

## Муниципальный проект «Здоровое питание»

### Паспорт проекта

Актуальность и обоснованность проблемы	<p>В современном мире очень остро обозначилась проблема сохранения и укрепления здоровья детей. По данным научного центра здоровья РАМН у 80 % школьников имеются проблемы со здоровьем. Проблемы со здоровьем возникают, в том числе, из-за отсутствия правильных пищевых привычек. Дети ведут малоактивный образ жизни, не соблюдают режим питания, устраивают себе частые перекусы «нездоровой» пищей. Часто не только дети, но и взрослые заменяют полноценный прием пищи быстрыми углеводами - шоколадом, булочками, фастфудом. Отсутствие культуры питания у детей и взрослых приводит к росту числа детей с избыточным весом и ожирением. Именно поэтому родилась идея создания проекта, в рамках которого дети в большей степени учатся осознанно относиться к своему организму и понимать последствия того или иного выбора, того, как правильно питаться.</p>
Цель проекта	<p>Научить взрослых и детей управлять своим здоровьем и телом, осознанно подходить к выбору продуктов питания и соблюдать режим питания</p>
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Формировать у детей знания о правильном рациональном питании и готовность его соблюдать.</li><li>2. Прививать здоровые пищевые привычки у детей.</li><li>3. Оказать содействие родителям в организации грамотного сбалансированного пищевого рациона для детей. Повысить их ответственность за обеспечение детей питанием, соответствующим их возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии.</li><li>4. Акцентировать внимание педагогов к существующей проблеме и скоординировать их действия для ее решения.</li></ol>
Методы реализации проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Анкетирование, интервьюирование детей и взрослых по вопросам питания.</li><li>2. Использование Интернет-ресурсов для организации и проведения работы по «Здоровому питанию».</li></ol> <p>Преподавание учебного курса «Разговор о правильном питании» во внеурочной деятельности</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3.Классные часы, игровые мероприятия о здоровом образе жизни, правильном питании.</li><li>4.Консультации родителей (в том числе с привлечением специалистов: диетологов, медицинских работников, специалистов</li></ol>

	<p>Роспотребнадзора) на темы здорового питания.</p> <p>5.Открытые уроки для родителей.</p> <p>6.Мастер-классы по приготовлению блюд от поваров-профессионалов</p> <p>7.Практические работы с учащимися по приготовлению блюд.</p> <p>8.Проектная деятельность с учащимися на темы здоровья и питания.</p> <p>9.Разработка буклетов и памяток о здоровом питании.</p> <p>10.Организация совместных праздников с родителями и детьми, направленных на пропаганду здорового питания.</p> <p>11.Оформление информационных стендов, уголков здоровья, тематических папок и т.д.</p>
Участники проекта	Обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, родители, педагоги
Этапы реализации проекта	<p><b>Подготовительный</b> (сентябрь-октябрь)- проводятся анкетирование, интервьюирование обучающихся и родителей и их анализ. Разрабатывается план работы по школе, уровням обучения или классам.</p> <p><b>Практический</b> (октябрь-май). Уроки, мероприятия с детьми, консультирования родителей, выставки, оформление стендов, газет, конкурсы, мастер-классы и т.д.</p> <p><b>Аналитический.</b> Подводятся итоги, создается банк данных здоровых блюд для детей, распространяется изготовленная печатная продукция (буклеты, памятки). Награждаются лучшие классы, учащиеся, принявшие участие в проекте</p>
Сроки реализации проекта	От 1 до 4 лет
План работы над проектом	Разрабатывается самостоятельно участниками проекта
Методическое сопровождение проекта	Методическая служба отдела образования, Зам. руководителей общеобразовательных организаций, Педагоги-организаторы, Социальные педагоги
Ресурсы, рекомендуемые для работы над проектом	<p>Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Безопасность– СПб.: Детство – Пресс, 2006-30с.</p> <p>Анастасова Л.П., Утешинский Д.Д. Настоящее и будущее здоровье детей. – М.: Просвещение, 2006.</p> <p>Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / пер. с англ. – М.: Мир, 1997.</p> <p>Бесова М.А. Познавательные игры от А до Я– Ярославль: Академия развития, 2004- 272с.</p> <p>Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Две недели в лагере здоровья»/ методическое пособие. -М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2006.</p> <p>Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании»/ Праздники.-М.: , ОЛМА- ПРЕСС, 2003.</p> <p>Детская энциклопедия здоровья. Расти здоровым. // Роберт Ротенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1992.</p> <p>Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание – М.: Колос, 1995-335с.</p> <p>Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. 30 уроков для первоклассников - М.: Творческий центр, 2003- 58с.</p> <p>Петровский, К. С. Рациональное питание – М., 2008.</p>

