ISSN 2221-2582

УДК 613.2.035+371.71+37.013.2+616-053.2

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩЕЙ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ) ПРОГРАММЫ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ — УЧАСТНИКОВ СМЕН В ФГБОУ «ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР "ОРЛЁНОК"»

Сайфутдинова Лариса Рафиковна, Волкова Ольга Евгеньевна

ФГБОУ Всероссийский детский центр «Орлёнок». 352842, Краснодарский край, Туапсинский район, ВДЦ «Орлёнок»
E-mail: umc@orlyonok.ru

Ключевые слова: *дети; программа здорового питания; ВДЦ «Орлёнок».*

Детский возраст и, особенно, его подростковый период — важные этапы становления личности ребенка, когда осуществляется выбор стратегии дальнейшей жизнедеятельности. Здоровье-сохранные установки, заложенные в детском возрасте, определяют поведение человека во взрослой жизни [1, 2].

У значительного числа детей к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки. Вопросы организации работы по популяризации знаний о здоровом питании, пищевом поведении, здоровом образе жизни приобретают особую актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры питания являются одной из важных задач деятельности Всероссийского детского центра «Орлёнок» [3, 4].

Программа направлена на создание образовательной среды, способствующей повышению информированности детей об основных принципах здорового питания, формирование устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, включающей рекомендации, механизмы, описание методов работы по формированию здоровых стереотипов питания и пищевого поведения как основы здоровой и активной жизни.

Цель программы: формирование у подростков знаний, умений и навыков в сфере здорового и безопасного питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы на основе целенаправленности и системности расширяет представление подростков о здоровье как одной из важнейших ценностей, учит ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Принципы программы: возрастная адекватность; научная обоснованность; практическая целесообразность; модульность структуры.

Подготовка программы к запуску осуществлялась при помощи сотрудников кафедры поликлинической педиатрии им. акад А.Ф. Тура ФГБОУ ВО СПбГПМУ (зав. кафедрой проф. Ревнова М.О.). В марте–мае 2021 прочитаны дистанционные лекции для специалистов ВДЦ «Орлёнок» по вопросам рационального питания, физического развития и медицинским аспектам двигательного режима школьников. Структура программы представляет 12 тем, объединенных в три содержательных модуля: «Разговор о здоровье и правильном питании», «Формула правильного питания», «Движение — жизнь». Основными формами являются практические занятия, образовательная стажировка в столовой, включающая обучение сервировке стола и дегустации краснодарского чая, кулинарные мастер-классы по правильному питанию, серия часов двигательной активности. Ведется также работа по освоению навыков построения собственной системы питания, ориентированной на сохранение здоровья и безопасность питания.

Работу с детьми осуществляют воспитатели детских лагерей, учителя средней общеобразовательной школы ВДЦ «Орлёнок», инструкторы по физической культуре, методисты, сотрудники отдела питания и управления охраны здоровья, при поддержке и оказании консультативно-методической помощи Роспотребнадзора [5].

Реализация программы направлена на достижение следующих результатов: полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; подростки могут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, адекватности рациона различным формам двигательной активности. В 2021 году в мероприятиях программы приняли участие более 15 тысяч детей из всех субъектов Российской Федерации.

Выводы. По мнению подростков, программа эффективна за счет повышения их осведомленности в данной области, наличия ценностного отношения к вопросам здорового питания. Подростки намерены поддерживать рацион и режим питания в контексте здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмадуллина Х.М., Ахмадуллин У.З. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов вузов. Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). Уфа: Акад. ВЭГУ; 2017.
2. Королёв А.А. Гигиена питания. Учебник для студ. учреждений высш. образования. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Академия; 2014.
3. Спирина Л.В. Дети, здравствуйте всегда! ВДЦ «Орлёнок». 2002; 3.
4. Сайт национального проекта России «Демография» «Здоровое питание». https://здоровое-питание.рф. Проект Роспотребнадзора «Школа здорового питания» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». https://школа.здоровое-питание.рф (дата обращения: 29.09.2021)
5. Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. http://cgon.rospotrebnadzor.ru (дата обращения: 29.09.2021).