УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЕЛЕЦКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ИНВАЛИДОВ

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

кружок «СМАК»

Составитель: специалист
по социальной работе
Сотникова Жанна Егоровна

2020

ОГБУ «Елецкий дом-интернат для престарелых и инвалидов»

Программа
по формированию культуры правильного питания
кружок «СМАК»

Составитель: специалист по социальной работе
Сотникова Жанна Егоровна

Елец 2019

Содержание

1. Пояснительная записка. 3
2. Перспективный план работы. 5
3.Разговор о правильном питании 6
4.Предполагаемый результат 11

Программа по формированию культуры правильного питания «СМАК»

Пояснительная записка.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, оказывающее самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, состояние здоровья. Правильное, сбалансированное питание, повышает устойчивость к различным неблагоприятным факторам.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питанием осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукции и связанной с ней широкой рекламной компанией.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства.

Организация клуба «Смак» в Елецком доме-интернате для престарелых и инвалидов способствует решению целого ряда реабилитационных задач.

Реабилитация является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности.

На занятиях в этом клубе проживающие в доме-интернате знакомятся с правилами приготовления различных блюд, расширяют и углубляют знания и навыки по кулинарии, что способствует преодолению трудностей бытовой социализации.

Поэтому, цель программы: формировать у пожилых людей и инвалидов целостное отношение к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Главной задачей в рамках данной программы является привитие навыков здорового образа жизни, правильного питания, формирование знаний о витаминах в питании. Знакомство с традициями русской и зарубежной кухни, историей появления столовых приборов, умением ими пользоваться. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Чем порадовать гостей за праздничным столом, что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.

Задачи:

- Сформировать у пожилых людей и инвалидов осознанное отношение к своему питанию.
- Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие

вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.

- Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
- Закрепить навыки при употреблении пищи:

культурно-гигиенические навыки	формирование представлений о здоровом образе жизни
совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: мыть руки перед едой, пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.	- воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; - формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах

В основу программы формирования культуры здорового питания положены **принципы:**

- *актуальности.* Она отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем пожилых людей и инвалидов, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека;
- *доступности.* В соответствии с этим принципом пожилым людям и инвалидам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование просмотра презентаций, составление занятий по использованию полезного рациона, виртуального туризма, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.
- *положительного ориентирования.* В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье.
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности пожилых людей и инвалидов в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Перспективный план работы.

Разговор о правильном питании

Главной задачей деятельности в рамках данной программы является привить пожилым людям и инвалидам навыки здорового образа жизни, правильного питания, дать знания о витаминах в питании. Знакомить с традициями русской и зарубежной кухни, историей появления столовых приборов, умение ими пользоваться. Большое значение уделять культуре принятия пищи.

Немаловажным мы считаем и знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью. Что должно включать в себя праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.

№	Тема	Цель	Срок
1	Беседа «Питание и здоровье»	-Сформировать представление у пожилых людей и инвалидов о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; -Сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.	Январь
2	Виртуальный туризм «Рождественский стол»	Рассказать о том, какие блюда готовились на Руси в праздник Рождества.	
3	Беседа «Самые полезные продукты»	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку	
4	Беседа «Правильное питание–залог здоровья»	Уточнение и закрепление знаний о правильном питании.	
5	Беседа «Витамины в нашей жизни». Приготовление витаминного салата	- Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; - Объяснить, как витамины влияют на нашу жизнь и самочувствие. - Питание в зимний период.	Февраль
6	Беседа «Что надо есть, чтобы быть здоровым»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных	

