

СПРАВКА

Работа образовательного учреждения по организации питания и охране здоровья обучающихся

ГБОУ прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион» работает в режиме Школы полного дня – учащиеся находятся в образовательном учреждении с 8.00 до 20.00 пять дней в неделю. В связи с этим учащимся прогимназии предоставляется горячее, сбалансированное трёхразовое питание, которым охвачено:

- завтрак – 99%
- обед – 95 %
- полдник – 65 %

Службой здоровья ГБОУ прогимназия № 698 Московского района Санкт-Петербурга «Пансион» разработана **«Программа здоровьесозидающей деятельности»**, одним из разделов которой является **"Разговор о правильном питании"** как часть формирования здорового образа жизни.

Цель этого курса – формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни. Работа по данному курсу интересна и полезна для детей.

Занятия проводятся в доступной, интересной, игровой форме. При изучении тем дети опираются на свой опыт, показывая неплохие знания в бытовых сферах жизни. Это создает ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей, что очень важно при обучении и воспитании учащихся начальной школы.

Кроме этого, в классных помещениях открыты Уголки здоровья со сменной информацией, которая соответствует возрастным особенностям учащихся данного класса и раскрывает разные аспекты здорового образа жизни в т.ч. и питания. В уголках существует рубрика «Завтра в меню», из которой воспитанники узнают какую пользу приносят продукты, включенные в завтрашнее школьное меню. Помним мы и о соблюдении питьевого режима – для этого в каждом уголке здоровья установлен кулер с питьевой водой.

Детям и взрослым (педагогам и родителям) импонирует такая форма работы, как праздник. В процессе подготовки к праздникам наши дети с помощью родителей получают информацию по тематике праздника.

В прогимназии действует годовой круг праздников, который также позволяет затронуть проблему здорового питания – в частности традиции национальных кухонь.

Понятно, что о вопросах здорового питания логично говорить на уроках Окружающего мира, где есть разделы касающиеся здоровья человека. В курсе «Окружающий мир» под редакцией А.А. Плешакова мы касаемся этих вопросов в темах:

- 1 класс: «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»
«Почему нужно чистить зубы и мыть руки?»
- 2 класс: «Если хочешь быть здоров»
Строение тела человека
Правила гигиены
Какие бывают продукты.
Берегите зубы
О болях в животе
Как вести себя за столом

3 класс: Наше питание

Это зависит от тебя (Умей предупредить болезни)

Здоровый образ жизни – в т.ч. здоровое питание

Экологическая безопасность (как защититься от загрязнённой воды и продуктов питания, содержащих вредные вещества)

Но когда проблема стоит так остро, как сейчас, мы стараемся найти возможность освещать вопросы «Здорового питания» и на других учебных предметах:

- ✓ Русский язык (сочинения, синквей)
- ✓ Английский язык (при изучении тем: спорт, еда, общение)
- ✓ Математика (составление задач, логические упражнения, классификация закономерности)
- ✓ ИЗО, Технология – эмоциональный отклик на данную проблему

Особое внимание уделяется планированию внеурочной деятельности, внеклассной воспитательной работы и планов работы в группах ГПД. В рамках работы, проводятся мероприятия касающиеся здорового питания и всех его составляющих.

Примерное тематическое планирование

внеклассных мероприятий по вопросам здорового питания

• 1 класс

№	Темы	дата
1	Как питаться, чтобы быть здоровым.	
2	Витамины на грядках	
3	Растите стройными	
4	Семейная гостиния	
5	Из чего варят кашу?	
6	Режим питания	

• 2 класс

№	Темы	дата
1	Вкусно и полезно – викторина (повторение)	
2	Цветные витамины	
3	Семейная гостиния «Приглашаем в гости»	
4	Конкурс «Полезный бутерброд»	
5	Мой желудок	
6	Традиции застолья	
7	Мороженое – вкус! Полезно?	
8	Семейная гостиния «Приглашаем в гости»	

• 3 класс

№	Темы	дата
1	Законы правильного питания.	
2	Вкусно и полезно – конкурс рисунков	
3	Поддерживайте здоровый вес.	
4	Вкусный праздник	
5	Застольные традиции моей семьи	
6	Органы пищеварения	
7	Почему необходимо употреблять разнообразную пищу?	
8	Здоровые привычки питания. Анкета «Как вы питаетесь?»	

• 4 класс

№	Тема	дата
---	------	------

1	Значение питания для жизнедеятельности человека	
2	Последствия неправильного питания для здоровья человека	
4	Как получить (сохранить) наибольшее количество питательных веществ в продуктах в процессе их приготовления.	
5	Группы питательных веществ, содержащихся в продуктах питания. Презентация	
6	Кулинарный поединок. Основы вкусного и полезного питания.	
8	Планирование рациона питания с содержанием овощей, фруктов и зерновых.	
9	Режим питания	
10	Продукты, содержащие сахар: вредно или полезно.	
11	Употребление солёной пищи. В чем опасность?	
13	Кулинарные традиции разных стран.	
14	Кулинарный поединок. Простые и полезные блюда.	
15	Энергетическая ценность пищевых продуктов.	
16	Питание в неординарных ситуациях (походы, экзамены и т.д.)	
17	Продуктовая «аптека». Продукты питания, рекомендованные во время простудных заболеваний.	
18	Застольный этикет.	
19	Тест «Мой рацион питания»	
20	Продукты, содержащие большое количество жиров и холестерина. В чем опасность?	
21	Продукты, употребление которых надо ограничивать.	
23	Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.	
24	Вкусный праздник.	