



Программа по изучению  
основ здорового питания  
«Разговор о правильном питании»



# ➤ Программа «Разговор о правильном питании» для чего и для кого?

## Цель программы:

➤ формирование основ культуры питания и здорового образа жизни

## Основные участники:

➤ дети и подростки 6-13 лет и их семьи

## Ожидаемые результаты:

➤ Устойчивые навыки правильного питания (соблюдение режима питания, выбор полезных продуктов, соблюдение правил гигиены и т.д.)

➤ Социально бытовые навыки, связанные с приготовлением пищи, выборе продуктов в магазине, поведением за столом и т.д.

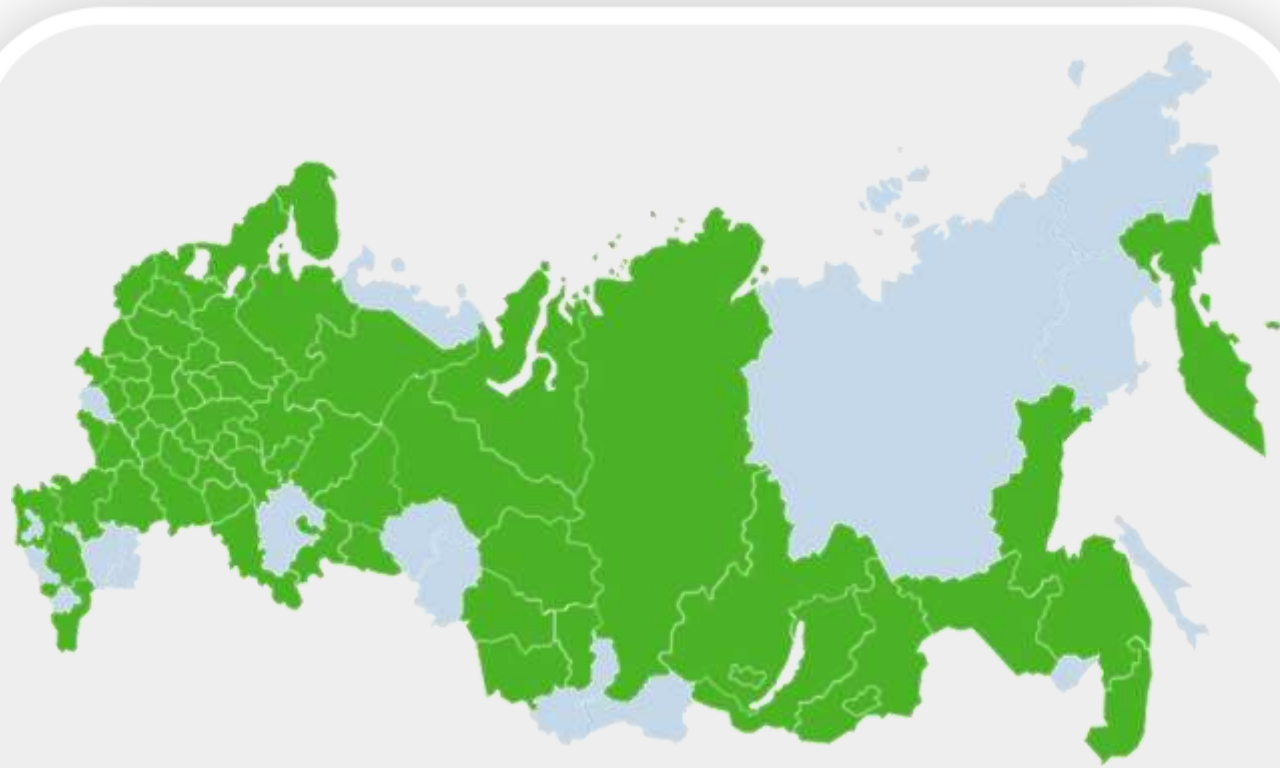
➤ Готовность соблюдать правила здорового образа жизни



## ➤ Программа «Разговор о правильном питании» в цифрах

➤ Разработана в  
Институте возрастной  
физиологии РАО

➤ Внедряется  
с 1999 года



➤ Участвует  
60 регионов,  
более 1,5 млн. детей  
ежегодно

➤ Всего  
с программой  
познакомилось  
более 9 млн. детей



# ➤ Структура программы «Разговор о правильном питании»

1  
модуль

«Разговор  
о правильном питании»

2  
модуль

«Две недели  
в лагере здоровья»

3  
модуль

«Формула правильного  
питания»

6 – 8 лет



9 – 11 лет



12 – 13 лет



➤ Продолжительность  
курса

**3 года**  
**34 часа** ежегодно

➤ формы реализации:  
- уроки по основам  
здорового питания,  
- внеурочная  
деятельность,  
- доп.образование





# Методический инструмент программы

- Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»
- Методическое пособие
- Комплект плакатов



- Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»
- Методическое пособие



- Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»
- Методическое пособие



## Программа «Разговор о правильном питании»

- Цифровая платформа [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)



## ➤ Основное содержание программы



- Режим и рацион питания
- Гигиена питания
- Этикет
- Роль физической активности
- Режим дня
- Правила приготовления пищи
- Правила поведения в магазине
- Традиции питания у разных народов
- История кулинарии



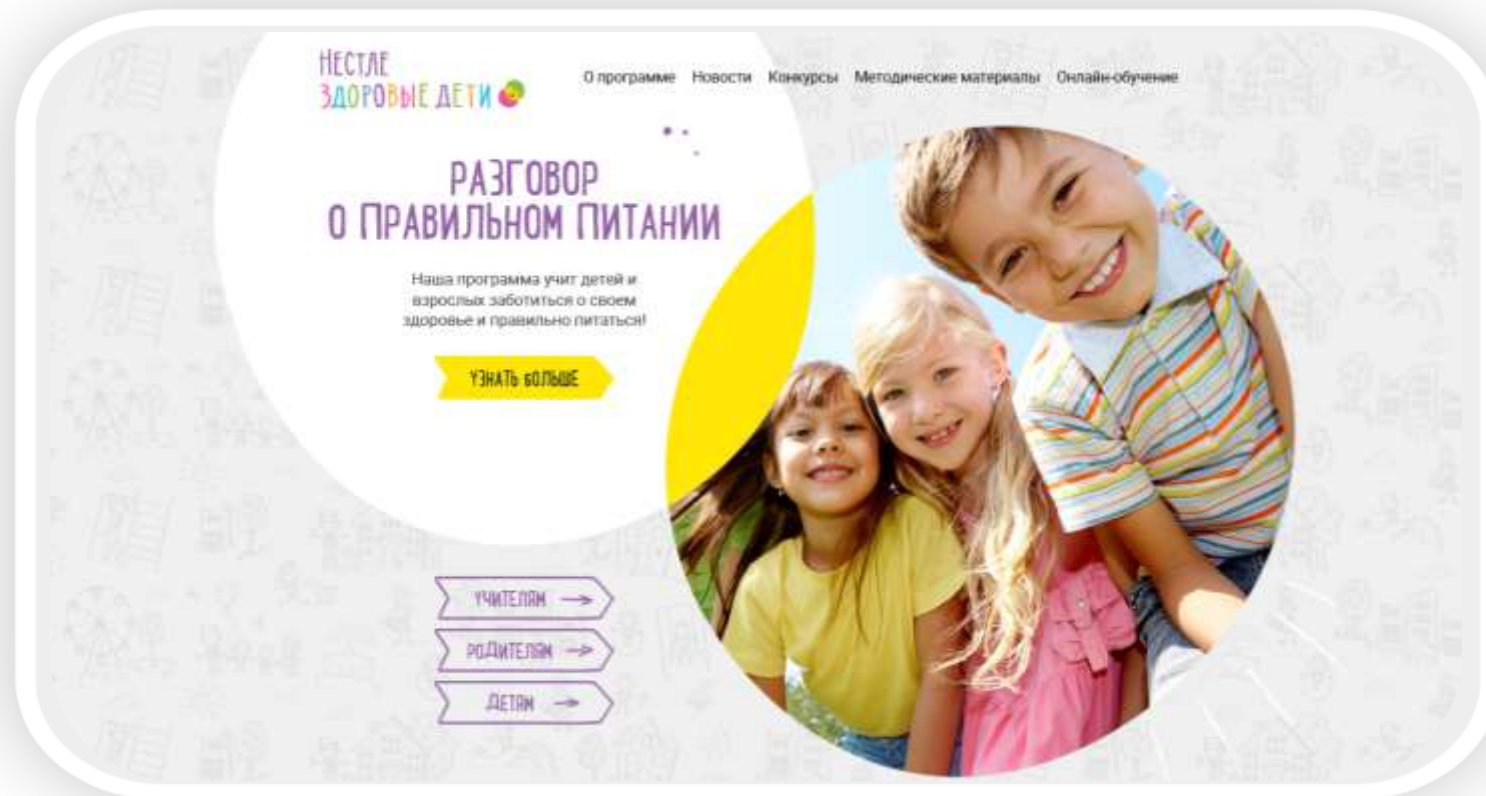
➤ **Основная форма реализации программы –  
игра и практическая деятельность**



Цифровая платформа программы  
помогает в подготовке занятий по программе  
«Разговор о правильном питании»

Сайт программы

<https://www.prav-pit.ru>

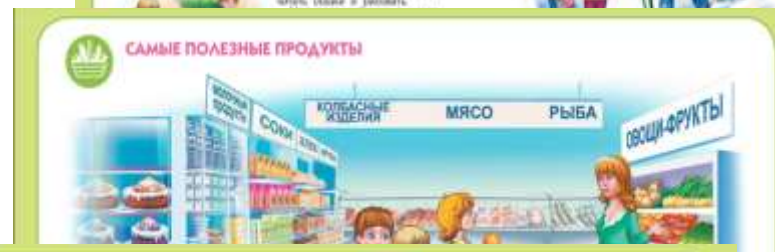




# Цифровая платформа: календарно-тематическое планирование

## Календарно-тематическое планирование по реализации модуля «Две недели в лагере здоровья»

| Тема   | Цели и задачи   | Основные понятия   | Занятия   | Количество часов |
|--|---|--|---|------------------|
| 1. Тема 1. Давайте познакомимся                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Помочь ученикам вспомнить и обобщить знания об основах правильного питания и здорового образа жизни</li> <li>-Познакомить с сюжетом, героями и содержанием второго модуля программы «Две недели в лагере здоровья» (альбом питания)</li> <li>-Помочь учащимся осознать – почему каждому из них будет полезно и интересно продолжить изучение программы</li> </ul>   | здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, рацион                                   | <p>Занятие 1. «Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни»</p> <p>Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»</p>    | 2 часа           |
| 2. Тема 2 «Из чего состоит наша пища»            | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сформировать у учащихся представление об основных группах питательных веществ (белках, жирах, углеводах), витаминах и минеральных веществ</li> <li>-Познакомить учеников с основными группами продуктов-источниками питательных веществ</li> <li>-Помочь ученикам проанализировать свой рацион питания, его соответствие понятию «здоровый».</li> <li>-Побуждать учеников контролировать свой рацион питания</li> </ul> | питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион, питание | <p>Занятие 1. «Состав нашей пищи»</p> <p>Занятие 2. Как питательные вещества влияют на организм</p> <p>Занятие 3. Пищевая тарелка</p> | 3 часа           |
| 3. Тема 3 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать представление о роли двигательной активности для здоровья</li> <li>- Побуждать учеников больше двигаться, заниматься спортом</li> <li>- Организовать регулярные физкультурные паузы во время учебных занятий</li> </ul>  | спорт, зарядка, здоровье, двигательная активность, пульс, дыхание, организм                  | <p>Занятие 1. Зарядка-заряд бодрости</p> <p>Занятие 2. На зарядку становись!</p>  | 2 часа           |



# Цифровая платформа: конспекты и презентации к каждому занятию

## Тема 1. Давайте познакомимся.

### Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»

| Этап   | Содержание  | Презентация | Дополнительные ресурсы  |
|--|---|-------------|---|
| Знакомство с героями и сюжетом программы                             | <p><b>Рассказ педагога:</b><br/>Где и когда происходит события программы (во время летних каникул, в Лагере Здоровья)</p> <p><b>Вопросы ученикам:</b><br/>Кто бывал в лагере? Что запомнилось?</p> <p><b>Рассказ педагога:</b><br/>Как зовут героев программы<br/>Откуда приехали герои программы<br/>Что их объединяет (каждый из них в прошлом году изучал программу «Разговор о правильном питании и хочет еще больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни»)<br/>Кто им может помочь в изучении новых знаний (вожатый, врач, повар)</p> <p><b>Вопрос ученикам:</b><br/>В каких городах нашей страны вы бывали? (можно показать на карте)<br/>О чем хотят узнать герои программы<br/>Какие из перечисленных тем кажутся вам наиболее интересными? Что еще вы хотели бы узнать?</p> | Слайд 1     |   |
|  | <p><b>Рассказ педагога:</b><br/>Как зовут героев программы<br/>Откуда приехали герои программы<br/>Что их объединяет (каждый из них в прошлом году изучал программу «Разговор о правильном питании и хочет еще больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни»)<br/>Кто им может помочь в изучении новых знаний (вожатый, врач, повар)</p> <p><b>Вопрос ученикам:</b><br/>В каких городах нашей страны вы бывали? (можно показать на карте)<br/>О чем хотят узнать герои программы<br/>Какие из перечисленных тем кажутся вам наиболее интересными? Что еще вы хотели бы узнать?</p>  | Слайд 2-6   |   |
|  | <p><b>Вопрос ученикам:</b><br/>В каких городах нашей страны вы бывали? (можно показать на карте)<br/>О чем хотят узнать герои программы<br/>Какие из перечисленных тем кажутся вам наиболее интересными? Что еще вы хотели бы узнать?</p>   | Слайд 7     |   |
| Творческий проект «Лучший день в Лагере Здоровья» – работа в группах | <p>Каждая группа должна придумать план одного из дней в Лагере Здоровья (расписание, занятия, меню). Лагерь Здоровья может располагаться в любом месте – в лесу, у озера, на море, в городе-«школьный» лагерь и т.д.<br/>После подготовки группы представляют свои проекты</p>  | Слайд 9     | Листы бумаги, ручки, карандаши  |
| Представление интерактивного конкурса «Город здоровья»               | Рассказ педагога  | Слайд 10-11 | <a href="https://www.prav-pit.ru/game/health/">https://www.prav-pit.ru/game/health/</a> |

**Наша гениальная команда!**

Какие блюда готовят в разных уголках нашей страны?  
Какие блюда можно приготовить из рыбы?  
Почему нужно заниматься спортом?  
Где и как готовить пищу?  
Как правильно закапаться?

**Давайте познакомимся!**

«Я живу в Москве»  
Петья живет в Москве, учится в третьем классе.  
Паша – мой папа, искусствовед, работает в Историческом музее.

