

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ,
ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ**

ПИСЬМО

ОТ 2 ОКТЯБРЯ 2007 ГОДА N 06-1581

О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей направляет для использования в практической деятельности образовательных учреждений всех типов и видов [информацию о реализации программы "Разговор о правильном питании"](#) по совершенствованию комплексной системной работы, направленной на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у обучающихся, воспитанников образовательных учреждений (далее - Программа).

Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы.

В настоящее время в работе образовательных учреждений используются различные варианты образовательных программ, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков.

Одной из них является программа "Разговор о правильном питании", разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Безруких, директора этого Института, академика РАО.

Обучением по этой программе в образовательных учреждениях 27 регионов Российской Федерации охвачено с 1999 года более 2 миллионов детей и подростков.

Дополнительные сведения о реализации программы "Разговор о правильном питании" можно получить по телефонам: (495) 245-0433 - Институт возрастной физиологии РАО, (495) 629-6863 - Минобрнауки России.

Директор департамента
А.А.Левитская

**Приложение
к письму Минобрнауки России
от 2 октября 2007 года N 06-1581**

О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ "РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Целью программы "Разговор о правильном питании" (далее - Программа) является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;
- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Для реализации Программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части Программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание Программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих моделей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика Программы охватывает различные аспекты рационального питания.

"РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ"

Разнообразие питания:

- 1) "Самые полезные продукты";
- 2) "Что надо есть, если хочешь стать сильнее";
- 3) "Где найти витамины весной";
- 4) "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты";
- 5) "Каждому овощу свое время".

Гигиена питания: "Как правильно есть".

Режим питания: "Удивительные превращения пирожка".

Рацион питания:

- 1) "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной";
- 2) "Плох обед, если хлеба нет";
- 3) "Полдник. Время есть булочки";
- 4) "Пора ужинать";
- 5) "Если хочется пить".

Культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет";
2. "День рождения Зелибобы".

"ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ"

Разнообразие питания:

- 1) "Из чего состоит наша пицца";
- 2) "Что нужно есть в разное время года";
- 3) "Как правильно питаться, если занимаешься спортом".

Гигиена питания и приготовление пищи:

- 1) "Где и как готовят пищу";
- 2) "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

Этикет:

- 1) "Как правильно накрыть стол";
- 2) "Как правильно вести себя за столом".

Рацион питания:

- 1) "Молоко и молочные продукты";
- 2) "Блюда из зерна";
- 3) "Какую пищу можно найти в лесу";
- 4) "Что и как приготовить из рыбы";
- 5) "Дары моря"

Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

"ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ"

Рациональное питание как часть здорового образа жизни:

- 1) "Здоровье - это здорово";
- 2) "Продукты разные нужны, продукты разные важны".

Режим питания: "Режим питания".

Адекватность питания: "Энергия пищи".

Гигиена питания и приготовления пищи:

- 1) "Где и как мы едим";
- 2) "Ты готовишь себе и друзьям".

Потребительская культура: "Ты - покупатель".

Традиции и культура питания:

- 1) "Кухни разных народов";
- 2) "Кулинарное путешествие";
- 3) "Как питались на Руси и в России";
- 4) "Необычное кулинарное путешествие".

Реализация Программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для ее реализации. Программа может быть использована в учреждениях различного типа - общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, в системе дополнительного образования и т.д.;

- свободный выбор сроков реализации как каждой из тем, так и всей Программы в целом. Сроки реализации определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для учащихся, их заинтересованности и т.д.;

- вариативность способов реализации Программы, которая может быть реализована в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий), в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового

образа жизни.

Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Так, ряд тем первой части Программы может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира.

Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по Программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Многолетний опыт реализации Программы убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, Программа позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, Программа оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование Программы в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Электронный текст документа
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:
Вестник образования,
N 15, август, 2008 год (Письмо)
Официальные документы в образовании.
Информационный бюллетень,
N 32, ноябрь, 2007 год (приложение)