

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Прогимназия №66/1»**

Рассмотрена на заседании УС

Протокол №1 от «27».08.2021г.

Председатель _____ Л.Н. Шуева

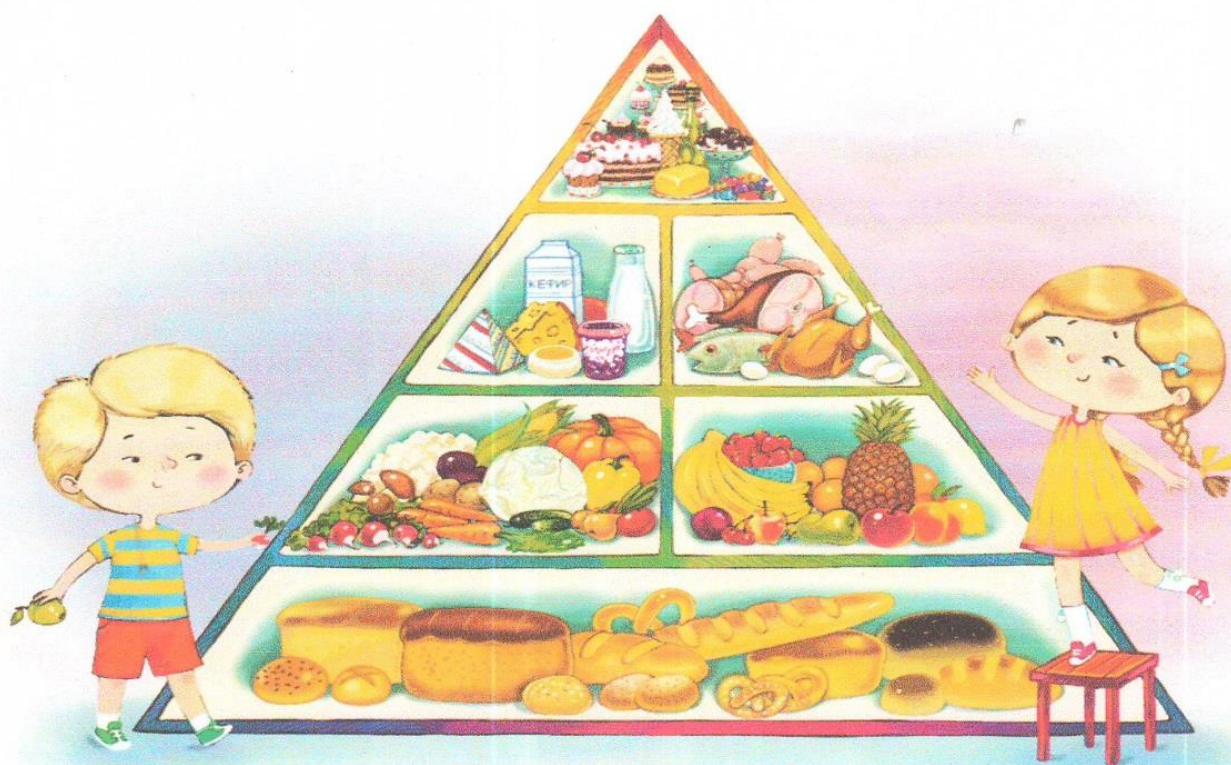
Рассмотрена и принята

на заседании педагогического совета №1

Протокол №1 от «27».08.2021г.



**Программа
по формированию культуры здорового питания
младших школьников.
«Культура здорового питания».**



**г.о. Нальчик
2021г.**

Содержание.

Паспорт программы.....	3
Введение.....	5
1. Пропаганда здорового питания.....	8
2. Механизм реализации программы (перечень мероприятий).	
2.1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.....	10
2.2. Работа с обучающимися.....	10
2.3. Работа с педагогами.....	11
2.4. Работа с родителями (законными представителями).....	11
2.5. Контроль организации горячего питания и работы школьной столовой.....	12
2.6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей (законных представителей).....	12
3. Содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов.....	12
4. Механизм реализации программы. Производственный и общественный контроль организации питания.....	13
5. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.....	13
6. Программа по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму: «Разговор о правильном питании».....	15
Заключение.....	17
Приложение.....	18

Паспорт программы.

<p>Наименование программы.</p>	<p>Программа по формированию культуры здорового питания младших школьников «Культура здорового питания» в МКОУ «Прогимназия №66/1» г.о. Нальчик.</p>
<p>Основание для разработки программы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Конвенция о правах ребенка; - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р); - Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N213н, Министерство образования и науки России N178 от 11.03.2012г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»; - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020г.); - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2; - Постановление главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 года №32 «СанПиН 2.3/4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; - Методические рекомендации от 18.05.2020г. 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»; - Методические рекомендации от 18.05.2020г. 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации»; - Устав МКОУ; - Основная образовательная программа начального общего образования (далее – ООП НОО).
<p>Разработчики программы.</p>	<p>МКОУ «Прогимназия №66/1» г.о. Нальчик.</p>
<p>Цель программы.</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в МКОУ, способствующей формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.</p>

<p>Задачи программы.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся. 2. Проведение социометрических исследований отношения обучающихся к организации и качеству питания. 3. Внесение дополнений, касающихся организации и качества питания обучающихся, в программу мониторинга. 4. Расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья. 5. Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. 6. Обеспечение всех обучающихся начальной школы сбалансированным горячим питанием. 7. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций). 8. Формирование у детей и родителей законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья. 9. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями (законными представителями). 10. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания; формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. 11. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила. 12. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей. 13. Освоение детьми практических навыков рационального питания. 14. Информирование детей о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. 15. Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности. 16. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей (законных представителей) в вопросах питания. 17. Просвещение родителей (законных представителей) в вопросах организации рационального питания детей.
<p>Этапы и сроки реализации программы.</p>	<p>Программа реализуется в три этапа: I этап (апрель) – организационный: - организационные мероприятия, разработка и написание программы.</p>

	<p>II этап (сентябрь – май) - реализация программы.</p> <p>III этап (июнь) – обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.</p>
<p>Ожидаемые результаты реализации программы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наличие пакета документов по организации школьного питания; - обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; - обеспечение доступности школьного питания; - оказывать социальную поддержку отдельным категориям обучающихся; - обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; - отсутствие среди детей инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; - сохранение и укрепление здоровья школьников; - охват горячим питанием школьников (100%); - улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой.
<p>Кадровое обеспечение программы.</p>	<p>Директор; заместитель директора по УВР; медсестра; педагог библиотечарь; классные руководители; работники школьной столовой; завхоз.</p>

Введение.