	<p>Смоляр, В. И. Рациональное питание. – Киев ,1991.          Портал здоровоепитание.рф  <a href="http://bobrikowa.ucoz.ru/publ/dlja_roditelej/pamjatki/pamjatka_po_pravilnomu_pitaniju_shkolnika/7-1-0-15">http://bobrikowa.ucoz.ru/publ/dlja_roditelej/pamjatki/pamjatka_po_pravilnomu_pitaniju_shkolnika/7-1-0-15</a>  <a href="http://mohschool.ru/school_life/school_canteen/pamyatka_dlya_roditeley_o_pravilnom_pitanii_shkolnikov/">http://mohschool.ru/school_life/school_canteen/pamyatka_dlya_roditeley_o_pravilnom_pitanii_shkolnikov/</a>  <a href="http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/04/18/zdorovym-byt-modno">http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/04/18/zdorovym-byt-modno</a>  <a href="http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2012/02/18/zdorovoe-pitanie-kak-komponent-formirovaniya-zdorovogo">http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2012/02/18/zdorovoe-pitanie-kak-komponent-formirovaniya-zdorovogo</a>  <a href="http://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi-chas-v-8-klase-na-temu-zdorovoe-pitanie.html">http://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi-chas-v-8-klase-na-temu-zdorovoe-pitanie.html</a>  <a href="http://pitanie.edurm.ru/index.php?catid=10:2010-11-08-18-22-11&amp;id=30:l---r&amp;Itemid=20&amp;option=com_content&amp;view=article">http://pitanie.edurm.ru/index.php?catid=10:2010-11-08-18-22-11&amp;id=30:l---r&amp;Itemid=20&amp;option=com_content&amp;view=article</a></p>
<p>Оценка результативности проекта</p>	<p>Итоговое анкетирование обучающихся и родителей на предмет сформированности навыков и привычек осознанно и грамотно подходить к выбору продуктов питания и способах их приготовления, соблюдению режима питания и понимания ключевого значения правильного питания на здоровье.</p>

## Интервьюирование (тестирование)

### «Едим ли мы то, что следует есть?»

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.

Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

16. Нравится ли Вам питание в школе?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом:  
сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с

сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## Анкетирование

## Анкета по питанию (для детей)

**1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?**

- а) да
- б) иногда
- в) никогда

**2. Посещаете ли Вы школьную столовую?**

- а) ежедневно
- б) иногда
- в) никогда

**3. Вы кушаете полный завтрак?**

- а) да
- б) нет

**4. Вы пользуетесь буфетной продукцией?**

- а) блюда по выбору
- б) выпечка и чай
- в) дополнение к завтраку
- г) нет

**5. Нравится ли Вам питание в школе?**

- а) да
- б) иногда
- в) нет

**6. Составьте примерное меню завтрака или обеда на один день.**

---

**7. Знакомы ли вы с Программой «Разговор о правильном питании»**

- а) да
- б) частично
- в) нет

**8. Знакомят ли Вас с организацией правильного питания на уроках?**

- чтения
- русского языка
- математики
- биологии
- окружающего мира
- ОБЖ
- физического воспитания

**9. Сколько времени требуется Вам, чтобы нормально поесть в столовой?**

---

**10. Вы согласны с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд?**

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

## Анкета по питанию (для родителей)

**1. Завтракает ли Ваш ребенок перед уходом в школу?**

- а) всегда
- б) иногда
- в) ест фрукты или пьет напитки
- г) никогда

**2. Интересовались ли Вы меню школьной столовой?**

- а) однажды
- б) редко
- в) никогда

**3. Нравится ли Вашему ребенку ассортимент блюд в школе?**

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

**4. Ваш ребенок получает горячий завтрак?**

- а) да
- б) иногда
- в) нет

**5. Ваш ребенок пользуется буфетной продукцией (булка, чай)?**

- а) да
- б) редко
- в) нет

**6. Вас устраивает меню школьной столовой?**

- а) да
- б) иногда
- в) нет
- г) предложения

**7. Если бы работа столовой Вашей школы оценивалась по пятибалльной системе, чтобы Вы поставили?**

---

**8. Нужны ли завтраки в портфеле? Берет ли ваш ребенок с собой бутерброд и фрукты?**

- а) да
- б) нет

**9. Подписались бы вы под таким лозунгом: «Нет!» - выпечке в школьной столовой «ДА!» - фруктам и овощам.**

---

**10. Считаете ли Вы соль и сахар «Белым ядом»? Согласны ли с тем, чтобы уменьшить норму соли и сахара в приготовляемых блюдах школьной столовой?**

