



МО «Ульяновский район»

Здоровое питание- здоровые дети- здоровая Россия!

Автор: медицинская сестра
по диетическому питанию
ОГКУСО РЦ «Восхождение»
с.Большие Ключищи
Ульяновского района
Л.Н.Сидорова



Актуальность:

Важный показатель, характеризующий благополучие общества и государства - состояние здоровья детей и подростков. Патология органов желудочно-кишечного тракта у детей – одна из составляющих серьезной проблемы здоровья подрастающего поколения России.



**Одной из главных причин
высокой заболеваемости
органов ЖКТ среди детей и
подростков является**

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Цель проекта:

Повышение культуры
правильного питания
детей и родителей



Задачи проекта:

- Формирование у детей и родителей представлений о значении правильного питания в жизни человека
- Воспитание у детей потребности в ЗОЖ
- Воспитание у детей негативного отношения к вредным продуктам питания
- Просветительская работа о необходимости здорового питания среди родителей



Состав участников проекта:

- Дети и подростки в возрасте от 6 до 18 лет
- Родители



Социальные партнеры:

- Администрация МО «Ульяновский район»
- Администрация МО «Большеключищенское сельское поселение»
- МОУ «Большеключищенская СШ им.В.Н.Каштанкина»
- Большеключищенская модельная библиотека
- МДОУ «Большеключищенский детский сад «Золотой Ключик»»
- МУК «Большеключищенский ДК»



Реализация проекта:

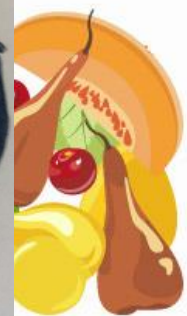
Опросы и анкетирование



Лаборатория занимательных опытов



Разработка буклета о ЗОЖ и правильном питании



Беседы с родителями



Игры и викторины на тему здорового питания





Создание
авторской
юмористи-
ческой
брошюры в
стихах о
правильном
питании





Вечером, придя со школы,
К ужину не торопись!
Лучше ты включи компьютер,
В своей комнате запрись!
Скушай «Баунти» и «Сникерс»,
«Твикс» и «Натс», и «Милки-Вэй»,
Выпей банку газировки,
И наешься сухарей.

Вот тогда тебя раздует,
Как большой воздушный шар!
Главное – чтоб ты не лопнул,
И никто не пострадал!



Если хочешь быть ты толстым,
Дряхлым, гадким и больным,
Следуй, друг, моим советам,
Быстро станешь ты таким!
Заработаешь изжогу,
Язву и панкреатит!
Вот тогда в больнице доктор
Чипсы кушать запретит!

Гастро-
энтеролог



...или

Рано утром, спозаранку,
Становись ты на зарядку,
Прыгай, бегай, приседай,
Упражненья выполняй!
Чисти зубы, умывайся,
Побыстрее одевайся!
Заправляй свою кровать,
Отправляйся завтракать!

Утром нужно кушать кашу,
В крупах – польза, сила наша!
Открывай пошире рот –
С маслом кушай бутерброд,
Всё какао запивай,
Бодро в школу ты шагай!



Говори «фаст-фуду»: «Нет!»,
Кушай комплексный обед!
От «фаст-фуда» - несваренье!
Улучшит суп пищеваренье
(Ведь не зря же люди на Руси
Ели кашу и хлебали щи)!

Съешь салатик витаминный,
Выпей ягодный компот
Вот тогда ты будешь сытым,
И не заболит живот!

Участие во всероссийских, региональных и районных акциях



Всероссийский форум «Волна здоровья»







Результаты реализации проекта:

- У детей-участников проекта сформировалось представление о необходимости заботы о здоровье, повысилась культура правильного питания, потребность в ЗОЖ
- У родителей-участников проекта сформировалось представление об основных принципах правильного питания