«Программа культуры здорового питания» (далее – Программа) – стратегический документ МКОУ «Прогимназия №66/1» (далее – МКОУ, прогимназия), она способствует упорядоченности и совместной деятельности всех заинтересованных сторон и участников образовательных отношений в организации здорового питания обучающихся.

Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

Системная работа по формированию культуры здорового питания в прогимназии включает три направления: рациональную организацию питания школе; включение в учебный процесс программы по формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами нашего образовательного учреждения. Такое сочетание направлений работы помогает создать и в МКОУ, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов; обеспечение школьников качественным сбалансированным питанием, совершенствование системы организации питания в образовательном учреждении, способствующей

формированию у школьников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

1. Создание нормативной и методической базы для организации питания обучающихся.
2. Проведение социометрических исследований отношения обучающихся к организации и качеству питания.
3. Внесение дополнений, касающихся организации и качества питания обучающихся, в программу мониторинга.
4. Расширение знаний обучающихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
5. Формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
6. Обеспечение всех обучающихся начальной школы сбалансированным горячим питанием.
7. Пропаганда здорового питания (проведение классных часов, конкурсов, лекций).
8. Формирование у детей и родителей законных представителей) потребности правильного питания как неотъемлемой части сохранения и укрепления здоровья.
9. Формирование навыков здорового питания через систему воспитательной работы школы и работу с родителями (законными представителями).
10. Внедрение современных методов мониторинга состояния питания; формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
11. Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
12. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей.
13. Освоение детьми практических навыков рационального питания.
14. Информирование детей о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, и к культуре и традициям других народов.
15. Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности.
16. Повышение гигиенической грамотности детей и родителей (законных представителей) в вопросах питания.
17. Просвещение родителей (законных представителей) в вопросах организации рационального питания детей.

Основой для разработки Программы являются следующие нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации N213н, Министерство образования и науки России N178 от 11.03.2012г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020г.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2;
- Постановление главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 года №32 «СанПиН 2.3/4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Методические рекомендации от 18.05.2020г. 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;
- Методические рекомендации от 18.05.2020г. 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательной организации»;
- Устав МКОУ;
- Основная образовательная программа начального общего образования (далее – ООП НОО).

Актуальность программы. Правильное питание - одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

Французскому физиологу Брайт-Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания.

Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания

пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей, взрослых – весьма эффективное средство обучения школьников.

Так же **актуальность программы обусловлена наличием следующих проблем:**

- недостаточная просветительская работа среди обучающихся и их родителей (законных представителей) о здоровом питании школьников;
- увеличение детей, страдающих заболеваниями обмена веществ, желудочно-кишечного тракта;
- дети, страдающие различными заболеваниями, склонны часто пропускать учебные занятия, что способствует снижению качества образования;
- недостаточная работа по организации питания обучающихся, воспитанию их культуры поведения в столовой;
- малоэффективный контроль за качеством и безопасностью питания. Программа предусматривает проведение мониторинга и контроля за качеством питания обучающихся;
- в ходе мониторинга планируется анкетирование родителей (законных представителей) и обучающихся.

Прогнозирование целевых показателей и ожидаемых результатов:

- 100% сохранение количества детей, питающихся в школьной столовой до 100%;
- организация правильного, сбалансированного питания детей с учетом их возрастных особенностей;
- оказание социальной поддержки отдельным категориям обучающихся;
- обеспечение обучающихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании;
- формирование навыков здорового питания у обучающихся и их родителей (законных представителей);
- улучшение качества питания школьников и обеспечение его безопасности;
- дальнейшее укрепление материально-технической базы школьной столовой.

Программа по формированию культуры здорового питания младших школьников «Культура здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2021 по 2024 год.

Программа затрагивает участников образовательного процесса (обучающиеся 2-4 классов, родителей (законных представителей), педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

1. Пропаганда здорового питания.

Данная программа по совершенствованию организации школьного питания составлена в соответствии с требованиями, предъявляемые ФГОС и СанПиН.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям:

1. Рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в школе соответствуют не только всем гигиеническим требованиям, но и служат примером здорового питания.

2. Реализация программ.

При формировании культуры здорового питания ведется комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательной программы в прогимназии соблюдаются принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

3. Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п.

Работа по формированию культуры здорового питания как составной части здорового образа жизни в нашем образовательном учреждении носит системный характер, обеспечивающий преемственность и непрерывность данного процесса на различных ступенях образования, ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, регионального и этнокультурного компонентов.

В работе с родителями (законными представителями) классные руководители используют методические рекомендации МР 2.4. 0180-20 от 18.05.2020г., в которых дается полное представление о принципах организации здорового питания, приведено рекомендуемое количество приемов пищи в образовательной организации в зависимости от режима функционирования, даны рекомендации по организации родительского контроля за организацией питания детей образовательных организациях, а также предложены рекомендации по организации питания детей в семье. Кроме того, в Приложение 1, к рассматриваемым методически рекомендациям предложена анкета школьника, которую ребята могут заполнить вместе с родителями. Для инициативной группы, в целях проверки качества питания в Приложение 2 к МР 2.4.0180-20 представлена форма оценочного листа.