- а) да
- б) нет
- в) воздержусь
- в) другое

**11. Чтобы Вы изменили в организации питания школьников, в режиме работы столовой?**

---

---



## Родительское собрание «Питание и здоровье ребенка»

### **Цель:**

дать информацию об основных принципах детского питания

### **Задачи:**

раскрыть смысл понятия «режим питания»;

показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;

дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания;

провести мониторинг изучения выполнения режима питания учениками класса.

### **Ход собрания**

#### *1. Игра «Мысль-невидимка».*

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть народную поговорку.

Буквенная неразбериха: ГОЛ, ДН, ЧЕЛ, НИ, О, ЕК, Г, ЫИ, ЧТ, ОД, НЕ, ОВ, НЫИ,

(Ответ: **Человек голодный ни на что не годный.**)

#### *2. Вступительное слово учителя.*

Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания.

Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Печенье и вафли предпочитают булке с маслом.

Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что 60% детей завтракают до школы дома. 50% детей не каждый день едят каши. 55% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей.

Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

#### *3. Теоретическая информация для родителей.*

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма.

#### **Выделяем основные принципы рационального питания:**

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует энергию. При мышечной и умственной работе обмен веществ усиливается. Расход энергии колеблется в зависимости от возраста детей.

Восполнить эту энергию можно только за счет питания. Чтобы пища принесла максимальную пользу, она должна содержать все вещества, из которых состоит наше тело: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Важнейшими источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунологических механизмов, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания очень хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель. Чистым углеводом является сахар.

Витамины — это такие вещества, которые совершенно необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Организм человека нуждается также в систематическом снабжении минеральными солями. Среди них - соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, хлора, которые относятся к микроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах. Ягоды, фрукты, овощи - источники многих важных для организма веществ: витаминов, особенно витамина С, минеральных солей.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1 кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо. Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассерование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктового набора и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых

соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Вредно, если дети «перехватывают» на ходу кусок хлеба, пирога, котлету и т.д. Основная пища съедается тогда без удовольствия и в меньших количествах, чем это нужно.

Нарушение режима питания может привести к полному отсутствию аппетита и расстройству пищеварения.

Количество приемов пищи устанавливается в зависимости от возраста и распорядка дня учащихся. Для младших школьников рекомендуется 4-х-разовое, возможно также 5-разовое питание.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает. В связи с этим завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и включать горячее мясное, крупяное, овощное, творожное или яичное блюдо, а также молоко, кофе или чай с хлебом и маслом. Обед должен состоять из двух или трех блюд: борща с гарниром и компота или киселя, фруктов. Для полдника и второго завтрака превосходно подойдут фрукты, соки, молоко или кефир с легкими закусками. Ужин рекомендуется за 1,5 - 2 часа до сна, в основном он должен включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу. Перед сном не рекомендуется есть продукты, содержащие много белков, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и долго задерживаются в желудке. При этом дети спят беспокойно и за ночь не успевают отдохнуть.

Продолжительность завтрака и ужина должна составлять 15 минут, обеда - 30 минут. Однако к любым советам нужно подходить индивидуально, изучая и прислушиваясь к потребностям своего организма.

Рекомендуемый вариант режима питания школьника (первая смена)

*Часы приема пищи*

7.00-7.30

10.00-10.15

13.00-13.30

16.00-16.15

19.00-19.30

*Название и время приема пищи*

Завтрак дома

Второй завтрак в школе

Обед в школе или дома

Полдник в школе или дома

Ужин дома

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем бесполезно. В этом случае можно посоветовать следующее.

Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем, но сказать, что это едят в особых случаях. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок. Может быть стоит иногда позволить ему ее отведать – вы наверняка, слышали об одной хитрой уловке, которая состоит в том, чтобы заставить ребенка есть возделенную пищу до отвала, почти до отвращения, чтобы в следующий раз отказался от нее сам.

