

Муниципальное образование Темрюкский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9

Социальный проект

«Мы за здоровое питание»

Автор: Немченко Л.М., учитель
биологии

Тамань 2023 г.

Содержание

№п\п	Наименование	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность проект:	3
1.2.	Проблема проекта	3
1.3.	Цель	3
1.4.	Задачи	3
1.5.	Социальная значимость	4
1.6.	Формы и условия реализации	4
1.7.	Ожидаемые результаты	4
2.	Этапы проекта	5
2.1	Содержание работы по этапам	5
2.2.	Формы и методы реализации проекта	6
3.	Критерии оценки результатов реализованного проекта	9
4.	Выводы	9
4.1.	Перспективы дальнейшего развития проекта	10
5.	Список используемых информационных ресурсов	10
6.	Приложения	10

1. Пояснительная записка

Правильное питание – залог здоровья человека. Многие нарушения питания оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной, пищеварительной систем. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека напрямую зависит от питания. Пища часто является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Хорошее здоровье стало показателем жизни современных людей, а поддержание его – важнейшей социальной задачей. Быть здоровым выгодно с любых точек зрения. Следовательно, выгодным становится и правильное и рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний

1.1. Актуальность проекта: в школьном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. А в настоящее время выделяются еще и бюджетные средства на питание школьников. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

1.2. Проблема проекта:

Основополагающий вопрос: Что дает правильное питание?

Проблемные вопросы

Какое питание мы считаем правильным?

Что может сделать наша школа для формирования правильного питания?

Что может сделать семья для формирования правильного питания?

Учебные вопросы

Что приводит к нарушениям состояния здоровья?

Какая взаимосвязь между школой и правильным питанием?

В чем заключается сотрудничество школы и семьи в формировании культуры питания?

Какие ответы можно получить на вопросы о правильном питании, работая с учебными текстами, используя сравнения для установления общих и специфических свойств, определять последовательность действий для решения предметной задачи "Что и как делается?", соотносить результат своей деятельности с образцом.

1.3. Цель проекта:

Формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

1.4. Задачи:

1. Изучить современные научные представления о здоровом питании и влиянии факторов питания на здоровье.

2. Проанализировать какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм человека.

3. Выяснить, соблюдается ли учащимися нашей школы режим питания

4. Организовать активную пропаганду здорового питания как способа сохранения здоровья.

Участники проекта: обучающиеся школы, педагоги, родители.

Время реализации: 2022 - 2023 годы.

Тип проекта: социальный

1.5. Социальная значимость проекта:

Сохранение и укрепление здоровья детей - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый образ жизни. В ходе проекта ученики должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: правильному и рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

1.6. Формы реализации проекта:

1. Предметная деятельность.
2. Исследовательская и проектная деятельность.
3. Внеклассные мероприятия.
4. Участие в различных акциях, конкурсах, творческих работах.
5. Практическая деятельность.

1.7. Условия реализации:

1. Личностная заинтересованность обучающихся в решении данной проблемы.

Критерии эффективности проекта:

- актуальность проблемы,
- реализуемость и жизнеспособность проекта,
- посильность задач для участников проекта,
- уровень активности участников проекта в его реализации,
- широта охвата проектом обучающихся и их родителей

Методы изучения результативности:

сбор информации из книг, ресурсов интернета;
теоретическое исследование;
интервьюирование;
наблюдение;
анкетирование учащихся.

1.8. Ожидаемые результаты:

В процессе работы учащиеся осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов

здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов. Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

Реализация проекта позволит учащимся школы:

- ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- улучшить состояние своего здоровья;
- получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми

2. Этапы проекта:

1. Организационно – подготовительный
2. Основной - Реализация проекта
3. Подведение итогов

1.1. Содержание работы по этапам:

№ п\п	Этапы и содержание работы	Сроки	Задачи этапов
I	1 этап Организационно - подготовительный		
	Сбор информации и её обработка. Изучить литературу, найти информацию в интернете о правильном питании. Банк данных по проблеме правильного питания. Анкетирование учащихся «Здоровое питание»	сентябрь	Разработка планов работы с детьми, родителями по формированию правильного питания через проведения бесед, внеклассных занятий, досуговых мероприятий.
II	2 этап. Основной Реализация проекта в учреждении		
	Выступление на родительском собрании «Родителям – о здоровом питании ребенка»		
	День открытых дверей в школьной столовой для родителей.		
	Консультация у специалистов. Внеклассные мероприятия Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища» для учащихся 7-8 классов.		

