

Социальный проект

# Здоровое питание

Разработчик и руководитель проекта:

Филиппова Наталья Владимировна

2019 год

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность проекта.....	4
Проблема.....	4
Цель.....	4
Задачи.....	4
Методы реализации проекта.....	4
План работы.....	6
Бюджет проекта (из расчета одна параллель одной школы).....	7
Исследовательская деятельность.....	8
Общие принципы здорового питания.....	8
Пропаганда здорового питания школьников.....	8
Плюсы здорового питания.....	9
Минусы здорового питания.....	9
Рекомендации по питанию.....	9
Ожидаемые результаты.....	10
Заключение.....	10

## Пояснительная записка

Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто.

Все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее? Здоровый образ жизни дает возможность людям самого разного «стартового капитала здоровья» ощущать себя полными физических и духовных сил на протяжении долгих-долгих лет.

Еще одно распространенное заблуждение – «здоровые» продукты – это те, которые сделаны или приготовлены бабушкой в деревне». Сливочное масло или картошка, пожаренная на свиных шкварках – продукты, конечно, натуральные, но вот здоровые ли? «Вкусно - не значит полезно» - с этим согласятся, пожалуй, все. «Натурально – не значит полезно» об этом, к сожалению, пока задумываются нечасто.

Менять свои привычки не просто, но главное начать - как говорится, любой путь начинается с первого шага. 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 в резерве достаточно сил для разрешения трудных задач, стрессовых ситуаций, и не тратить энергию по пустякам. А значит – меньше болеть, претворять в жизнь свои самые грандиозные планы, а главное, просто получать удовольствие от жизни, причем долго-долго!

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Таким образом, в каждом доме, семье наука о питании должны следовать постоянно, ибо это один из главных факторов здоровья. Знание законов питания должно приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа - один из китов фундамента здорового человека.

От качества питания и пищи зависит трудоспособность, активность и общее состояние здоровья человека. Не все продукты, употребляемые людьми полезны.

Представляю социальный проект, направленный на формирование здорового образа жизни, прежде всего, на здоровое и правильное питание.

## **Актуальность проекта**

В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Детям нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, быстро готовится. 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. В вопросах здорового и правильного питания снижается уровень информированности не только у детей, но и у взрослых, которые всё чаще используют продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты, а количество употребления овощей, фруктов, молока и молочных продуктов, мяса и рыбы сокращается.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Многие кормят детей однотипно. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в школе от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Данный проект направлен на формирование мотивации сохранения здоровья и культуры питания.

## **Проблема**

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

## **Цель**

Формирование знаний о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью.

## **Задачи**

1. Дать представление о здоровой и вредной пище.
2. Способствовать формированию интереса и готовности соблюдения правил здорового питания.
3. Формировать умение готовить вкусные и полезные блюда для себя и своих близких.
4. Создание информационных групп в социальных сетях о здоровом питании, а также продуктах питания, содержащих пищевые добавки.
5. Популяризация проекта, освещение в СМИ.

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

**Участники проекта:** учащиеся 5 классов и их родители, учителя.

## **Методы реализации проекта**

1. Анкетирование учащихся школы и их родителей.
2. Беседы с детьми о правильном питании.
3. Консультации с родителями на тему здорового питания.
4. Мастер-класс по приготовлению блюд от повара профессионала.

5. Классные часы, игровые мероприятия о здоровом образе жизни, правильном питании.
6. Разработка памятки о здоровом питании.
7. Конкурс блюд, стенгазет, фотографий, рисунков, буклетов, рецептов.
8. Создание информационных групп в социальных сетях о здоровом питании.

## План работы

Этап работы	Период проведения	Мероприятие	Ответственные
<b>1 этап – подготовительный</b>	Сентябрь 2019 года	Интервьюирование-тестирование «Едим ли мы то, что следует есть?»	Классный руководитель
		Анкетирование детей, родителей	Классный руководитель
		Создание информационных групп в соц. сетях о здоровом питании	Руководитель проекта
<b>2 этап – практический</b>	Сентябрь 2019 года	Консультация для родителей «Учите ребёнка правильно питаться»	Классный руководитель, эксперт
	Сентябрь 2019 года	Родительское собрание «Питание и здоровье ребенка»	Классный руководитель, эксперт
	сентябрь – октябрь 2019 года	Серия уроков технологии «Разговор о правильном питании»	Учитель технологии
		Оформление стендов и информационных папок «Питаемся правильно»	Классный руководитель, эксперт, ученики
		Выставка рисунков, стенгазет	Классный руководитель, ученики
		Мастер-класс «Полезное блюдо»	Учитель технологии/ повар из столовой
постоянно	Наполнение информацией групп в соц.сетях о здоровом питании, о вредных продуктах, поиск единомышленников	Руководитель проекта	
<b>3 этап – аналитический</b>	Октябрь 2019 года	Подведение итогов конкурсов, награждение победителей	Классный руководитель, эксперт
	Октябрь 2019 года	Создание банка рецептов здоровых и полезных блюд	Руководитель проекта
	конец октября 2019 года	Итоговое мероприятие «Праздник здорового питания»	Классный руководитель, эксперт
<b>4 этап</b>	постоянно	Проведение общегородских мероприятий, направленных на формирование знаний о здоровом и правильном питании	Руководитель проекта, эксперт
	постоянно	Продвижение информационных групп в соц. сетях среди населения города	Руководитель проекта