### **Никогда:**

- Не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
- Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
- Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

#### *4. Практическая деятельность родителей (работа в группах)*

Составить меню для своего ребенка на 1 день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка.

#### *5. Анкетирование*

#### *6. Итог собрания*

«Мудрые мысли о питании»:

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество ее должно быть достаточно.
- Людям немного нужно - два фрукта, немного мучного и молоко. Так можно очистить не только нутро. Разве не следует врачам, изучающим меры борьбы против рака и камней в печени, обратить внимание на эту примитивную профилактику?
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.

Я думаю, что сегодня вы получили интересную и полезную информацию о том, как сделать питание наших детей полезным, вкусным и разнообразным. И сделаете еще один шаг навстречу здоровью. О здоровье наших детей мы говорим еще и потому, что все учащиеся начальной школы изучают курс «Здоровый образ жизни». Поэтому родители вместе с детьми должны стремиться не только изучать ЗОЖ, но и жить в соответствии с ним.

## Памятка по правильному питанию школьника

### КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

#### 1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

#### 2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

##### ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца,

Молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

##### ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ

Мясные и молочные продукты.

##### ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

##### ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОДОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

##### ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным.

Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

#### ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

#### 3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

#### **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

## Конспект открытого урока технологии для родителей

**Тема:** «Полезный завтрак для моей семьи».

**Цель:**

- сформировать представления о правильном питании, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

- систематизировать знания детей о здоровом питании;
- формировать умение детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания;
- воспитывать у детей, сознательное отношение к укреплению своего здоровья;
- развитие у учащихся желания готовить вкусную и здоровую пищу;
- привлечение внимания детей и взрослых к проблеме правильного питания.

**Ход урока**

**Орг. момент**

- Здравствуйте, уважаемые родители и ребята.

**Актуализация знаний, вводная беседа**

- Начну наш урок со стихотворения:

Не спеши с постели утром  
Ты пораньше подниматься.  
Лучше пропусти-ка завтрак,  
Чтоб подольше поваляться.  
И запомни, на обед  
В школьный не ходи буфет,  
Быстро в магазин беги,  
Пепси-колу там купи.  
В полдник ты себя побалуй:  
Скушай чипсы, для начала,  
Бутербродик с колбасой.  
Всё запей сырой водой.  
Ужин ты не пропускай.  
Что дадут – ты всё съедай:  
Фрукты, овощи, котлеты,  
Булки, пряники, конфеты.  
Лучше на ночь кушать впрок,  
Чтоб спокойно спать ты мог.  
Нужно только так питаться,  
Чтоб здоровым оставаться.

- Как можно назвать это стихотворение? (вредные советы)

- Почему?

**Постановка цели**

- Как вы думаете, о чём сегодня наш урок?

- Сегодня на уроке мы продолжим разговор о правильном питании и приготовим полезный завтрак для всей семьи.

Пока ребята подготавливают необходимое оборудование, родителям предлагаю заполнить анкеты.

### **Повторение изученного материала**

- Не секрет, что год от года растёт число школьников, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта и страдающих ожирением. Ожирение может привести к возникновению ряда опасных заболеваний, таких как сахарный диабет, заболевания суставов, сердечно-сосудистой системы. Чтобы предотвратить все эти заболевания мы должны ответственно подходить к вопросам питания школьников. Питание должно быть сбалансированным, разнообразным, а приём пищи – регулярным. Первый шаг к правильному питанию – полноценный завтрак.

### **Игра «Полезный завтрак»**

Предлагаю вам игру. Родители и дети разбиваются на две команды: команда родителей и команда детей.

Перед вами на столах лежат карточки. «Приготовьте» полезный завтрак для всей семьи.

На карточках изображены продукты и напитки:

Йогурт

Бутерброд

Сыр

Колбаса

Ржаной и пшеничный хлеб

Каша

Оладьи

Фрукты

Творожный сырок

Варёное яйцо

Запеканка

Суп

Шоколад

Какао

Сок

Чай

Кофе

После выполнения задания команды аргументируют выбор продуктов и блюд, обсуждают выбор команды-соперника.

### **Игра «Волшебный мяч»**

Мяч передаётся или перебрасывается в классе в произвольном порядке. Передача мяча сопровождается речью. Каждый поймавший мяч должен назвать питательные вещества, содержащиеся в пище и их значение в питании человека. Если поймавший мяч не ответил или затрудняется в ответе, мяч передаётся дальше. В игре принимают участие и родители. Примерные ответы:

- Белки необходимы для правильного роста и развития организма. Основные источники белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца, хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель.