2. Механизм реализации программы (перечень мероприятий).

2.1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение.

№	Основные мероприятия.	Срок исполнения.	Исполнители.
1.	Совещание классных руководителей об организации горячего питания.	Август	Директор, зам.директора по УВР.
2.	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний.	Сентябрь, Февраль Май	Директор, зам. директора по УВР, медсестра.
3.	Организация работы бракеражной комиссии по питанию.	В течение года	Директор.
4.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок.	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, медсестра.
5.	Актуализация информации идет на сайте в разделе «Горячее питание».	В течение года	Администратор сайта.

2.2. Работа с обучающимися.

№ п/п	Основные мероприятия.	Срок исполнения.	Исполнители.
1.	Внеурочная деятельность в 2 - 4 классах «Разговор о правильном питании».	В течение учебного года	Классные руководители.
2.	Проведение классных часов.	По планам классных руководителей	Классные руководители.
3.	- Классный час «Здоровое питание. Как я это понимаю?»; - Классный час «Основы рационального питания»; - Классный час «Мы – за здоровый образ жизни»; - Классный час «Роль режима в правильном питании».	Сентябрь	Классные руководители.
4.	- Классный час «Правильный завтрак – это важно»; - Классный час «Витамины их польза»; - Классный час «Что такое гигиена питания» (4 класс);	Октябрь	Классные руководители.
5.	- Классный час «Где живут витамины?»; - Классный час «Еда живая и мертвая».	Ноябрь	Классные руководители.
6.	- Беседа «Здоровый образ жизни. Правильное питание»; - Классный час «Полезно ли голодание?»; - Конкурс блюд «Еда без вреда»;	Декабрь	Классные руководители.

	- Беседа «Что можно узнать, прочитав состав блюд?».		
7.	- Классный час «Питание и здоровье»; - Классный час «Из чего делают молоко?».	Январь	Классные руководители.
8.	- Беседа «Секреты здорового питания»; - Классный час «Быстрое питание – скорое заболевание»; - Беседа «Правильный завтрак – что это такое?».	Февраль	Классные руководители.
9.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся.	Ежемесячно	Классные руководители.
10.	Анкетирование учащихся по вопросам питания.	1 раз в четверть	Зам. директора по УВР.
11.	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Март	Библиотекарь.
12.	Проведение «Дня здоровья».	Сентябрь Апрель	Учитель физкультуры.

2.3. Работа с педагогами.

№ п/п	Основные мероприятия.	Срок исполнения.	Исполнители.
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей.	Август, сентябрь	Директор.
2.	Организация консультаций для классных руководителей: - «Культура поведения учащихся во время приема пищи»; - «Соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - «Организация горячего питания – залог сохранения здоровья».	В течение учебного года	Зам. директора по УВР.
3.	Организация питания учащихся льготной категории.	До 01.09	Зам. директора по УВР.

2.4. Работа с родителями (законными представителями).

№ п/п	Основные мероприятия.	Срок исполнения.	Исполнители.
1.	Общешкольное родительское собрание «Организация питания».	Сентябрь	Директор, зам. директора по УВР.
2.	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	В течение учебного года	Классные руководители.
3.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ.	В течение учебного года	Классные руководители.
4.	Родительские собрания о правильном питании.	По планам классных руководителей	Классные руководители.
5.	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания».	Май	Зам. директора по УВР.

6.	Информация для родителей на сайте прогимназии в разделе «Горячее питание».	В течение учебного года	Администратор сайта.
----	--	-------------------------	----------------------

2.5. Контроль организации горячего питания и работы школьной столовой.

№ п/п	Основные мероприятия.	Срок исполнения.	Исполнители.
1.	Расширение ассортимента продуктов питания.	Постоянно	Повар, медсестра.
2.	Соблюдение графика питания учащихся.	Ежедневно	Классные руководители.
3.	Личная гигиена учащихся.	Ежедневно	Классные руководители.
4.	Анкетирование родителей с использованием анкеты, представленной в Приложении 1 к МР 2.4.0180-20 от 18.05.2020г. и формы оценочного листа, предложенного в Приложении 2 к МР 2.4.0180-20.	В течение учебного года	Зам. директора по УВР.

2.6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей (законных представителей).

№ п/п	Основные мероприятия.	Срок исполнения.	Исполнители.
1.	Контроль эстетического оформления зала столовой.	Ежегодно	Директор, зам. директора по УВР.
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	По мере поступления финансирования	Директор, завхоз.
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	По мере поступления финансирования	Директор, завхоз.
4.	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой.	Июль - август	Директор, завхоз.

3. Содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов.

Предмет.	Содержание занятия.
Окружающий мир.	Если хочешь быть здоров. Наше питание. Почему нужно есть много овощей и фруктов? Почему нужно чистить зубы и мыть руки? Здоровый образ жизни.
Русский язык.	Работа с текстами, затрагивающими тематику питания и здорового образа жизни.
Математика.	Задачи со здоровьесберегающим содержанием.
ИЗО.	Рисунки, роспись посуды.
Технология.	Изготовление муляжей фруктов и овощей. Материал из раздела «Кулинария».

4. Механизм реализации программы. Производственный и общественный контроль организации питания.

№	Вид контроля.	Структура, осуществляющая контроль.
1.	Контроль за формированием рациона питания.	Директор, ответственный за горячее питание, комиссия.
2.	Входной производственный контроль.	Директор, медсестра.
3.	Контроль санитарно-технического состояния пищеблока.	Завхоз.
4.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов.	Бракеражная комиссия.
5.	Контроль за санитарным содержанием и санитарной обработкой предметов производственного окружения.	Бракеражная комиссия.
6.	Контроль за приемом пищи.	Зам. директора по УВР, классные руководители.

5. Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

Задачи администрации МКОУ «Прогимназия №66/1»:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи.

Обязанности работников пищеблока:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями (законными представителями) о подходе к проблеме питания в семье.