	<p>Игра «Здоровое питание-мой выбор» для учащихся 5-6 классов</p> <p>Практическая деятельность</p> <p>Выпуск информационно-агитационных листовок «А у меня сегодня на столе ...» учащиеся 5-8 классов.</p> <p>Рекламная акция «Мы – за здоровую пищу!» учащиеся 9 классов.</p>		
III	<p>3 этап</p> <p>Подведение итогов</p>		<p>обобщение опыта и определение результата практической деятельности педагогов, разработка тактики последующих педагогических действий на следующий год.</p>

2.2. Формы и методы реализации проекта

2.2.1. Сбор информации.

Чтобы ответить на поставленные вопросы, воспользуемся возможностями сети Интернет, ищем нужную информацию и проанализируем ее, знакомимся с информацией на классных часах...

1 «Здоровое питание и распорядок дня современного школьника»

2. Сбалансированное питание и режим питания..

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами. Особенно важно для растущего организма ребенка включение достаточного количества белка.

В питании детей школьного возраста большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко), яйца, мясные и рыбные продукты.

Овощи – необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов. При этом надо иметь

в виду, что овощи и фрукты надо включать каждый раз и обязательно употреблять до еды, но не после.

Большое внимание требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо, творожное, яичное, мясное, крупяное. В состав обеда следует включать максимальное количество овощей, в том числе сырых. Ужин в основном состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд, перед сном не рекомендуется блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Таким образом, главными правилами здорового питания мы определили:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее четырех раз в день. Учащиеся должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), с 9:15 до 11:30 — горячий завтрак в школе, в 13:10—15:00 — после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).
4. Следует употреблять йодированную соль.
5. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.
9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

2.2.2. Анкетирование обучающихся.

Узнав много новой информации и определив правила здорового питания школьника, мы решили выяснить, а что знают об этом наши школьники.

Вопросы для школьников:

1. Что такое правильное питание?
2. Какие продукты вы чаще всего едите?
3. Зачем нужно правильно питаться?
4. Сколько раз в день нужно есть?
5. Как ты думаешь, что произойдёт, если неправильно питаться?

При анализе анкет выявлены следующие результаты.

3 человека из 30 не смогли ответить на вопрос, что такое правильное питание.

Чаще всего в пищу школьники употребляют макароны, супы, овощи, фрукты. 25 человек знают, что фрукты и овощи являются самими полезными продуктами.

28 учащихся ответили, что правильное питание необходимо, чтобы быть здоровым.

20 учеников считают, что питаться в день нужно 3 раза. Лишь 10 знают, что в день пищу необходимо употреблять 5 раз.

Как мы видим, не все учащиеся знают правила здорового питания и не всегда их выполняют.

2.2.3. Выступление на родительском собрании.

Выступление перед родителями на классном родительском собрании «Родителям – о здоровом питании ребенка. Родителям были предложены рекомендации по здоровому питанию детей.

На дне открытых дверей по питанию в школьной столовой родители смогли убедиться в качестве приготовления пищи. Пообедав в школьной столовой, они оставили положительные отзывы (см. приложение 1).

2.2.4. Проведённые мероприятия.

По вопросу правильного питания консультируемся у школьной медицинской сестры Авраменко Е.К., так как у нас нет школьного врача. Елена Каземировна отметила, что результаты исследования уровня заболеваний учащихся за 2 года:

- на первом месте – нарушения осанки;
- на втором – заболевания органов зрения;
- на третьем месте – заболевания желудочно-кишечного тракта.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность школьника, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Основной целью здорового питания - является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы питания.

Наблюдения показали, что учащиеся, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется

высокий уровень работоспособности и выше успеваемость. Предложены для внимания рекомендации и памятки для школьников (см. приложение 2).

В ходе реализации проекта была разработана система мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья учащихся.

В рамках проекта были проведены тематические классные часы, посвященные рациональному питанию, викторины, конкурсы плакатов по теме «Здоровое питание – здоровое поколение».

Проект воспитывает правильное отношение к здоровому образу жизни, а также трудолюбие, умение работать в команде, быть лидером, выполнять разные роли и обязанности, способствует эстетическому воспитанию школьников, привитию любви к природе, бережного отношения к результатам своего труда и труда других людей.

3. Критерии оценки результатов реализованного проекта:

а) количественные показатели успешности:

в проекте были задействованы учащиеся 5-9 классов, педагоги;

б) успешность и эффективность реализации проекта:

степень удовлетворённости учащихся от участия в проекте по итогам проведённой рефлексии на заключительном этапе реализации проекта – достаточно высокая;

в) показатели социального развития личности:

наблюдается положительная динамика уровня развития личности: не умел – научился, не знал – узнал (расширение представлений об экологических проблемах, растениях и животных);

г) технологические показатели:

уровень организации – высокий; управление проектом - чёткое и эффективное;

д) конечный результат достигнут.