- Жиры. При длительном, недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы. Жиросодержащие продукты: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, растительные масла, сливочное масло, орехи.

- Углеводы являются основным источником энергии организма. Основная потребность в углеводах покрывается за счёт крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании предусматривается довольно



большое количество хлебобулочных изделий (300-400 г) и круп (35 г) в день. Источником углеводов являются: крупы, макаронные изделия, мучные изделия, фрукты.

- Витамины, минеральные вещества. Недостаток этих веществ приводит к различным заболеваниям, снижению иммунитета и т.д.

### **Практическая работа**

«Приготовление блюд для завтрака».

Инструктаж по технике безопасности. Санитария.

Дети готовят блюда и напитки на выбор: бутерброды, яичница, омлет, чай, какао.

«Сервировка стола». Родители сервируют стол.

### **Дегустация блюд**

**Рефлексия.** Презентация блюд

Задание для детей: «Реклама»

- Слово «**реклама**» происходит от французского слова «reclame» и латинского «reclamo» - выкрикиваю! Вам предлагается придумать рекламу блюд, которые приготовили вы приготовили и угостили своих родителей.

Задание для родителей: «Антиреклама»

- Вам нужно разрекламировать продукты вредные для здоровья с худшей точки зрения, так что бы никто не захотел эти продукты покупать и употреблять, а всем бы сразу захотелось бежать мимо этих продуктов питания и никогда больше о них не вспоминать.

### **Уборка рабочих мест**

- Питайтесь правильно и приучайте к этому близких!

Чтобы вы не забыли всё то, о чём мы сегодня говорили, я хочу подарить вам памятки о правильном питании.

Спасибо, что приняли активное участие в нашем уроке.

## Конспект урока технологии в 6 классе

**Тема: «Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Виды молока и молочных продуктов. Блюда из молока».**

### Цель и задачи:

- познакомить учащихся с питательной ценностью и химическим составом молока, технологией приготовления молочного супа;
- способствовать запоминанию основной терминологии технологических процессов;
- способствовать развитию речи учащихся, обогащать и усложнять словарный запас;
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания, аккуратность, ответственность.

### Ход урока

#### Организационный момент

#### Повторение

- Для чего нужна организму человека пища?
- Какие питательные вещества входят в состав пищи?
- Какую роль играют минеральные вещества в питании и жизнедеятельности человека?

#### Изучение новой темы

##### 1. Беседа

**Молоко** – один из ценнейших продуктов питания. В природе нет продукта, подобного молоку, в котором содержалось бы около ста различных ценных для организма веществ.

В состав молока входят:

Жиры – 4%

Белки – 3,5%

Углеводы – 4,7%

Минеральные вещества – кальций, фосфор, железо

Витамины – А, В, РР, С.

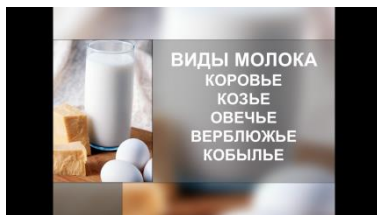
Пищевые вещества в молоке легко и быстро усваиваются организмом. Молоко незаменимо в диетическом и детском питании.

Без молока дети плохо растут, часто болеют и быстро утомляются, особенно школьники.

Ежедневно дети должны выпивать не менее двух стаканов молока.

В питании в основном используют коровье молоко, реже – молоко других животных (козье, овечье, верблюжье, олень).

*Записать в тетрадь*



#### Способы хранения молока

Самое полезное молоко – сырое, т.к. в нём полностью вещества, но оно может микробы. Чтобы обезвредить

сохраняются питательные содержат болезнетворные молоко и предохранить от скисания, его кипятят. Но при кипячении уничтожаются частично витамины.

Пастеризация - нагрев молока до температуры 80°С

Стерилизация – нагрев молока до 120-145°С

Высушивание

Консервирование



### **Игра «Молочные продукты»**

Решить необычные примеры, где складывать и вычитать нужно буквы. Если вы справитесь с заданием, то получите названия молочных продуктов.

КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р =(кефир)

МОК – К + ЛО + КОЗ – З =(молоко)

С + МИ – И + Е + ТО – О + А + Н + А =(сметана)

ЛАС + ЛИВ + У – А – ЛУ + КИ =(сливки)

МАЙ – МА + ОГИ + УМ – ИМ + РТ =(йогурт)

САМ + Р – А + ЯЖ + ЕН – МС + КА =(ряженка)

Карточки с заданиями

- Какие ещё молочные и кисломолочные продукты вы знаете?

(Простокваша, ацидофилин, кефир, творог и творожные изделия, сметана, йогурт, масло, сыр, сливки, молочные консервы, специальные детские молочные смеси)

### **Молочные продукты**

#### **Кефир**

Очень популярный кисломолочный продукт. Кефир получают из молока с использованием специальных заквасок. Это не только освежающий и питательный, но и лечебный напиток. Он особенно полезен людям, страдающим болезнями сердца, почек, диабета, малокровием.

#### **Сливки**

Получают путем отстаивания или пропускания молока через сепаратор. Они состоят из мельчайших частиц жира.

#### **Сметана**

Сметана названа так потому, что ее сметают (сгребают) с отстоявшихся кислых сливок.

#### **Творог, сыр**

Сыр и творог готовят из квашеного молока.

В настоящее время в мире производится около 1000 сортов различных сыров. Самому древнему рецепту, дошедшему до нас, 2000 лет, и его родина – Древняя Персия (Иран).

#### **Масло**

Сливочное масло сбивают из сметаны. Очень давно сливочным маслом пользовались только для косметических целей – им смазывали лицо и голову.

#### **Мороженое**

Мороженое производится из молока. Мороженое имеет разную основу. В мире наиболее распространено молочное мороженое. Молочных жиров в нем до 4%. Сливочное намного вкуснее, и жиров в нем больше — до 10%. Название «Пломбир» означает, что молочных жиров в нем - 15%.

### **Сроки хранения молока и молочных продуктов**

*Продукты*

*Сроки хранения*

Молоко сырое  
 Кисломолочные  
 Творог  
 Сметана  
 Сыр  
 Масло сливочное  
 Масло топленое  
 20 ч  
 24 ч  
 36 ч  
 72 ч  
 от 5 до 15 суток  
 5 суток  
 15 суток



**Сроки хранения молока и молочных продуктов**

Продукты	Сроки хранения
Молоко сырое	20 ч
Кисломолочные	24 ч
Творог	36 ч
Сметана	72 ч
Сыр	от 5 до 15 суток
Масло сливочное	5 суток
Масло топленое	15 суток

## Блюда из молока

Используя молоко и молочные продукты, можно приготовить множество разнообразных блюд.

Это закуски - бутерброды и салаты,

первые и вторые блюда - супы, каши, запеканки, вареники, пудинги и другие.

Из молока делают и десертные блюда - кисели, муссы, кремы, коктейли, мороженое, а также соусы и творожные пасты.

Блюда из молочных продуктов в процессе приготовления могут подвергаться различной **тепловой обработке**:

варке - супы, каши, ленивые вареники, кисели и другое;

жарению - сырники, блинчики с творогом;

запеканию - запеканки, пудинги.

Качество молочных продуктов легко определить по внешнему виду, цвету, вкусу, запаху, консистенции.

Все несвежие продукты имеют специфический неприятный запах. Их поверхность покрывается пленкой (у молока, простокваши, сметаны, творога), становится скользкой (у сыров, паст). Меняется цвет, появляется кислый или горьковатый вкус. Консистенция становится тягучей, липкой.

Все молочные продукты следует хранить в холодильнике, строго соблюдая сроки хранения.

Виды блюд	Названия блюд
Супы	С крупами, макаронными изделиями, с овощами, с клецками или галушками.
Каши	Манная, рисовая, пшеничная, овсяная
Творожные блюда	Сырники, запеканки, пудинги, крупеники, творог с молоком, творог со сметаной.
Соусы и заправки	Соусы: молочный, сметанный, сметанный с томатом, сметанная заправка
Сладкие блюда и напитки	Молочный кисель, молочное желе, молочные кремы, мороженное, коктейль

### Приготовление молочных блюд

Молочные супы очень питательны. Их часто используют в детском и диетическом питании.

Молочные супы можно варить из натурального, а также консервированного (сухого или сгущенного) молока с

мучными продуктами, макаронными изделиями, крупами, а также с овощами и картофелем.

