подготовку к которым, так же можно интегрировать в проектную деятельность образовательной организации.

В качестве альтернативы школы могут использовать свои авторские программы, создавая их на основе методических рекомендаций ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» по разработке просветительских программ формирования у детей и молодежи устойчивых стереотипов здорового образа жизни

([https://fcprc.ru/media/media/mediacia/MP\\_Разработка\\_просветительских\\_программ\\_формирования\\_стереотипов\\_ЗОЖ\\_2020\\_4uVHNbM.pdf](https://fcprc.ru/media/media/mediacia/MP_Разработка_просветительских_программ_формирования_стереотипов_ЗОЖ_2020_4uVHNbM.pdf)).

Смысловое наполнение таких программ может быть взято с ресурса Здоровое-питание.рф (<https://здоровое-питание.рф/?etext=>).

Материалы, размещенные на ресурсе, не оформлены в программу, однако могут быть полезны при составлении информационных сообщений и проведении видеуроков. Данный ресурс имеет мобильное приложение с дневником активности и питания.

Материалы проекта «Такздорово.ру» могут быть использованы при разработке программ.

В качестве материалов для повышения информированности младших школьников может быть использована программа Федерального центра мониторинга питания обучающихся «Уроки о здоровом питании школьников» ([https://mekegi.gosuslugi.ru/netcat\\_files/49/484/UROKI\\_ZDOROVOGO\\_PITANIYa.pdf](https://mekegi.gosuslugi.ru/netcat_files/49/484/UROKI_ZDOROVOGO_PITANIYa.pdf)). Программа состоит из 10 фронтальных уроков, механизм проверки усвоения знаний отсутствует.

В качестве примера, эталона для разработки можно использовать программу Новосибирской области, молодежный проект «ЗОЖники». Проект носит комплексный характер.

Цель Проекта: создание условий для перевоспитания молодых людей, состоящих на различных видах учета, формирование и пропаганда положительной модели поведения среди молодых людей, пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.

Задачи Проекта: привлечение молодых людей, состоящих на различных видах профилактического учета, к ведению здорового образа жизни; содействие формированию активной жизненной позиции у молодежи; профилактика негативных явлений в молодежной среде.

Подробная информация о Проекте расположена на сайте АИС «Молодёжь России» по ссылке: <https://myrosmol.ru/event/72034>

Просвещение родителей по вопросам правильного питания детей может стать значимым компонентом программы. Материалы для проведения родительских собраний по данной тематике в Самарской области можно найти по ссылке: [http://school-106.ru/documents/pitanie/prav\\_pitanie\\_shkolnika\\_rek\\_ministerstva.pdf](http://school-106.ru/documents/pitanie/prav_pitanie_shkolnika_rek_ministerstva.pdf)

#### **Полезные ссылки:**

1. Министерство просвещения Российской Федерации



2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека



3. Poleznenko.ru

