

Методические рекомендации

Раздел 1. Пропаганда здорового питания.

В целях формирования культуры здорового питания школьников в рамках учебных предметов и внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- ~ по формированию и развитию представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ~ по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ~ по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- ~ по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ~ по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ~ по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- ~ уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
- ~ конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;
- ~ анкетирования школьников и их родителей;
- ~ конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;
- ~ кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

Раздел 2. Организация питания осуществляется на основе принципов «щадящего питания».

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма.

В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, витаминизированные напитки.