Обязанности родителей (законных представителей):

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности обучающихся:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

6. ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового питания имеет подпрограмму:

«Разговор о правильном питании».

Целью подпрограммы является формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Она рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 10 лет.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей (законных представителей) в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей (законных представителей) учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Тематика программы охватывает различные
аспекты рационального питания:**

Разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты».
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».
3. «Где найти витамины весной».
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».
5. «Каждому овощу свое время».
6. «Что нужно есть в разное время года».

Гигиена и режим питания:

1. «Как правильно есть».
2. «Из чего состоит наша пища».
3. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».
2. «Плох обед, если хлеба нет».
3. «Полдник. Время есть булочки».
4. «Пора ужинать».
5. «Если хочется пить».
6. «Молоко и молочные продукты».
7. «Блюда из зерна».
8. «Какую пищу можно найти в лесу».
9. «Что и как приготовить из рыбы».
10. «Дары моря».

Культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет».
2. «Режим питания».
3. «Энергия пищи».

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим».
2. «Ты готовишь себе и друзьям».
3. «Где и как готовят пищу».
4. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Этикет:

1. «Как правильно накрыть стол».
2. «Как правильно вести себя за столом».

Традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов».
2. «Кулинарное путешествие. Как питались на Руси и в России».
3. «Национальные блюда Кабардино-Балкарии».
4. «Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 2-4 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Заключение.

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной работы, но и образовательный процесс. Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети весь день находятся в школе, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них помогут в интересной и увлекательной форме прикоснуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Оценочные и методические материалы.

1. Выполните тест и оцените себя:



выполнено верно: раскрась колпак **зелёным** цветом.



допущена 1 ошибка: раскрась колпак **синим** цветом.



допущены 2 ошибки: раскрась колпак **красным** цветом.

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

1. Одного мудреца спросили: «*Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?*» Как ты думаешь, что он ответил?

- А) богатство;
- В) здоровье;
- С) сила.

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки. Обведи **правильный** ответ.

- А) чтобы были чистыми;
- В) потому что на руках накапливаются грязь и микробы;
- С) надо пользоваться мылом;
- Д) следует мыть руки перед едой.

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

- А) чтобы дома не завтракать;
- В) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках;
- С) так хотят учителя.

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое – *неправильное*. Какое правильное?

А

Завтрак	08.00
Обед	13.00
Полдник	16.00
Ужин	18.00

Б

Завтрак	09.30
Обед	15.00
Полдник	18.00
Ужин	21.00

5. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? **Выбери 4 важных.** Подчеркни: игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.

Оцени свою работу:



Тема 2. Самые полезные продукты.

1. Определи полезные продукты.



2. Какие продукты нужно есть каждый день?

- A) булочки, конфеты, колбаса, консервы;
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты;
- C) сосиски, яйца, орехи, печенье, чипсы.

3. Какие продукты не нужно есть каждый день?

- A) булочки, фрукты, колбаса, консервы;
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи;
- C) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды.

4. Какие продукты не нужно есть?

- A) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный;
- B) мясо, рыба, молочные продукты, овощи;
- C) яйца, орехи, сыр, сосиски.

5. Какие твои любимые продукты:

Оцени свою работу:



Тема 3. Как правильно есть.

1. Можно ли принимать пищу на улице?

- A) можно;
- B) нельзя;
- C) иногда.

2. Первое правило при приёме пищи:

- A) почистить зубы;
- B) нельзя разговаривать за столом;
- C) вымыть руки с мылом.

3. Обязательно ли мыть руки перед едой?

- A) да;
- B) нет;
- C) мыть только грязные руки.

4. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

5. Как ты понимаешь правило «Не передай!»: _____

Оцени свою работу:



Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

1. Какая каша самая полезная?

- А) манная;
- В) гречневая;
- С) рисовая.

2. Чтобы ты добавил в кашу, чтобы нелюбимая каша стала любимой?

- А) сахар или любимое варенье;
- В) кусочки любимых фруктов или ягоды;
- С) орешки или изюм.

3. Как часто нужно есть кашу?

- А) каждый день;
- В) 1 раз в неделю;
- С) через день.

4. Какие каши ты любишь: _____

5. Почему так говорят: «Каша – мать наша»? _____



Оцени свою работу:

Тема 5. Плох обед, если хлеба нет.

1. Кто печёт хлеб?

- А) повар;
- В) хлебороб;
- С) пекарь.

2. Какой хлеб полезнее есть?

- А) пшеничный;
- В) ржаной;
- С) отрубной.

3. Нужно ли еду принимать с хлебом?

- А) да, обязательно;
- В) нет;
- С) только с первым блюдом.

4. Какой хлеб ешь ты? _____

5. Почему обыкновенный хлеб причисляют к чуду, к величайшему открытию человечества? _____



Оцени свою работу:

Тема 6. Где найти витамины весной.

1. Какие салаты полезно есть весной?

- А) из консервированных овощей;
- В) из замороженных овощей;
- С) из свежей зелени.

2. В каких продуктах больше витаминов весной?

- А) в сухофруктах;
- В) в свежих овощах и фруктах;
- С) в свежей зелени.

3. Употребляешь ли ты в пищу лук, чеснок?

- А) да;
- В) нет;
- С) очень редко.

4. Выращивал ли ты зелень на окошке? Подчеркни: ДА. НЕТ

5. Какие витаминные салаты ты предложишь:

—

Оцени свою работу:



Тема 7. Как утолить жажду.

1. Сколько жидкости в день должен выпивать в день?

- А) 4-5 стаканов;
- В) 5-6 стаканов;
- С) 6-7 стаканов;

2. Какая вода не годится для питья?

- А) родниковая;
- В) из-под крана;
- С) кипячёная.

3. Выбери правильные утверждения

- А) Без воды нет жизни;
- В) Беречь воду - значит беречь жизнь;
- С) Человек, животные, растения могут существовать без воды.

