

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Здоровое питание»

Ступень обучения (класс) начальное общее образование, 1 класс

Количество часов 33 Уровень базовый

Составителя - Соколкова Ирина Ивановна

1.Пояснительная записка

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Место кружка в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ СОШ №4 на 2014 – 2015 учебный год на внеурочную деятельность в 1 классе отводится 1 учебный час в неделю и того 33 часа в год.

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Разнообразие питания	6
2	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3	Рацион питания, продукты питания	18
4	Итоговое занятие	2

2.Содержание программы

Разнообразие питания (6 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной?

Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

3. Планируемые результаты изучения курса и результаты УУД

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

5. Формы и виды контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

4. Методические рекомендации

Здоровье человека закладывается с детства. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке,

в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО, спонсором программы является Компания Нестле Россия.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

5. Материально-техническое обеспечение кружка «Разговор о правильном питании»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании.
2.	/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3.	Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании.
4.	/ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

Печатные пособия
1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливания, спорте.
Технические средства обучения
1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Компьютер

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. 6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль). 6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем. 7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	1. Ориентироваться в печатных тетрадах: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности. 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу. 4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план . 5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания. 6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях. 7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы	1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разде	№	Тема занятия	Цель	Задачи	Основн	Формы	Методы,	Результат
-------	---	--------------	------	--------	--------	-------	---------	-----------

л прог рамм ы, кол- во часов	п/п				ые понятия	проведения	приёмы	
Разн ообр азие пита ния (6 часо в)	1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	Познакомить учащихся с героями программы.	Обогатить знания детей об основах рационального питания.	Правиль ное питание.	Анкетирова ние.	Беседа.	Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.
Гиги ена пита								

ния
и
приг
отов
лени
е
пищ
и (8
часо
в)

Раци
он
пита
ния,
про
дукт
ы
пита

--	--	--	--	--	--	--	--	--

ния (17 часов)								
	2-3	Если хочешь быть здоров.	Сформировать представление о важности правильного питания	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.	Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения	Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка .	Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам»	Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.
	4 - 6	Самые полезные продукты.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно	Продукты, блюда, здоровье	Игросоревнование, инсценирование «Сказки про репку»	Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики»	Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.

			человека; научить выбирать полезные продукты.	есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.				
	7 -9	Как правильно питаться.	Сформироват ь представлени е об основных принципах гигиены питания.	Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения. Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.	Питание , здоровь е, правила гигиены	Игра- обсуждение , конкурс стихов	Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки» Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»	Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособно сть и внешний вид.
	10 - 11	Удивительны е превращения пирожка.	Дать представлени е о необходимос ти и важности регулярного	Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать	Режим дня, выбор рациона питания , здорово	Соревнован ие, тестирован ие, игра.	Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка» Соревнование «Кто правильно покажет время	Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения

			питания, соблюдение режима питания.	представление об основных требованиях к режиму питания.	е питание.		завтрака, обеда, ужина».	режима питания.
	12 - 14	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята» Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова»	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
	15 - 17	В гостях у молока	Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов	Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека	Правильное питание, молочные блюда, меню	Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд	Инсценирование песни	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов
	18 - 20	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	Конкурс пословиц, пение песен, игра.	Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйшки», «Лесенка с секретом» Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка»	Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды

			структуре.	всухомятку.				всухомятку.
	21	Мы за чаем не скучаем	Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей чая, с чайной церемонией	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Жажда, здоровье, напитки.	Беседа. Практическое занятие – чайная церемония	Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай»	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.
	22-23	Поешь рыбки – будут ноги прыжки	Формирование представления о полезных свойствах рыбных блюд	Формировать представление о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов	Меню, здоровье, рыбные блюда	Игровая программа	Разнообразие рыб на земле Выступление повара Кипрачёвой А. С. Конкурс загадок, чтение стихотворений, Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд
	24 - 25	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о значении молока и молочных продуктах.	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	Конкурс-викторина, игра-демонстрация.	Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости» Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко»	Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах.
	26	Пора ужинать.	Формирование представления	Формировать представление об ужине как	Ужин, меню	Практическая работа - меню для	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?» Игры «Объяснялки», «Что	Формирование представления об ужине как

			я об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина		ужина , игра.	можно есть на ужин?»	обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.
	27 - 28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	Витамины, фрукты, овощи	Практическое занятие – выращивание зелени. Игра	Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию»	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.
	29	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Жажда, здоровье, напитки.	Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков.	Исследование состояния воды, приготовление морсов.	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.

	30	Каждому овощу свое время.	Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Развивать представление о пользе фруктов и овощей, формировать представление о сезонных фруктах и овощах.	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов.	Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин» Конкурс стихов и загадок.	Получение представления о пользе фруктов и овощей, формирование представления о сезонных фруктах и овощах.
	31	Где найти витамины весной	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	Овощи, фрукты, витамины, здоровье	Беседа, игра.	Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»	Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека
	32	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания	Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни.	Беседа, игра.	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»	Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

				человека, занимающегося спортом				
Итоговое занятие (2 часа)	33-34	Праздник урожая	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.	Обобщить знания о правильном питании, расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.	Питание, здоровье, блюда	Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа.	Дегустация праздничных блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов.	Получение знаний о правильном питании, расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.

9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.
12. <http://www.prav-pit.ru/>
13. <http://www.sipkro.ru/>

Приложение 1

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат.

Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

- Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.П

Приложение 2

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)
Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)
Когда я ем - (я глух и нем)
Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш.

Рядом располагаются блюда с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.
Не в пору и обед, коли хлеба нет.
Ешь пироги, а хлеб вперед береги.
Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
Нет хлеба - нет обеда.
Много снега - много хлеба.
Ржаной хлебушко - калачу дедушка.
Хлеб на стол - и стол престол.
Хлеб - батюшка-кормилец.

Анкета для учащихся
Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании.

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом в школу?
 - да
 - нет
2. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?
 - да
 - нет
3. Всегда ли ты моешь руки перед едой?
 - да
 - нет
4. Сколько раз в день ты кушаешь?

- 3 раза

- 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей.

Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященному изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании».

Просим Вас ответить на вопросы анкеты

Благодарим за понимание и сотрудничество.

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?

- да

- нет

2. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?

- да

- нет

3. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?

- да

-нет

4. Сервируете ли Вы стол?

- да

-нет

Спасибо за участие!