		продуктах питания.	
7	Беседа «Чудеса из печенья» Рецепты, сервировка чайного стола, заваривание чая,	Организация чаепития Формирование представления о чайной церемонии в разных странах. Приготовление торта из печенья	Март
8	«Страна бутербродия»- правила приготовления простого и сложного бутерброда	Сформировать знания о бутербродах, их разнообразии. Приготовить простой бутерброд.	
9	«Чистота залог здоровья»- правила мытья посуды и уход за кухней	Сформировать знания о кухне и посуде, как правильно ухаживать за кухонной утварью.	
10	Беседа «Удивительные превращения пирожка»	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима.	
11	«Столовые приборы»- что для чего?	Рассказать о видах столовых приборов, как ими пользоваться.	
12	«Салфетка»- праздничный стол - презентация, складывание салфеток	Научить красиво складывать салфетки	Апрель
13	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»	Сформировать представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	
14	«Плох обед, коли хлеба нет».	Формировать представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	
15	«Полдник — время есть булочки». «Это удивительное молоко».	Знакомство с вариантами полдника, дать представление о значимости молока и молочных продуктов.	
16	«Пора ужинать», «Хозяюшки»-	Формировать представление об ужине, как обязательном	

	приготовление винегрета с различными добавками	компоненте рациона питания, его составе. Приготовление винегрета	Май
17	«Вот и праздник наступил»-рассказ о празднике Пасхи, традиционные блюда на праздничный стол	Формирование знаний о приготовлении традиционных праздничных блюдах на пасхальный стол.	
18	«Если хочется пить» «Из чего готовят соки?»	Сформировать представление о значимости жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	
19	«На вкус и цвет товарищей нет» Игра-эксперимент «Определи вкус продукта».	Познакомить с разнообразием различных вкусовых свойств различных продуктов	Июнь
20	«Микробы, полезные и вредные для человека микроорганизмы»	Рассказать о видах микробов, содержащихся в продуктах, как избежать отравлений	
21	«Его величество Оливье»-исторические данные, приготовление салата	История приготовления салата «Оливье» в разных странах	
22	«Чай не пьёшь, какая сила?»-учимся заваривать чай из трав	Рассказать о пользе чая, приготовление травяного чая	
23	«Откуда появились тарелки?»		Июль
24	«Этикет – школа изящных манер. Пользование столовыми приборами».		
25	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные	Беседа о значимости витаминов. Рецепт приготовления фруктового салата	

	продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма. Приготовление фруктового салата		
26	«Угощаем друга чаем»- расширить знания о этикете гостеприимства	Формирование этикета гостеприимства, общения	
27	Тонкости приготовления блюд кавказкой кухни.		Август
28	Беседа «День рождения друга»	праздничное меню, как сервировать ежедневный и праздничный стол.	
29	«Медовый спас»	Рассказать об истории праздника, о полезных свойствах меда	
30	«Яблочный спас»	Рассказать об истории праздника, о том, что можно приготовить из яблок	
31	Делимся рецептами любимых блюд		Сентябрь
32	«Удивим гостей»	Научить украшать салаты	
33	Виртуальный туризм «Итальянская пицца». Приготовление пиццы.		
34	Фруктовый чай	Чаепитие во время дружеской беседы	
35	«Чай - здоровье» (целебные свойства)	Расширить знания о целебных свойствах чая. Сервировка чайного стола, заваривание различного вида чая.	Октябрь
36	«Чудеса из печенья»	Показать возможность приготовления различных	