4. Какую воду можно пить?

- А) сырую;
- В) кипячёную;
- С) в бутылках.

5. Когда человеку требуется больше воды: _____

Оцени свою работу:



Тема 8. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

1. Определи полезные продукты, чтобы стать сильным?

- А) фасоль, горох, нежирное мясо, рыба;
- В) овощи, фрукты, сыр;

С) булочки, пироги, бутерброды.

2. Что лучше съесть перед контрольной работой?

А) бутерброд;

В) фрукты;

С) шоколад.

3. Перед дополнительными занятиями нужно:

А) пообедать в школьной столовой;

В) перекусить в буфете;

С) можно взять из дома сухой паёк.

4. Если у тебя большие нагрузки в школе, что необходимо соблюдать:

А) соблюдать режим питания;

В) соблюдать режим дня;

С) дольше быть на свежем воздухе.

5. Какие продукты ты ешь, чтобы стать сильным:

Оцени свою работу:



Тема 9. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

1. Какой витамин, помогающий человеку реже болеть простудными заболеваниями, содержится в этих продуктах?

А) витамин С;

В) витамин А;

С) витамин Д.



2. Катя знает: лучший подарок – это то, что сделано своими руками. Поэтому, она решила сама приготовить угощение на день рождения мамы – фруктовый салат.

Какие продукты ей понадобятся? Обведи буквы правильных ответов.

А) апельсины;

В) помидоры;

С) лук;

Д) яблоки;

Е) груши.

3. Из ягод и фруктов мы варим полезное варенье. Плоды какого растения богаты витамином С?

А) шиповник;

В) сирень;

С) вишня.

4. Во время простудных заболеваний необходимо правильно питаться. Какое варенье обладает лечебной силой при простуде?

5. Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». Правильное питание – это тоже защита от болезней. Почему?

Оцени свою работу:



Тема 10. Всякому овощу – своё время.

1. Как часто необходимо употреблять в пищу овощи

- А) 1 раз в неделю;
- В) через день;
- С) каждый день.

2. Какие растения созревают в начале лета?

- А) зелень, редис;
- В) огурцы, помидоры;
- С) перец, баклажаны.

3. Какие растения созревают в конце лета?

- А) зелень, редис;
- В) капуста, картофель;
- С) горох, фасоль.

4. Какие фрукты употребляешь в пищу_____

5. Какие овощи предпочитаешь употреблять в пищу:

Оцени свою работу:



Материалы для работы с родителями (законными представителями).

Анкета для родителей (законных представителей).

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания

- плохо ест;
- не завтракает;
- поздно ужинает;
- не ест супы;
- не ест (не любит) каши;
- не любит овощи;
- отказывается от завтраков;
- отказывается от обедов;

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей (после изучения первой части программы).

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Методические материалы.**Правила здорового питания для школьников.****1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой**

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания:

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи:

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и (или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки:

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

- Не переедайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.

- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты-источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки:

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует своевременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащите привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрорезлени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ

Пирамида правильного питания



Конспект занятия «Как правильно питаться».

Цель: сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Задачи:

Образовательные:

- создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью;
- формировать умение выбирать полезные продукты питания;
- выполнять правила рационального питания.

Развивающие:

- развивать кругозор учащихся;
- развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- воспитывать необходимость здорового образа жизни и соблюдать соответствующие правила;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: упаковки от различных продуктов для практической работы.

Ход занятия.

1. Организационный момент. Эмоциональный настрой.

Ребята, давайте улыбнемся друг другу, гостям. Я рада, что у вас хорошее настроение, ведь улыбка, несомненно, залог успеха в любой работе и думаю, что сегодняшний день принесёт нам всем радость общения друг с другом. Успехов вам и удач!

2. Мотивация познавательной деятельности.

Сказка «Приятного аппетита!» Иржина Стренькова

У одного короля была дочка, которую он обожал больше всего на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили только самые изысканные лакомства. Птичье молоко, марципановый торт, шоколадный пудинг, мармелад, пастила, халва, ананасовый крем, шоколадные конфеты, вафли, клубничное желе, пирожное – вот такое меню примерно было у принцессы. Но почему-то принцесса не была ни румяной, ни весёлой, наоборот, она хирела и чахла на глазах.

- Почему заболела принцесса? *(Ответы детей.)*

- Кто из вас догадался, о чем пойдет наше занятие? *(О правильном питании)*

3. Организация познавательной деятельности.

- Для чего человек должен есть? *(Для того, чтобы ходить, бегать, дышать, играть, работать – вобщем, чтобы жить.)*

Ученик 1. Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть, Чтоб расти и кувыряться, Песни петь, дружить, смеяться. Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть, Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь.

- Может ли человек обойтись без пищи? *(При длительном голодании человек слабеет, через 2 – 3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10 – 15 он умрёт.)*

- Какие питательные вещества должны находиться в продуктах питания, чтобы они приносили пользу человеку? *(Ответы детей)*

На доске открываются карточки с правильными ответами.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы.

- Всю пищу, которую мы съедаем, наш организм разбирает на части. Вся еда какая бы сложная она ни была состоит всего из трех главных частей: белков, жиров и углеводов.

Белки – вещества (как кирпичики для строительства дома), нужные для роста и развития организма. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человек растет до 24-25 лет, пока не заканчивается окончательное окостенение скелета. До 25 лет организму необходимо около 100 гр. белков в сутки. После 25 лет – 50-60 гр.

Жиры – обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, маргарине, сметане. Масла вырабатывают из растений - кукурузы, подсолнечника, сое и др.

Углеводы – главный поставщик энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах, фруктах.

- Можем ли мы употреблять продукты, содержащие только белки, только жиры, только углеводы?

- Какой вывод вы можем сделать?

Вывод: все питательные вещества необходимы нашему организму.