Молочные супы и каши лучше варить в посуде с толстым дном и на медленном огне. Их готовят непосредственно перед употреблением, максимальный срок хранения 1,5 – 2 часа.

На цельном молоке или молоке, разбавленном водой, варят в основном жидкие и вязкие каши. Рассыпчатые каши, приготовленные на воде, в холодном виде часто подают с молоком или сливками.

### Технология приготовления молочных супов и каш.

1. Отдельно отварить в воде крупу, макаронные изделия или овощи до полуготовности.
2. Развести сухое или сгущённое молоко.
3. Вскипятить молоко, добавить в крупу, макароны или овощи и посолить, варить до готовности.

Если использовать цельное молоко, то в кипящее молоко добавить соль, сахар, положить крупу, макароны или овощи и варить до готовности.



*Записать в тетрадь*



### Закрепление

Почему детям рекомендуется ежедневно пить молоко?

Какие молочные продукты вы знаете?

Что можно приготовить из молока и молочных продуктов?

Какие требования предъявляются к качеству готовых блюд?

Какие способы сохранения молока вы знаете?

**Итог урока**

### Конспект игрового мероприятия «Вредная пятёрка, полезная десятка»

#### Цель:

- углубить представление детей о рациональном питании.

#### Задачи:

- продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;  
- побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

**Подготовительная работа с детьми:** предложить кому-нибудь из детей помочь в ходе мероприятия (записывать количество блюд, прикреплять к доске таблички с названием продуктов).

#### Оборудование:

- приготовить 10 полосок плотной бумаги; на каждой полоске написать название полезного продукта (яблоки, мед, лук, чеснок, рыба, молоко, зеленый чай, банан, грецкий орех, морковь). Эти полоски в ходе игры один из учеников будет прикреплять скотчем к доске;  
- нарисовать табличку на альбомном листе бумаги.

#### ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА

1. Сладкие газированные напитки.
2. Картофельные чипсы.
3. Сладкие шоколадные батончики.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде

#### Оформление:

- написать на доске тему, эпиграф;  
- развесить картинки, фотографии: продукты, кулинарные изделия, овощи фрукты;  
- на доске мелом нарисовать меню. Потом его можно будет стереть.

#### МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Сладкие газированные напитки
15. Фрукты (любые)
16. Шоколадный батончик

#### Ход мероприятия

##### Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе

сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь (читает список блюд) Выбирайте поскорее, а (имя) будет записывать, сколько порций нужно заказать. (Учитель читает названия блюд, дети поднимают руки, помощница записывает напротив каждого блюда количество порций, пока все блюда не будут названы.)

Вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

### **Мини-лекция «Вредная пятерка»**

Вот что я прочитала в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка».

(Помощница прикрепляет табличку к доске.)

Классный руководитель (читает и комментирует).

1. *Сладкие газированные напитки*: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. *Картофельные чипсы*, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. *Сладкие шоколадные батончики*. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. *Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты* и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. *Жирные сорта мяса*, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, мэйбоны, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. Самое печальное, что именно эти вредные продукты и продаются в нашей школьной столовой. Но есть и обнадеживающие известия. Недавно все газеты напечатали новость: в московских школах скоро запретят вредные продукты: сладости, газировку и чипсы. Детей будут кормить рационально. Надеюсь, что во всех школьных столовых скоро не будет этих продуктов.

### **Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»**

Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы детей:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании, на уроках анатомии, ОБЖ вы тоже учили, как нужно правильно питаться. Давайте вспомним самое главное.

(Учитель задает вопросы, дети отвечают.)

- На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)

- Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

- Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)

- Что значит рациональное питание? (Рациональное значит правильное, разумное.)

- Что такое баланс? (Равновесие.)

- Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Прочитайте эпиграф к нашему классному часу. Это слова Агаты Кристи (читает): «Как желудок влияет на мозговые извилины!» Согласны ли вы с английской писательницей? (Дети высказываются.)

Оттого, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

### **Игра «Полезная десятка»**

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

(Учитель читает загадки, а когда дети отгадывают, помощница прикрепляет табличку с названием продукта к доске.)

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)



4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами (читает). Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

### **Работа в группах по теме «Простые рецепты»**

Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработаем в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в

холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста... Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступят 6 групп (дети, сидящие за тремя соседними партами в одном ряду). Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(Учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисек, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

### **Заключительное слово**

Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

### **Подведение итогов**

С каким настроением вы уходите с нашей игры? Что запомнилось? С чем не согласны?