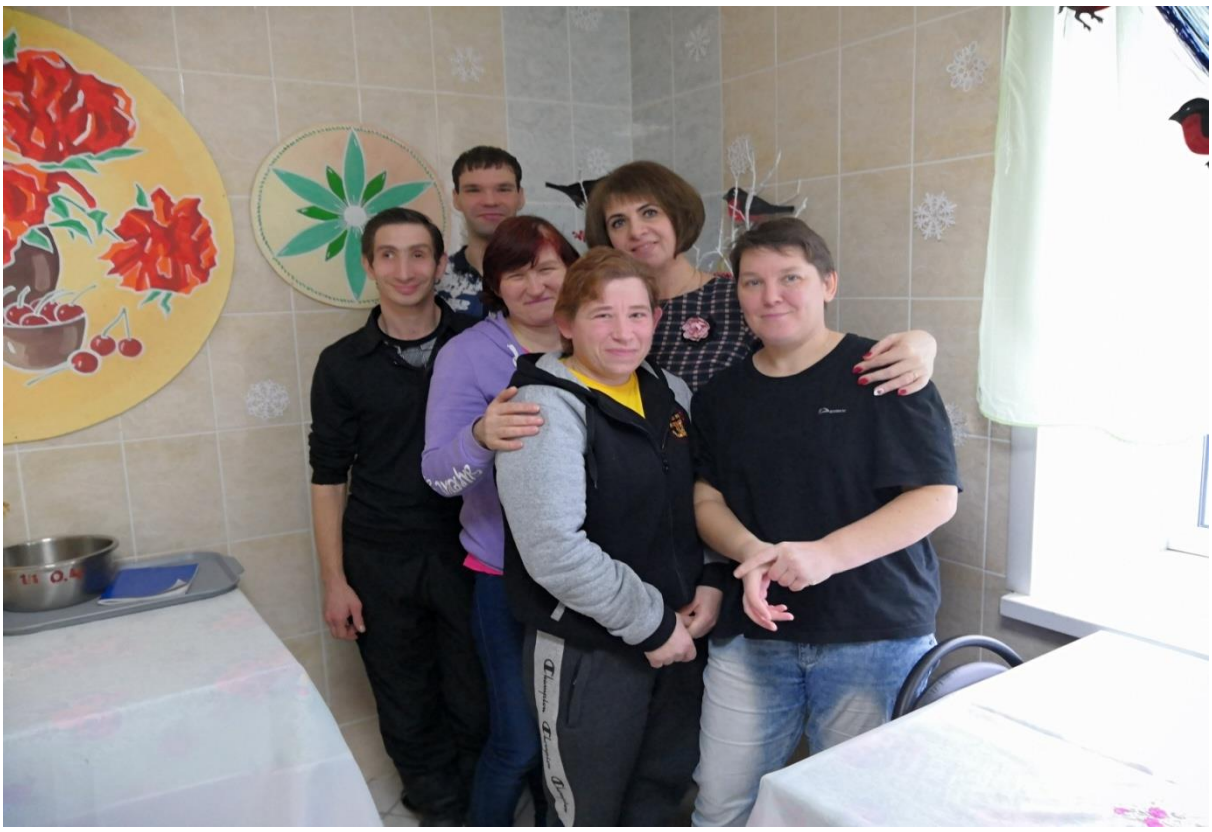
	(составляем рецепты из печенья).	рецептов из печенья.	
37	«Осенние салаты»	Дать возможность проявить свое творчество и показать свое умение приготовить осенний салат и украсить его	
38	Что такое винегрет?	Показать возможность приготовления различных блюд из варенных самостоятельных овощей конкретно приготовление винегрета - фантазия.	
39	«Великолепные бутерброды»	Дать возможность проявить свое творчество и показать свое умение приготовить бутерброд и украсить его.	Ноябрь
40	«Готовимся к празднику»	Беседа о культуре поведения за праздничным столом. Делимся рецептами праздничных блюд.	
41	Разновидности кофе, секреты приготовления кофе в разных странах	Учимся правильно пить кофе. Беседа за чашечкой кофе.	
42	Виды диет при различных заболеваниях	Знакомимся с различными видами диет.	
43	Вкусные украшения из овощей и фруктов	Учимся художественно вырезать украшения из овощей и фруктов	Декабрь
44	Застольные посиделки с песнопением.	Вспоминаем любимые песни, которые пели за праздничным столом	
45	Скоро праздник «Новый год»	Особенности празднования Нового года в России. Традиционные блюда.	
46	«Селедка под шубой»	Приготовление салата	

Предполагаемый результат

- Уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- Иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни;
- Сформировать эстетический вкус в сервировке праздничного стола;
- Осознать ценность здорового образа жизни, важность употребления жидкости.

ЕДИНАЯ
РОССИЯ

МАКЕРЫ
С ЛИМОННЫМ СОКОМ



LIVE AT MID AREN
FAST IS FASTER