- Послушайте продолжение сказки: Тогда король велел объявить повсюду, что отдаст полкоролевства тому, кто вылечит его дочку. Отовсюду сбежались и съехались лекари, выписывали ей рецептов, но принцессе ничего не помогало. Но, в конце концов нашёлся знающий человек. Он исследовал продукты питания принцессы. Посмотрите на таблицу:

Продукты	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Витамины				
				А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	РР (мг)	С (мг)
Карамель	0,1	0,1	92,1	0	0	0	0	0
Шоколад	6,9	35,7	52,4	0	0,05	0,26	0,5	0
Ирис	3,3	7,5	81,8	0,01	0,02	0,15	0,09	0
Мармелад	0	0,1	77,7	0	0	0	0	0
Пастила	0,5	0	80,4	0	0	0,01	0	0
Халва	12,7	29,9	50,6	0	0	0,2	2,2	0
Вафли	3,2	2,8	80,1	0	0,04	0,04	0,4	0
Пирожное	5,1	18,5	62,6	0,1	0,1	0,05	0,5	0
Торт	4,4	12,4	53,6	0,1	0,12	0,13	0,5	0

- Почему заболела принцесса? (Ответы детей)

- Еще человеку нужны кальций, железо, медь, сера, марганец, цинк, йод и почти все другие вещества, которые есть в природе. А эти вещества могут попасть к нам в организм только с разнообразной, богатой витаминами пищей. Витаминов много в овощах и фруктах.

• Что вы знаете о витаминах?

Витамины.

В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главных их “богатство” - витамины.

Витамин С. Это самый важный витамин, он помогает человеку бороться с различными болезнями. Больше всего этого замечательного витамина содержится в черной смородине, облепихе, лимонах, землянике, яблоках, капусте, луке, петрушке.

Витамин А. Необходим для роста и развития человека. Помогает нам видеть, делает нашу кожу гладкой. Больше всего этого витамина в моркови, облепихе, зелёном луке, помидорах, абрикосах и петрушке.

Витамин В1. Помогает мышцам быть сильными. Улучшает память, поднимает настроение. Витамин В1 есть в помидорах, чесноке, сливах, винограде.

Витамин В2. Чтобы кожа и волосы были красивыми и здоровыми, зрение – хорошим, а настроение – всегда отличным, нужен витамин В2. Его много в свежем шиповнике, зелёном луке и укропе, капусте. **Витамин В6.** Так называют витамин, который делает здоровой нашу кровь, улучшает память, повышает настроение, придает силы. Он содержится в свекле, зелёном горошке, петрушке, землянике.

Витамин D. Если ты хочешь, чтобы твои кости были крепкими, - тебе необходим витамин D, который ты можешь получить с солнечными лучами и со следующими продуктами питания: рыбий жир, коровье масло, желток яиц.

Вывод: *нашему организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины.*

- Давайте разберемся, зачем же нам так настоятельно рекомендуют принимать витаминные комплексы именно с минералами. Для чего они нужны нашему организму?

- Наш организм, конечно, машина хорошая, но и для его работы нужно не только топливо в виде жиров, белков и углеводов, но и такие вещества, как мы уже сказали - витамины. При недостатке витаминов начинаем болеть, и плохо выглядеть, становимся вялыми или раздражительными. Без них нам с вами, практически, не жить. Недостаток банальной аскорбиновой кислоты может привести к смерти. Цинга. Знакомо вам название этого заболевания? Так вот оно-то, как раз, и появляется, когда не хватает аскорбиновой кислоты.

Это только часть витаминов. Самые известные. Вместе с витаминами рекомендуется принимать минералы, которые играют не самую последнюю роль в обмене веществ. Самый известный минерал, о котором, наверное, знают все - это железо. Оно участвует в кроветворении и транспорте кислорода по всему нашему организму. При недостатке магния мы будем чувствовать усталость, раздражительность, а возможно и депрессию. Отсутствие кальция сделает ломкими ваши кости. Недостаток калия и натрия пагубно отразится на вашей сердечно-сосудистой системе, вызовет судороги в ногах, особенно по ночам.

Вот самый маленький, из возможных списков минералов, которые нужны нашему организму обязательно. И витамины, и минералы можно получить из витаминно-минеральных комплексов, которые продаются в аптеках. Единственное, что надо сделать при покупке - это проконсультироваться с врачом.

Физ. минутка. Игра.

На столе разложены карточки с картинками продуктов, на доске надписи: полезная еда, сладкая еда, вредная еда. Ваша задача – разделить их на группы: 1 группа – «полезная еда» (продукты, которые мы можем есть каждый день); 2 группа – «сладкая еда» (продукты, которые мы можем есть иногда); 3 группа –

«вредная еда» (продукты, которые мы можем есть очень редко). Каждый из вас подходит к столу выбирает картинку и прикрепляет к соответствующей группе.

Полезная еда: салат овощной, йогурт, кефир, хлеб, рыба, молоко, каша, суп, фрукты, овощи, творог, яйцо.

Сладкая еда: конфеты, печенье, шоколад, зефир, мороженое, торты.

Вредная еда: лимонад, кириешки, чипсы, пепси, сало, колбаса.

Практическая работа.

• Ребята, представьте, что вы ученые и вам необходимо сделать научное открытие. Ученым ошибаться нельзя.

• Кто знает, как узнать, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?

• Сейчас вам предстоит провести практическую работу по группам, для того чтобы узнать в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.

• У вас на столах есть упаковки различных продуктов. На них указано питательные вещества и их количество содержания в этих продуктах. Изучите этикетки. Результаты исследования занесите в таблицу.

• В каких из этих продуктов самое высокое содержание а) белков; б) жиров; в) углеводов? Обведи соответствующее число красным цветом.

Продукты	Пищевая ценность (содержание в 100 граммах)		
	Белки	Жиры	Углеводы

План ответа.

1. Мы изучили этикетки от.....

