

Информация об условиях питания и охраны здоровья обучающихся МОАУ «СОШ № 52 2020-2021 учебного года.

Понимание здорового образа жизни человека несёт в себе самый широкий контекст. Базовое понятие здесь – здоровье. Сохранность и укрепление здоровья детей в период интенсивного роста, серьезной перестройки функциональных систем является основной задачей. Известно, что нарушения питания в младшем школьном возрасте могут привести к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма, в том числе и к расстройствам функции органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, высшей нервной деятельности **В 1- 4 классах мы реализуем** программу – **«Культура питания»**. Работа по данной программе позволяет обратить внимание детей и их родителей на проблему нерационального питания в современном обществе. Значение изучения программы «Культура питания» состоит в том, что воспитание культуры здоровья начинается в раннем детстве и младший школьный возраст является одним из главных этапов ее формирования. Обучающиеся начинают больше внимания обращать на то, что они едят, когда едят, какие гигиенические нормы соблюдают при этом, расширяются и углубляются знания детей о продуктах питания, их пользе, разнообразии, вкусовых качествах. Дети, получающие правильное питание, реже болеют, а в случае возникновения заболеваний переносят их сравнительно легко. Воспитание у детей культуры питания - задача сложная. Программа позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания, формировать представления о правилах этикета, пробуждать интерес к народным традициям. **Цель программы «Культура питания»:** Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества жизни, посредством приобщения к здоровому питанию и культуре питания

Исходя из поставленной цели, мы сформулировали следующие задачи:

- 1) формирование здорового образа жизни;
- 2) развитие интереса детей к занятиям по культуре питания;
- 3) расширение представлений детей о преимуществах здорового питания;
- 4) приобщение детей к русским народным традициям;
- 5) получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

- Разнообразие питания
- Гигиена питания
- Режим питания
- Рацион питания
- Культура питания
- Разнообразие питания
- Гигиена питания и приготовления пищи
- Традиции и культура питания

Результатом деятельности по реализации программы - осознанное отношение обучающихся к пище, культуре питания, выбору продуктов.