

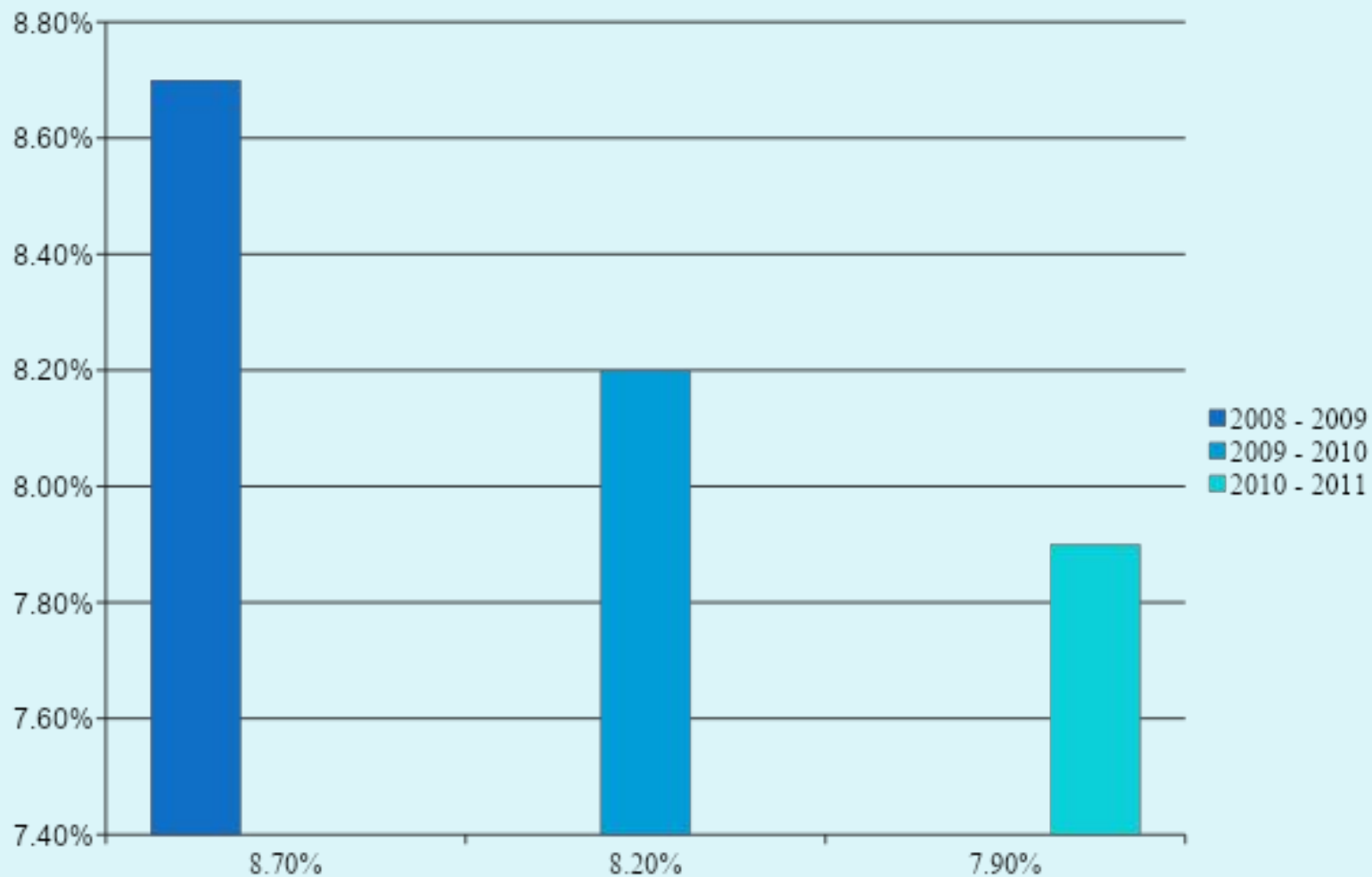
# ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ (Из опыта работы школы)

Выступление на августовской секции заместителей  
директоров школ  
Зам. директора по УВР Толкова Светлана Валерьевна

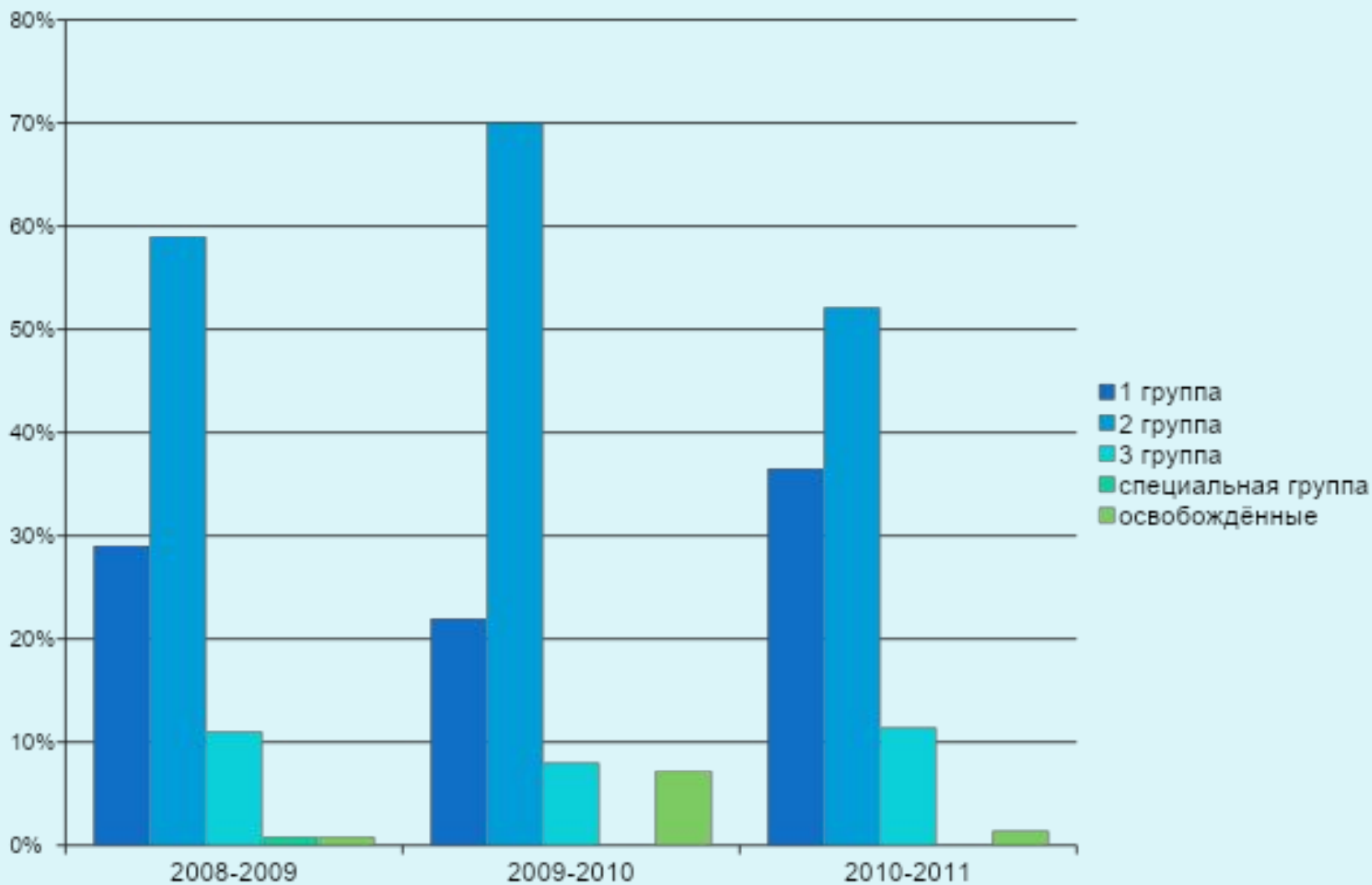
## Школьная политика в области охраны здоровья

Задача каждой современной школы – выработать политику в области охраны здоровья, направленную на обеспечение здорового питания школьников. Такая политика должна соответствовать государственным и местным потребностям и стандартам, предусматривать активное участие школьного сообщества. К сожалению, на сегодняшний день образовательные учреждения не способствуют сохранению здоровья детей. Если из 100% детей поступающих в ОУ примерно 10% страдают теми или иными заболеваниями, то к окончанию школы лишь 10% можно считать здоровыми.

# Статистика по заболеваемости в МОУ ООШ № 90



# Статистика по группам здоровья в МОУ ООШ № 90



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЭТО ПИТАНИЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПО СООТНОШЕНИЮ :  
УГЛЕВОДЫ – БЕЛКИ - ЖИРЫ



# Пирамида сбалансированного питания.

**Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.**



Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное.

Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов и микроэлементов.

# Пирамида сбалансированного питания.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.



# Пирамида сбалансированного питания.

## **Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной.**

В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог.



## **Кирпич 5 пищевой пирамиды – молочный.**

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты – источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики



# Пирамида сбалансированного питания.

**Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий,  
но не жирный.**



И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла.

Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот.

Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено

# Роль школы в улучшении питания

- ❖ КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СПОСОБНОСТЬ К УЧЕНИЮ, ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
- ❖ ШКОЛА СОДЕЙСТВУЕТ КАЧЕСТВЕННОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ
- ❖ ЭКОНОМИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ
- ❖ УМЕНЬШЕНИЕ ОПАСНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ
- ❖ ОБРАЗОВАНИЕ И ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ ЭКОНОМИКУ



# Здоровое питание для школьника

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ № 917 ОТ 10.08.98 «КОНЦЕПЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РФ ДО 2005Г.»

ПРОЕКТ «ОСНОВЫ ПОЛИТИКИ РФ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РФ НА ПЕРИОД 2006 – 2010Г.Г.»



# Направления деятельности МОУ ООШ № 90 по сохранению и укреплению здоровья учащихся

- ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЕТЕЙ
- СОЗДАНИЕ БАНКА ДАННЫХ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ
- ДНИ ЗДОРОВЬЯ
- ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕРЕМЕНЫ, ФИЗПАУЗЫ
- ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ
- ВСТРЕЧА УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ С МЕДИЦИНСКИМИ РАБОТНИКАМИ
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ
- УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»,  
РАЗРАБОТАННОЙ СОТРУДНИКАМИ ИНСТИТУТА ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ



# Актуальность программы «Разговор о правильном питании»

- УЧАЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ СВЕДЕНИЯ О ПОЛЬЗЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
- АКТИВНОЕ ВОВЛЕЧЕНИЕ В РАБОТУ РОДИТЕЛЕЙ
- ПРОГРАММА ХОРОШО РЕШАЕТ УЧЕБНО–ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ
- ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ
- СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОГО, КУЛЬТУРНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ



# Цели и задачи программы:

## Цели:

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

## Задачи:

- а) обучающая** – формирование теоретических знаний об основах рационального правильного питания;
- б) развивающая** – развитие активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- в) воспитывающая** – выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня

# Принципы программы ( три П )

ПОЛЬЗА

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



ПРИРОДОСО  
ОБРАЗНОСТЬ

# Ожидаемые результаты

- организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся,
- знание значения для здоровья правильного питания,
- охрана здоровья и организация здорового образа жизни,
- выполнение санитарно-гигиенических требований,
- пропаганда здорового образа жизни своего и других людей,
- организация правильного питания учащихся в школе,
- привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.





# Сотрудничество с родителями

К работе активно привлекаются семьи учащихся. На общешкольных родительских собраниях директор школы, медицинские работники дают рекомендации родителям по организации здорового питания в семье.

Вопросы здорового питания затрагиваются на классных собраниях, в индивидуальных беседах с родителями. Родителям предлагаются памятки по организации здорового питания детей, рецепты блюд для умниц.



# Памятка по организации здорового питания детей

## ❖ Идеальный режим питания школьника:

- Завтрак дома - 7.00-7.30;
- Горячий завтрак в школе - 10.00-10.30;
- Обед дома ( в школе) - 13.00-13.30;
- Полдник - 16.00-16.30;
- Ужин - 19.00-19.30.



## ❖ В каких продуктах «живут» витамины

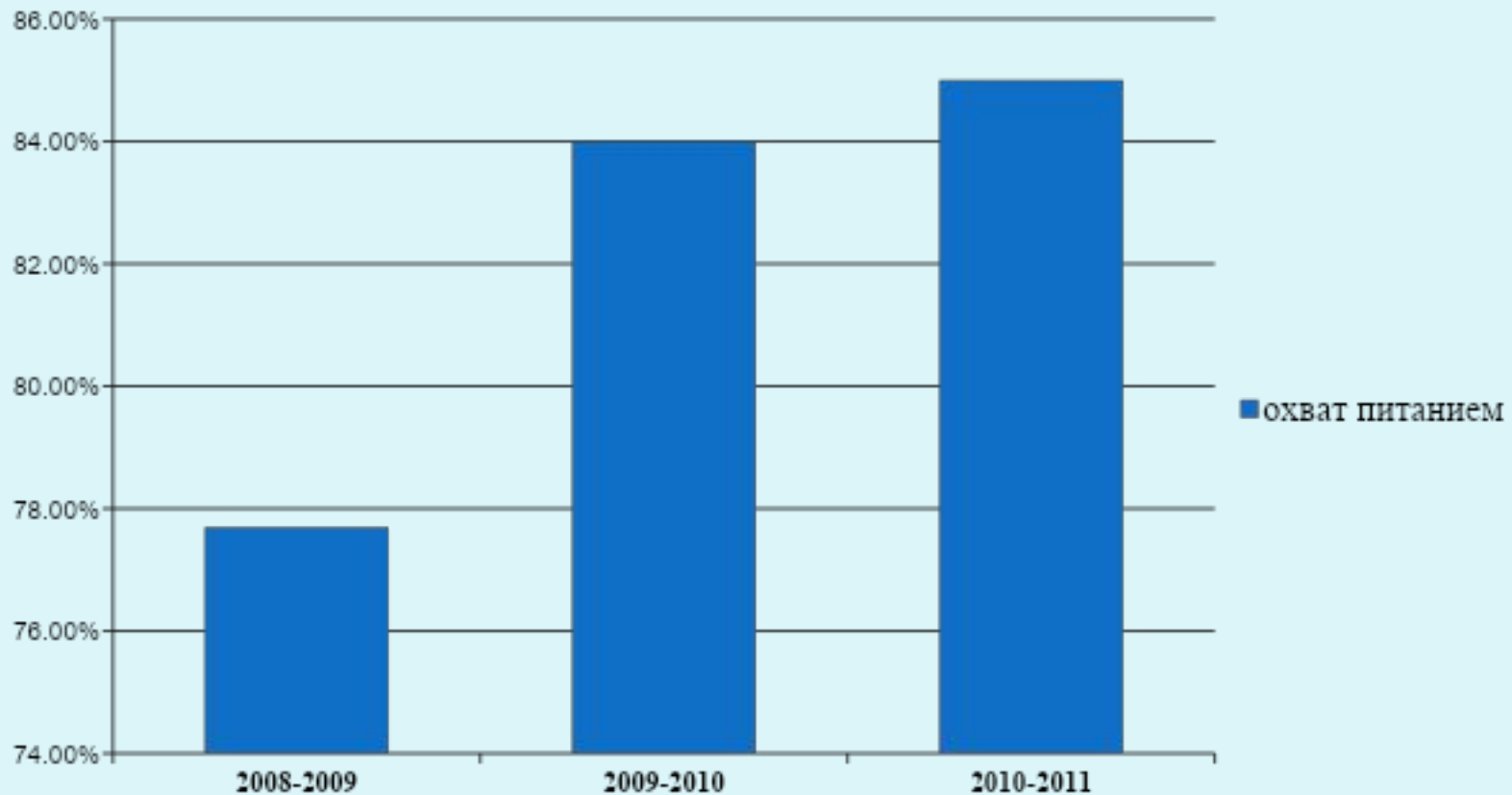
### ❖ Идеи для школьных завтраков

#### Морковный салат «Я у мамы умница!»

- 2 моркови средней величины
  - 1 яблоко
  - 2 ст. ложки сметаны
  - 1 ст. ложка очищенных грецких орехов
  - 1 ст. ложка изюма без косточек (можно заменить курагой или черносливом)
- Морковь и яблоко моем, чистим, трем на терке.  
Заправляем сметаной. Посыпаем изюмом и грецкими орехами.

# ОХВАТ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ

В результате проводимой работы, родители стали более ответственно подходить к вопросам организации питания детей. За последний год наблюдалось повышение числа уч-ся, получающих горячие питание в школе.



## Работа с учащимися по программе «Разговор о правильном питании» осуществляется

- на классных часах;
- на уроках технологии, посвящённых кулинарии ;
- при изучении раздела «Мы и наше здоровье» на окружающем мире.

Результатом совместной работы семьи и школы в 2010 – 2011 уч.г. стало участие в областном конкурсе, проводимом НИРО и фирмой Нестле, за что школе была объявлена благодарность ( Приказ ГОУ ДПО НИРО от 06.04.11 № 33 )





**Спасибо  
за внимание!**