2. Самое высокое содержание:

а) белков в

б) жиров в

в) углеводов в

Вывод: *Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.*

Игра-обсуждение «Законы питания».

Учитель предлагает ребятам прослушать стихотворение К.И. Чуковского «Барабек»:

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек, И корову, и быка,
И кривого мясника, И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом, И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит».

- Почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переизбытие? (При употреблении большого количества пищи происходит тяжесть в желудке,

раздражение, появляются многие болезни.).

- Что мы чувствуем, когда переедаем?

- Как мы можем помочь себе и своему желудку?

- Какой вред от «сухомятки»?

- Каково значение напитков, необходимое потребление жидкости в сутки?

- Какие напитки следует ограничить, почему? (*Ответы детей*)

- Я сегодня получила письмо. Давайте его прочитаем:

«Здравствуйте, друзья! Пишу письмо я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, кожа побледнело, слабость, нет никаких сил. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: чипсы, газированная вода с шоколадом, торт. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь.

Ваш друг Незнайка.

- Как вы понимаете, слово «меню»? Из-за чего ухудшилось состояние Незнайки? Скоро ли он поправится при таком меню? Знает ли Незнайка, как нужно подобрать свое меню?

Поможет ему подобрать обед? Какие продукты вы бы выбрали для правильного питания? Из-за чего ухудшилось состояние Незнайки? Скоро ли он поправится при таком меню?

Влияет ли неправильное питание на наше настроение? Сколько раз в день нужно есть? Учитель:

- Что есть во рту?

- Улыбнитесь и посмотрите в зеркало: сколько зубов во рту? Для чего они нам? (*Зубы раздробляют и размалывают пищу на мелкие кусочки.*)

- Что будет, если у человека не будет зубов? Как избежать заболеваний зубов?

- Для чего нужна слюна?

- Когда мы едим, нужен ли язык? Почему?

- Как надо пережевывать пищу и почему?

- Почему так говорят: «Когда я ем, то глух и нем»?

- Нужно ли содержать в чистоте зубы и ротовую полость? Почему?

- Что для этого используют? (*Зубная щетка, зубная паста, ополаскиватели.*)

- Как часто можно использовать жевательную резинку? (*Можно использовать жевательную резинку можно лишь только после еды. Жевание «на пустой желудок» способствует активному выделению желудочного сока. Пищеварительные же ферменты, в свою очередь, не находя пищи, агрессивно воздействуют на слизистую оболочку желудка. Результат - сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь. Поэтому время для жевательной резинки – 7-10 минут после еды, для того, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно - на нем скапливается огромное количество микробов, которые нужно удалить.*)

- А теперь давайте поиграем в игру **«Чем не стоит делиться»**.

На столе разложены: вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко. Катя просит Диму поделиться с ней предметами, лежащими на столе. Ребята должны определить - чем можно делиться и чем делиться нельзя. Обращается внимание на то, как следует разделить яблоко, шоколадку (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

Работа в парах.

- А теперь составим памятку с правилами правильного питания:

1. Главное – не передай.
2. Нужно стараться есть разнообразную пищу.
3. Мучного и сладкого надо есть поменьше.
4. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время.
6. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.
9. Перед приемом пищи сделай 5-6 дыхательных упражнений животом,

мысленно поблагодарив тех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Задание на дом:

- Нарисуй свой режим дня в выходные дни и посчитай, сколько раз в день ты ешь и через сколько часов.

- Напишите названия продуктов, наиболее часто употребляемых у вас дома.

Рефлексия.

- Предлагаю оценить успешность своей деятельности на уроке.

Перед вами «Дерево здоровья». Однем его в листочки, выразив свое отношение к классному часу одним предложением.

Урок дал мне для жизни... Теперь я могу... Было трудно...

- Задумайтесь над тем, что вы едите, и подумайте о своем здоровье. До свидания!

Используемая литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007г.

2. А. Плешаков. Мир вокруг нас. 3 класс. Часть 1. М.: «Просвещение» 2012г.

3. В.Н. Касаткина. Педагогика здоровья. М.: «Линка-ПРЕСС» – 1999г.

Использованные электронные ресурсы:

1. <http://www.maam.ru/detskijsad/-valeologicheskie-skazki-v-ramkah-proekta-po-zdorovesberezeniyu-kto-my-kakie-my.html> Валеологические сказки в рамках проекта по здоровьесбережению: кто мы, какие мы.

Конспект занятия «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Задачи:

- сформировать у ребенка убеждение важности утреннего приема пищи;
- дать представление о каше, как наиболее подходящем блюде для завтрака;
- научить составлять меню для завтрака;
- формировать у детей умение работать в команде по правилам;
- учить принимать и удерживать заданную роль в течение групповой работы.

Ход практического занятия:

Актуализация проблемы.

- Ребята, я приветствую вас на занятии «Разговор о правильном питании».

Эпиграфом наших занятий остается выражение «**Правильное питание – залог крепкого здоровья**».

- Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, витамины группы В.

1) Как во поле, на кургане, стоит курица с серьгами. (Овёс)

- Какую крупу получают из овса? (Дети находят овсяные хлопья среди других круп). Каша называется – *овсяная* (запись в тетради)

- Следом за крупами из гречихи по полезности следуют крупы из овса. Овсяные хлопья усваиваются очень хорошо. Из овсяной муки пекут блины, лепёшки, делают кисели и сладкое печенье. Каша из овсяной крупы называется ещё «геркулес». Она придаёт силу, в ней самое большое количество витаминов.

2) В поле метелкой, в мешке – жемчугом. (Пшеница, манка).

- Какую крупу получают из пшеницы? (Пшеничную и манную)

Кашу варят – *пшеничную и манную* (запись в тетради) Пшеничная каша сытная, питательная и полезная. Манная крупа также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам, поэтому её рекомендуется есть перед серьёзными нагрузками (контрольной, соревнованиями). Её ели даже богатыри.