### Бюджет проекта (из расчета одна параллель одной школы)

Статья расходов	Количество	Цена	Стоимость	Источник финансирования
Расходные материалы, канцелярские принадлежности (призы, грамоты)	100	50,00	5000,00	Средства от внебюджетной деятельности, средства бюджета СГО
Типографские расходы (печать анкет, памяток о здоровом питании)	300	2,00	1600,00	
	100	10,00		
Привлечение эксперта (оплата+налоги)	1	10000,00 +3020,00	13020,00	
Непредвиденные расходы	-	-	3000,00	
<b>ИТОГО:</b>			22620,00	

## **Исследовательская деятельность**

В ходе подготовки проекта был проведен анализ научной литературы, ресурсов интернета по теме здорового питания и проведено анкетирование в одной из школ города в 6 и 7 классах.

Соблюдая правила здорового питания, такие как: разнообразие рациона и дробность питания, самоконтроль, в сочетании с регулярными физическими упражнениями, учитывающими индивидуальные особенности, сокращается риск хронических заболеваний и расстройств: ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Здоровое питание оказывает улучшающее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности.

## **Общие принципы здорового питания**

В основе здорового питания лежит всегда желание и цель. Начиная, запомните несколько простых правил:

- Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
- Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты. Вопрос только в количестве, качестве еды и в пропорциональном содержании продуктов.
- Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.
- Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить молодость и здоровье.
- Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.
- Рыбы должно быть больше, чем мяса.
- Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.
- В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог).
- Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.
- Обязательно включайте в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшеничную.
- Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жаренной.
- Разнообразнейшие приправы (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица, мелисса, эстрагон и т.д.) должны употребляться чаще, чем соль (а то и вовсе заменять соль).

## **Пропаганда здорового питания школьников**

Пропаганда здорового питания школьников должна не только обогащать школьников знаниями о нём, но и превращать их в привычку, в деятельность.

В результате опросов было выявлено, что посещают ежедневно столовую 59% школьников, при этом питание в столовой не нравится 70% опрошенных.

Изучив меню столовой на две недели, выявила, что блюда входящие в меню полностью обеспечивают физиологические потребности, детского организма в основных пищевых, питательных веществах.



В то же время в результате этого же опроса было установлено, что с организацией правильного питания не знакомы 59%, а согласны с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку только 26% опрошенных.

Пропаганду правильного питания надо вести не только среди школьников, но и среди их родителей.

### **Плюсы здорового питания**

- Повышается тонус нервной системы;
- Улучшается кровообращение и обмен веществ;
- Усиливаются иммунные реакции;
- Снижение веса;
- Снижается нагрузка на желудочно-кишечный тракт;
- Человек съедает ровно столько калорий, сколько ему необходимо;
- Уменьшение интоксикации организма

### **Минусы здорового питания**

- Из-за невыполнения принципов здорового питания, наступают различные нарушения в организме;
- Бывает сложно совместить с образом жизни;

### **Рекомендации по питанию**

Многим людям свойственно питаться нерегулярно, поскольку далеко не всегда у них есть время на полноценный завтрак, обед, ужин. Поэтому, решившись перейти на систему дробного здорового питания, хорошо подумайте, как вы это реализуете. Самый оптимальный вариант – готовить еду заранее и брать с собой в контейнере, чтобы если вдруг не будет возможности зайти куда-нибудь перекусить, вы не пропустили плановый прием пищи;

- Не есть за 3-4 часа до сна;
- Как можно больше есть свежих овощей и фруктов;
- Заниматься спортом и активно тратить калории другим способом;
- Есть не спеша, прислушиваясь к чувству насыщения;
- Употреблять только натуральные злаки, хлеб с отрубями, молочные продукты с малым процентом жирности;
- Сократить порции (вдвое) употребляемых блюд.

## Ожидаемые результаты

1. Формирование знаний и установка на здоровый образ жизни и здоровое питание.
2. Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания.
3. Формирование умения планировать питание и образ жизни.
4. Повышение информированности детей, родителей о здоровье и здоровом питании, о формировании принципов здоровья.
5. Повысится эффективность работы по пропаганде здорового образа жизни.
6. Появятся качественные источники получения достоверной информации по проблеме здорового питания.
7. Будут созданы условия для более полного включения учащейся молодежи в жизни общества, путем привлечения ее в систему социально - значимых проектов и социальных заказов.
8. Улучшение состояния здоровья по показателям заболеваний, зависящим от качества питания.

В случае успешной реализации проекта среди 5-х классов одной школы, планируется дальнейшее продвижение проекта и проведение мероприятий среди учащихся и их родителей в 5-8 классах других школ.

## Заключение

Здоровое питание — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на улучшение организма, что в конечном итоге приводит к положительным внешним и внутренним результатам. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы правильного питания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Здоровое питание следует прививать с самого раннего детства. Правильно питающиеся дети и взрослые меньше подвержены многим заболеваниям желудка, сердечно - сосудистыми заболеваниями.

Доступность средств здорового питания заключается в том, что они всегда под рукой, они не требуют сложностей и особо больших затрат; способы их применения не представляют затруднений.

**Вывод:** можно ясно определить, что около 80 % учащихся не следят за своим рационом, считая его не обязательным находя множество причин невозможности здорового питания. В семьях не ведутся разговоры о здоровом образе жизни, родители не приучают детей с детства питаться правильно.