

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

в ЦО «Новая волна»

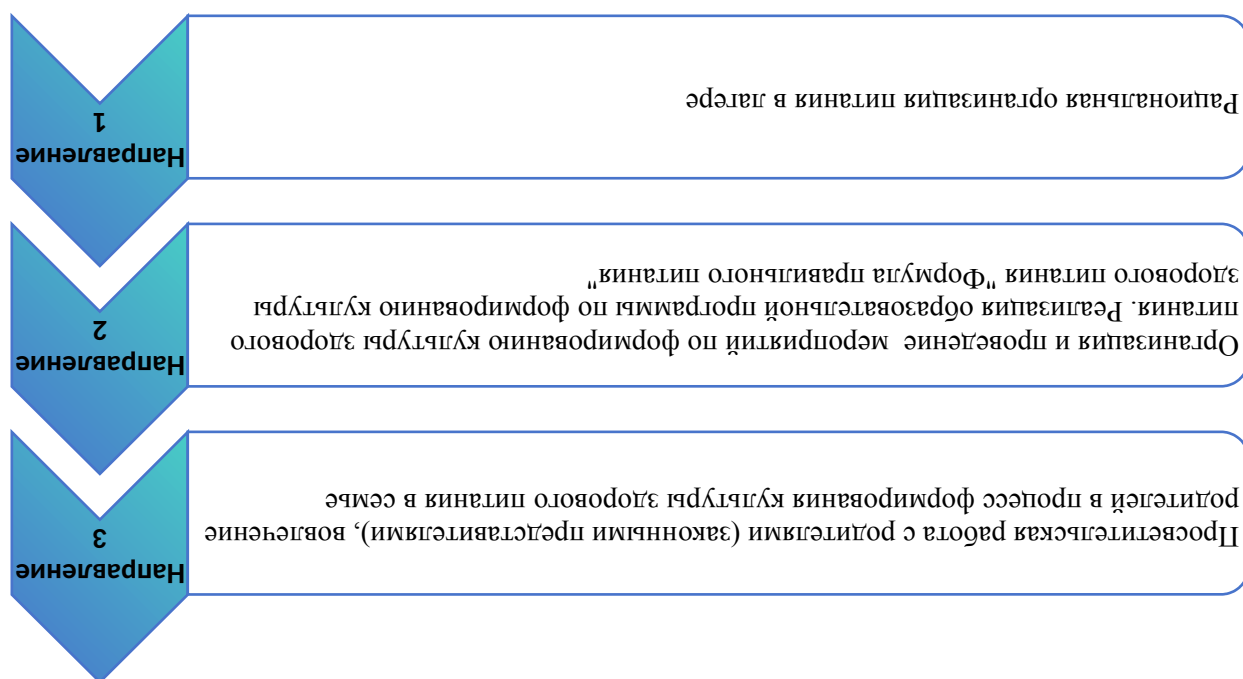
Одной из причин увеличения детей с хроническими заболеваниями является неправильное питание: безрежимность принятия пищи, еда всухомятку, не знание свойств полезных и вредных продуктов. Для растущего организма очень важно рациональное питание.

Работа всего коллектива ЦО «Новая волна» направлена на:

- получение детьми общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
- расширение представлений о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- воспитание соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом.

Обучение детей здоровому питанию в ЦО «Новая волна» — это системный процесс, который требует совместных усилий медиков, педагогического состава, поваров и, конечно, самих ребят.

В ЦО «Новая волна» работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:



Направление 1.

Рациональная организация питания в лагере

Внешний вид столовой, состав продуктов, структура, режим и организация питания в ЦО «Новая волна» соответствуют всем гигиеническим требованиям, принципам здорового питания и способствуют формированию здорового образа жизни.

Питание обучающихся организовано в соответствии с требованиями санитарных правил и норм Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН и иных санитарно-гигиенических норм и правил, установленных действующим законодательством. Режим питания установлен приказом генерального директора в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к организации питания.

Для обеспечения здоровым питанием всех отдыхающих детей составлено примерное меню на период лагерной смены в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. При разработке примерного меню учитывают возрастную категорию и физические нагрузки детей. Для детей организовано 5-ти разовое питание. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Ежедневно в обеденном зале, а также на официальном сайте и в ВК размещается утвержденное директором ЦО «Новая волна» и согласованное с медицинским персоналом и шеф-поваром меню, в котором указываются сведения об объемах блюд и названия кулинарных изделий.

Организация обеспечения детей горячим питанием осуществляется путем предварительного накрытия столов работниками столовой. Сопровождающие вожатые обеспечивают соблюдение режима посещения столовой, общественный порядок, содействуют работникам столовой в организации питания, контролируют личную гигиену детей перед едой.

Направление 2.

Организация и проведение мероприятий по формированию культуры здорового питания

Цель: формирование основы гигиены и режима питания, представлений о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

- Беседы
- Игры
- Акции
- Театрализованные представления
- Просмотр видео
- Встречи с медперсоналом
- Размещение наглядных материалов (плакатов) в обеденном зале, на официальном сайте
- Практические занятия «Соблюдение этикета за столом», «правила мытья рук», «Как пользоваться салфетками».

1.Реализация программы по формированию культуры здорового питания "Формула правильного питания"

Программа разработана на основе программы М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» из серии «Разговор о правильном питании».

Цель - формирование у детей основ культурного питания как составляющей здорового образа жизни, основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Воспитательные и образовательные задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Преимущество программы заключается в том, что ее материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома. Программа предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей, отдыхающих в лагере, в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми детьми. Вожатый (медицинский работник) предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованности детей. Проведение конкурсов, викторин.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся 1 раз в три дня по 20 минут перед обедом вожатыми с приглашением медицинского персонала, шеф-повара.

Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»: Детям предлагается нарисовать блюда, которые традиционно используются в местности, где они живут. На обратной стороне рисунка необходимо записать рецепт приготовления блюда. Из рисунков составляется книга рецептов отряда.

Игра-проект «Кулинарный глобус».

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностными результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие знания:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметными результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- ребята смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- воспитанники получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Направление 3. Просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение их в процесс формирования культуры здорового питания в семье