3) Белая, на снег похожа. (Рис)

Особенность риса – он растёт в воде. Рис богат крахмалом и также легко усваивается.

4) Сидит мышка в золотой кубышке. Мала малышка, золотая кубышка. (Просо)

Растение - просо, крупа - пшено, каша - пшённая (запись в тетради). В ней много белка, она самая питательная.

5) Встали в ряд богатыри. Верно, службу служат. Голова у них внутри, борода снаружи! (Кукуруза)

- Как называется каша из кукурузы? (Кукурузная)

6) В длинном домике зелёном много кругленьких ребят. Меж собой они знакомы, и все рядышком сидят. (Горох)

- Какую кашу можно сварить из гороха? (*Гороховую*)

- А как называется каша из ячменя? (*Ячмень – ячневая, перловая каша.*)

- Как вы думаете, почему про некоторых людей говорят: "**Он мало каши ел**"? О ком так говорят? (*Так говорят о слабых.*)

- Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.
- А вы знаете, что каша не только одно из самых полезных блюд, но и самых старинных?

Сообщение заранее подготовленного ученика.

- Каша является древнейшим кушаньем русских людей. Первоначально наши далёкие предки крупу не варили, а в течение долгого времени размачивали в воде. Зёрна разбухали, их середина становилась мягкой и пригодной в пищу. А когда люди стали использовать для приготовления пищи огонь, это облегчило и ускорило этот процесс. Самые старые среди каш – пшеничная, перловая и овсяная. Человек ест их уже девять тысяч лет. Рисовую кашу – пять тысяч лет, гречневую – четыре тысячи лет. Самая же молодая каша – кукурузная – три тысячи лет.

- В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: "С ним каши не сваришь".

- Ребята, сейчас вы в парах составите алгоритм приготовления каши. (Работа в парах)

Физ. минутка «Сварим кашу».

Вырос в поле колосок: Он не низок, не высок. Ветерок его качает, Влево, вправо наклоняет. Колоски мы все сожнём - Много хлеба напечём, А ещё наварим каши И подкрепим силы наши.

Игра «Собери пословицу». Работа в парах с последующей проверкой.

Каждая команда получает карточки с заданием (на карточке написаны пословицы «Кашу маслом не испортишь», «Мало каши ел», «С ним кашу не сваришь», «Щи да каша – пища наша», верхняя часть текста закрыта): «Прочитай пословицы. Допиши верхнюю часть слов. Выбери одну из пословиц, о чем она?»

- Ребята, вы хотите точно знать, из чего делают каши и как сделать кашу вкусной. (На доске прикрепляется запись: **Как сделать кашу вкусной?**)

- Если сварить кашу из одной крупы и воды, она будет вкусной? Что в неё можно добавить? Кто не знает, вспомните, почему получилась вкусная каша из топора? (соль, сахар, молоко, масло). Ведь недаром говорят **«Маслом кашу не испортишь».**

- А что ещё можно добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее? Давайте проверим ваши предположения, **разгадав кроссворд.**

Работа по группам в рабочих тетрадях. «Как сделать кашу вкусной?» (наклейки).

- Хотите сварить свою кашу? Предлагаю поработать в тетради с.29 задание 4 (дети приклеивают наклейки с добавками в каши или рисуют их).

1 группа - рисовая каша, гречневая каша 2 группа - манная каша, кукурузная каша 3 группа - овсяная каша, пшённая каша **Решение проблемной ситуации.**

На слайде появляется надпись: «Суворовская каша».

- Ребята, что это за каша, из чего она приготовлена? Хотите ли вы узнать о ее возникновении?

- При переходе через Альпы к полководцу Суворову пришёл повар и пожаловался: «Гороха мало, на кашу не хватит, перловка тоже на исходе, да и пшеница не густо. Как накормить солдат?» Полководец моментально решил эту задачу. Он сказал: «Сыпь всё в один котёл». С тех пор кашу из разных круп называют в честь его фамилии.

- Кто этот полководец? (Суворов) А каша – суворовская.

- Как вы думаете, какую кашу надо есть, чтобы вырасти крепкими и здоровыми?
(Учитель обобщает, приходим к выводу - разнообразную).

Рефлексия деятельности. Хоровое чтение стихотворения.

Лучше каши нет на свете. Обойди весь белый свет! Любят взрослые и дети,
Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов, Каша нам всегда нужна,
В каждом доме, в каждой кухне, Каша быть всегда должна!) Чтобы стать
весёлым, смелым, Сильным, ловким и умелым И с утра чтоб не лениться, Нужно
кашей подкрепиться.

Кашу вкусную с утра Кушай вволю детвора.

- Молодцы, теперь вы всё знаете о каше, и даже можете дома родителям помочь
её приготовить. Надеюсь, что те ребята, кто в начале урока сказали, что не любят
кашу, теперь поняли, как важно есть ее по утрам, чтобы быть крепкими и здоровыми.

Украшим «дерево успеха» листочками. Если занятие для вас было
поучительным, вам было интересно, то украшаете дерево зелеными листочками, если
вы не узнали для себя ничего нового, то желтыми, если вам было скучно, то красным.

Мастер-класс от повара-профессионала «Кашу варим и едим, всех мы кашей
угостим!». Папа одной из учениц - корабельный повар (кок), рассказал учащимся
секреты варки каши, угостил всех участников (учащихся и родителей) заранее
приготовленной «Кашей гурьевской».

Домашнее задание. Проинсценировать небольшой отрывок из литературного
произведения, в котором присутствует каша. Дети должны отгадать литературное
произведение.

Итог.

- Давайте поделимся впечатлениями о нашем занятии. Зачем нам нужно было это
занятие? (Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться и т.д.).

- Что является рациональным завтраком? (Каша)

- Чем полезны каши? (Содержат питательные вещества, легко усваиваются,
помогает быть крепкими и здоровыми)

- Из каких злаковых культур получают крупы? (Крупяных)

- Какая каша является самой ценной? (Гречневая)