4. Выводы

Разработанный и реализованный проект доведён до успешного завершения, поставленные цели и задачи достигнуты, соответствуют запланированным результатам; деятельность в рамках проекта дала положительные результаты; возникли перспективы дальнейшего внедрения проекта в следующем учебном году.

Совместная учебно-познавательная, творческая и практическая деятельность участников проекта была направлена на достижение общего результата. Ценность проекта заключается в реальности использования продуктов на практике, социализации учащихся. Выполняя проект, учащиеся учились находить и анализировать информацию под руководством педагога, получать и применять знания в различных областях, приобретать навыки практической работы и опыт решения реальных задач и проблемных ситуаций. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

4.1. Перспективы дальнейшего развития проекта:

Реализованный значимый учебный проект «Правильное питание – залог здоровья» предусматривает дальнейшее развитие в 2023-2024 учебном году. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

5. Список используемых информационных ресурсов

1. Антонов А.Р. и др. Здоровье через гигиену. – Москва , 2017.
2. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
3. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации» - СФЦОП, Новосибирск, 2018
4. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
5. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2018 г.
4. www.medikforum.ru
5. www.pravilno.com

6. Приложения

Приложение 1

Анкета «Здоровое питание».

1. Сколько раз в день вы едите?
а) 5-6 раз, б) 3-4 раза, в) 1-2 раза, г) 1 раз
2. Завтракаете регулярно?
(Да/нет).
3. Ежедневно ем первые блюда.
(Да/нет).
4. Плотно ли вы ужинаете?
(Да/нет).
5. Время еды до сна.
6. Едите ли вы ежедневно сырые овощи?
(Да/нет).
7. Едите ли вы в промежутках между едой? Что?
(Да/нет).
8. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели?
(Да/нет).

Рекомендации родителям по организации питания школьника.

Памятка для родителей №1

«Правила здорового питания»

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Следует употреблять йодированную соль.

В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.

Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Отзыв родителей по питанию в школьной столовой

В школе был проведён день открытых дверей в школьной столовой для родителей – это очень полезное, нужное мероприятие. В этот день мы, родители, увидели, как организован процесс питания в школе, и попробовали еду. Все участвовавшие остались довольны.

Школьное циклическое десятидневное меню было согласовано с Роспотребнадзором. Составляя его, учитывали нормы содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности блюд для всех возрастных групп. Блюда готовятся по технологическим картам.

При организации питания в школе строго следуют ГОСТам и СанПин, не используют консервантов и химических пищевых добавок. Обязательно берутся суточные пробы, весь процесс контролируется от начала и до конца.

Приложение 2

Рекомендации школьникам.

1. В питании всё должно быть в меру;
2. Пища должна быть разнообразной;
3. Еда должна быть тёплой;
4. Тщательно пережёвывать пищу;
5. Есть овощи и фрукты;
6. Есть 3—4 раза в день;
7. Не есть перед сном;
8. Не есть копчёного, жареного и острого;
9. Не есть всухомятку;
10. Меньше есть сладостей;
11. Не перекусывать чипсами и сухариками.

1. Не пропускаем школьную столовую, каждый день питаемся со своим классом.

Помним, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное для Вас в школе, способствует:

- хорошему настроению;
- высокой умственной работоспособности, усвояемости новых знаний, успешности и успеваемости;
- достижению новых свершений в физической культуре и спорте;
- защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний;
- формированию стереотипа правильного питания и здоровых пищевых привычек.

2. Соблюдаем правильный режим питания. Шаг первый. Время приема пищи каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

Шаг второй. Принимаем пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережёвываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Каждый прием пищи имеет свое значение и свой состав. Получаем в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Формируем стереотипы здорового питания и здоровые пищевые привычки:

Шаг первый. Соблюдаем правильный режим питания – питаемся не реже 5-

ти раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин). Шаг второй. Не переедаем на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности. Шаг третий. Обогащаем привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

Шаг четвертый. Отдаем предпочтение блюдам, в технологии приготовления которых используются следующие способы кулинарной обработки продуктов - тушение, варка, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Шаг пятый. Сокращаем количество ежедневно потребляемого сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1-й чайной ложки в день, блюда не досаливаем, убираем солонку со стола.

Шаг шестой. Исключаем из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

Шаг седьмой. Сокращаем до минимума потребление продуктов источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы), заменяем их на фрукты и орехи.

5. Тщательно моем руки перед едой.

Шаг первый. Учимся правильно мыть руки.

Шаг второй. Моем руки ежедневно перед приемом пищи. Руки смачиваем, затем намыливаем и моем под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскиваем руки.

Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Правильное мытье рук – надежный способ защитить себя от возбудителей инфекционных заболеваний.

Тест «Правильно ли ты питаешься?»

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания