

**Государственное казенное образовательное учреждение Московской области для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Преображение»**

Проект «Здоровое питание»



**Руководители проекта:
Ермилова В.Б.
Жгутова О.Н.**

Егорьевск, 2019

Оглавление

Введение	3
Актуальность	4
Проблема	5
Прогнозируемые результаты	6
Этапы реализации	7
Реализация проекта	8
Рефлексия	9
Выводы	10

Введение

Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции и стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто. Неуклонно, потому что полная стрессов и экологически неблагоприятная жизнь в XXI веке выдвигает свои требования.

Все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее. Многие по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно». Но таких счастливиц год от года становится все меньше, да и самое крепкое здоровье нуждается в том, чтобы его берегли, иначе от него мало что остается.

Сегодня мы живем в едином, общемировом информационном пространстве – журналы, телевидение, Интернет; последние данные научных исследований, советы высококвалифицированных специалистов – все это стало доступным практически каждому.

Так что же такое «здоровый образ жизни»? Это три главные составляющие: сбалансированное питание, физическая активность и гармоничное психологическое состояние.

Здоровое, сбалансированное питание обеспечивает наш организм всем необходимым для полноценной жизнедеятельности. Физическое движение дает тонус, выводит из организма лишние жиры и шлаки, а хорошее психологическое состояние - это тот заряд уверенности, спокойствия и оптимизма, который помогает сохранить силы для разрешения трудных задач, стрессовых ситуаций, и не тратить энергию по пустякам. А значит – меньше болеть, а главное, просто получать удовольствие от жизни, причем долго-долго!

Актуальность

В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Как правило, эти продукты питания содержат большое количество пищевых добавок, которые пагубно влияют на организм человека, употребляя такие продукты дети не получают необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития. Всё чаще и взрослые, и дети используют продукты быстрого приготовления, а количество употребления овощей, фруктов, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы сокращается. Данный проект направлен на формирование мотивации сохранения здоровья и культуры питания.



Проблема

Незнание воспитанниками основных правил здорового и рационального питания; рост болезней, связанных с неправильным питанием; употребление в пищу продуктов содержащих пищевые добавки.

Участниками проекта являются воспитанники семей «Радуга» и «Калейдоскоп» (7 воспитанников) ГКОУ МО «Преображение», проявившие желание и инициативу в практической реализации проекта. Организаторы проекта педагоги:

Ермилова В.Б. и Жгутова О.Н.

Гипотеза

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьёзно. От качества питания и пищи зависит трудоспособность, активность и общее состояние здоровья человека. Не все продукты, употребляемые людьми полезны.

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты.

Прогнозируемые результаты

- Формирование знаний и установка на здоровый образ жизни и здоровое питание.
- Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания.
- Бережное отношение к традициям и ценностям в сфере питания и здоровья.
- Формирование умения планировать питание и образ жизни.
- Использование различных способов поиска информации.
- Повышение информированности детей о здоровье и здоровом питании, о формировании принципов здоровья.





Этапы реализации

1 этап – Подготовительный (1 неделя сентября)

- Интервьюирование детей.

«Едим ли мы то, что следует есть?»

- Анкетирование детей.

2 этап –Планирование работы (2-3 недели сентября)

Составить и согласовать организационный план совместных действий по формированию компетенций воспитанников в вопросах правильного питания и укрепления здоровья, повышения информационной осведомленности о полезных и вредных

продуктах, воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

Корректировать вредные пищевые пристрастия воспитанников необходимо, так как в настоящее время наши дети употребляют продукты быстрого приготовления в большом количестве.

3 этап- Реализация проекта. (4 неделя сентября-1 неделя ноября)

Реализовать проект в соответствии с разработанным планом действий.

Включать воспитанников в практическую деятельность по распространению идеи проекта.

4 этап –Рефлексия результативности проекта. (2-3 недели ноября)

-Сделать выводы о степени достижения поставленных целей и задач.

Мероприятия в рамках проекта.



1. Беседа с врачом «Роль витамина D в формировании и поддержки здоровья детей»
2. Занятие «Здоровое питание»
3. Беседа-презентация «Питание и здоровье»
4. Практическая работа «Правила сервировки»
5. Час общения «Здоровое питание – здоровая жизнь».
6. Беседа-презентация «Потребность человека в питании».
7. Беседа «Из чего состоит наша пища »
8. Обсуждение–презентация «Здоровое питание и ребенок»
9. Игра-обсуждение «Пословицы , поговорки и загадки о еде и культуре поведения за столом».
10. Д/и «Полезное и вредное»
11. Игра «Что я съел полезного и не полезного за день»
12. Мастер-классы: «Приготовление оладьев из кабачков», «Готовим картофельную запеканку», «Как испечь шарлотку» (с инструктором по труду) Самостоятельная деятельность «Учусь выбирать полезные продукты»
13. Выставка рисунков: «Витамины на грядках», «Будь здоров!».(совместно с педагогом организатором Оганян Е.В.)
14. Сообщения, подготовленные воспитанниками : «С витаминами дружу, я здоровьем дорожу!», «Как удвоить пользу от приема пищи?», «Пословицы и поговорки о еде и питании», «Вкусные загадки»

Рефлексия результативности реализации проекта.

Проведенные за время реализации проекта различные мероприятия и акции способствовали росту информированности детей о здоровом образе жизни.

Анализ реализации проекта показал, что проект дал возможность заострить внимание детей на выборе здорового питания, корректировать вредные пищевые пристрастия воспитанников, которым способствует реклама и яркая упаковка не всегда полезных продуктов на прилавках магазинов.

Проведенные за время реализации проекта различные мероприятия и акции способствовали



росту информированности детей о здоровом образе жизни, в частности о здоровом питании, работа была полезной для наших семей. Дети теперь внимательнее будут относиться к своему здоровью.

Рекомендации по здоровому питанию - не догма, а руководство к действию. Нет однозначно плохих продуктов и нет однозначно полезных. Есть можно все, но надо соблюдать меру. Мера - вот одно из главных мерил здорового питания.

Выводы.

Проанализировав все собранные данные, воспитанники в ходе реализации проекта пришли к выводам: чтобы сохранить здоровье, надо соблюдать некоторые правила.

Правила здорового питания:

- Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
- Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
- Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
- Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
- Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

