

Программа «Разговор о правильном питании»

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у 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.

Отзывы родителей:

«Дети активно участвуют в различных мероприятиях, направленных на познание основ правильного питания. Во всех мероприятиях стараемся участвовать и мы, родители. Помогаем готовиться к занятиям, участвуем в проектах. Таким образом, и мы, взрослые, тоже приобретаем знания об основах правильного питания. Наши дети с интересом помогают выбирать «правильные» продукты в магазине, участвуют в совместном приготовлении пищи, что способствует развитию культуры общения и единения в семье. Мы уверены, что программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на наших детей и их здоровье. Родители обучающихся 2 «Б» класса: Авдеева Е.А., Жуйкова А.П.»

«Нам, родителям, трудно объяснить ребенку, почему домашний обед лучше перекуса сухариками, чипсами, пиццей, газированными напитками. Программа - помощник для нас очень важна.»

«Разговор о правильном питании» помогает ребёнку понять, насколько важно правильно питаться, соблюдать режим» (Михайлова Н.В.)