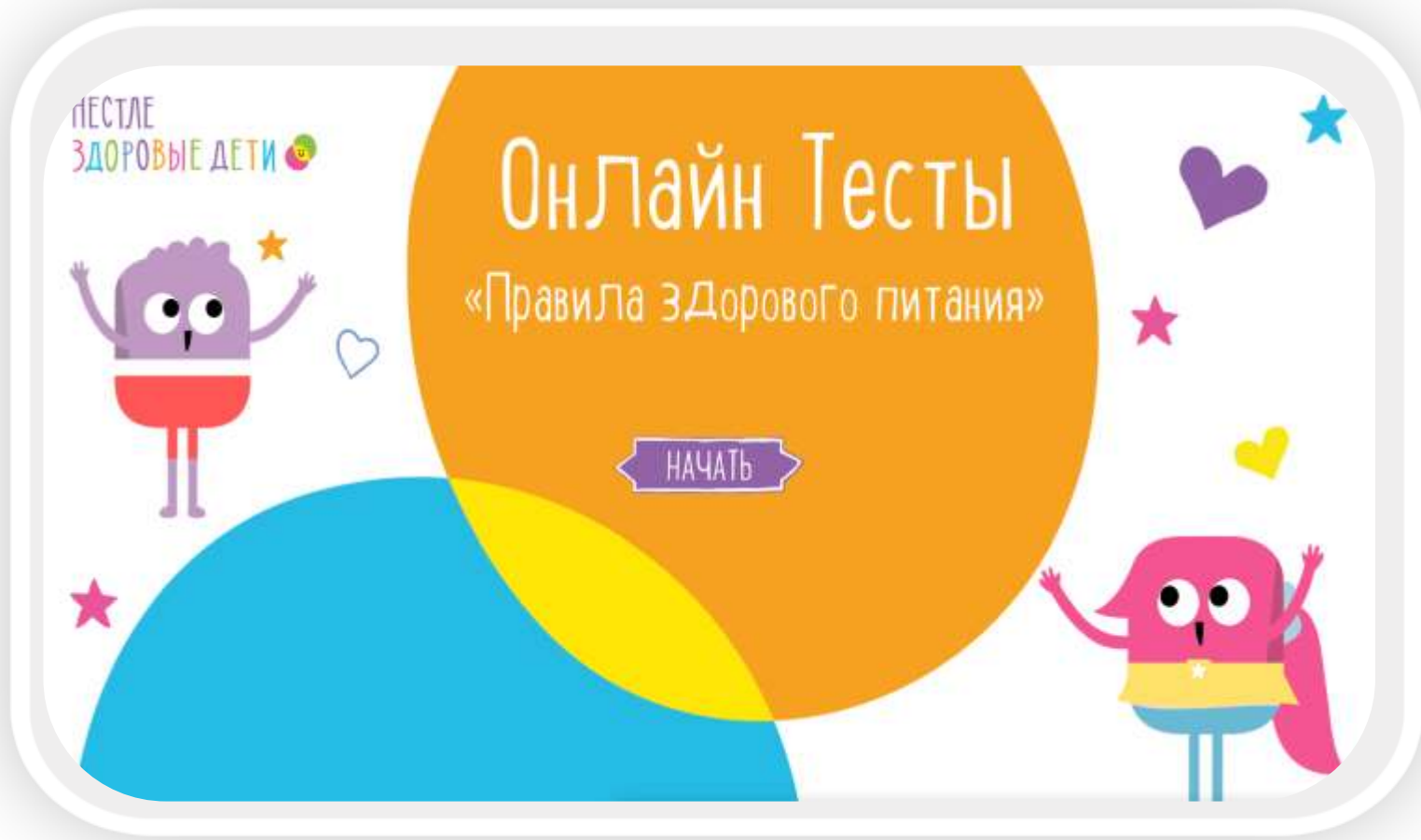
**Давайте познакомимся!**

«Я живу в Москве»  
«Мой любимый город – Казань»  
«Я приехала из Владимирской»  
«Мой родной город – Казань»

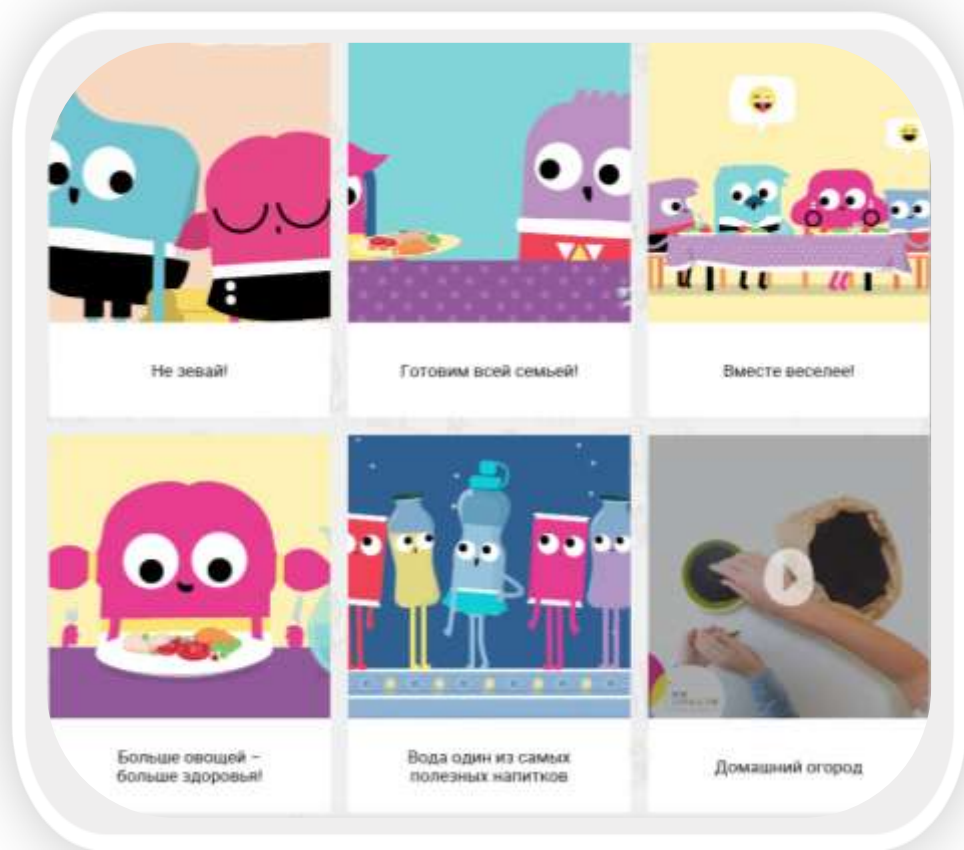
Петья, Даша, Алина, Ренат



Цифровая платформа: тесты для самостоятельной работы учащихся



# Цифровая платформа: видео и обучающие игры




Видео

Игра «Формула правильного питания»



Игра «Город Здоровья»



 **Присоединяйтесь к нашей программе!**  
Все учебные материалы  
для участников бесплатны!

Сайт программы

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

