

## Методическая разработка

### «Здоровое питание – рецепт для процветания»

Автор: Кирьянцева М.А.,

учитель начальных классов

МАОУ СОШ №48 города Тюмени

#### Аннотация

Ни для кого не секрет, что организм ребенка быстро развивается. Одним из важных факторов, определяющих жизнедеятельность, настроение и уровень здоровья человека является питание, поэтому его значимость для детей многократно возрастает. Рациональное питание обеспечивает гармоничный рост, оптимальное интеллектуальное развитие, устойчивость к действию инфекций и различных неблагоприятных факторов внешней среды, а так же дает энергию на игры и развлечения.

Младший школьник не всегда может выбрать для себя путь правильного пищевого поведения. Зачастую, эту задачу решают за него родители. Многие родители относятся к организации питания своих детей намного ответственнее, чем к своему рациону. Однако формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка. Несомненно, важным фактором является пищевое поведение всей семьи, на которое и обращают внимание дети, и которое в дальнейшем сформирует его собственные привычки и предпочтения в еде.

В таком случае перед родителями и педагогами встает задача – развивать знания учащихся о полезных продуктах и выработать правильные пищевые привычки.

**Цель методической разработки:** формирование у детей младшего школьного возраста устойчивых знаний о здоровом питании и повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах питания детей.

#### **Задачи:**

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека;

2. Дать детям знания о многообразии ассортимента продуктов, полезных для растущего организма;
3. Совершенствовать культурно – гигиенические навыки, правила гигиены питания.

Для достижения данной цели была создана рабочая тетрадь, главными героями которой стали персонажи из любимой детьми игры Тока Вока. Тетрадь включает в себя 6 тем для изучения. Седьмая тема является обобщающей.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Правила здорового образа жизни. Вводный урок	1	Различать факторы, укрепляющие здоровье и факторы, негативно на него влияющие, обсуждать и формулировать правила здорового образа жизни для школьников. Делать выводы, что здоровье включает в себя не только двигательную активность, правила личной гигиены, но и гигиену питания.
2	Что мы знаем о продуктах?	1	Понимать понятие устойчивое питание. Выяснять, как производят продукты, и как они воздействуют на организм. Выбирать свежие продукты, читать этикетку.
3	Витамины	1	Различать витаминсодержащие продукты. Называть виды витамин, классифицировать продукты по содержанию в них витаминов.
4	Режим питания и разнообразие пищи	1	Обсуждать правильный режим питания. Выяснять, что есть, когда и сколько (размер порции), составлять примерный график приема пищи школьниками. Определять, что такое правильный перекус и сбалансированное питание.
5	Значение воды для	1	Понять, что такое вода и какими

	организма человека		свойствами она обладает. Обсуждать, для чего нужна вода человеку, сколько жидкости нужно ребенку в 8-10 лет в сутки – нормы. Определять, откуда организм человека получает воду. Сравнить различные напитки и продукты, определять степень их пользы для насыщения организма водой, делать соответствующие выводы.
6	Меню здорового питания	1	Отбирать продукты, в которых содержатся необходимые организму вещества для полноценного приема пищи и перекуса. Определять, что такое пустые калории, приводить примеры неправильного перекуса. Выяснять, что углеводы бывают быстрые и медленные. Составлять правила здорового питания.
7	КЛАССная кулинарная книга	4	Определять значение завтрака в ежедневном рационе школьника. Отбирать продукты, в которых содержатся необходимые организму вещества для полноценного приема пищи. Приготовить (совместно с родителями) блюдо, которое может быть включено в рацион школьника. Оформить кулинарную книгу класса.

# Здоровое питание



# Правила здорового образа жизни. Вводный урок

Задание 1. Найди и обведи 7 слов головоломки.

Выпиши эти слова в столбик справа.

Найди и обведи 7 слов головоломки.

Г	И	Г	И	Е	Н	А	Э	Н	Б	Ю	Т
У	Р	В	Б	З	А	В	Т	Р	А	К	Ц
Д	Д	Г	С	Р	Е	Е	В	Г	Й	Б	У
К	Г	П	Ь	С	В	Х	И	П	Н	К	Ы
Д	И	Ш	П	Й	И	С	Ю	Т	О	Я	Х
Ш	Ш	П	И	Ш	Р	Е	Ж	И	М	П	Н
Я	Ш	О	Б	Ж	О	Р	А	Б	В	К	О
З	А	К	А	Л	И	В	А	Н	И	Е	Р
З	Е	В	О	З	Д	У	Х	Й	И	Э	О
Ч	Р	Е	У	Ъ	Н	Т	Ё	Т	В	Е	О
Ж	И	Г	Ё	Р	Е	В	В	Р	Э	Ё	Ю
Т	Г	Р	Ы	Щ	С	П	О	Р	Т	Ч	Б



Подумай, что их объединяет, найди лишнее

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Задание 2. Вырежи карточки из приложения 1.

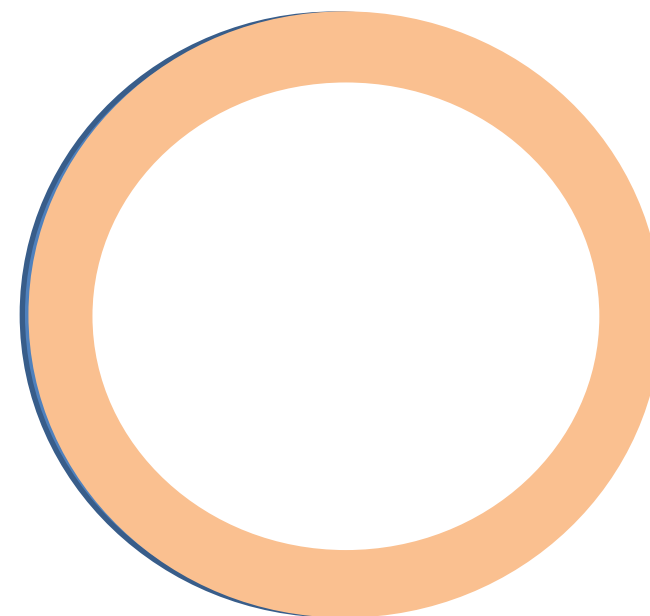
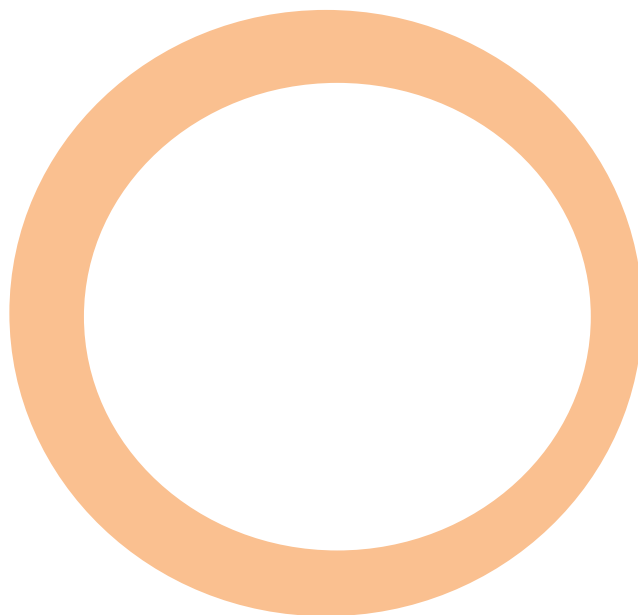
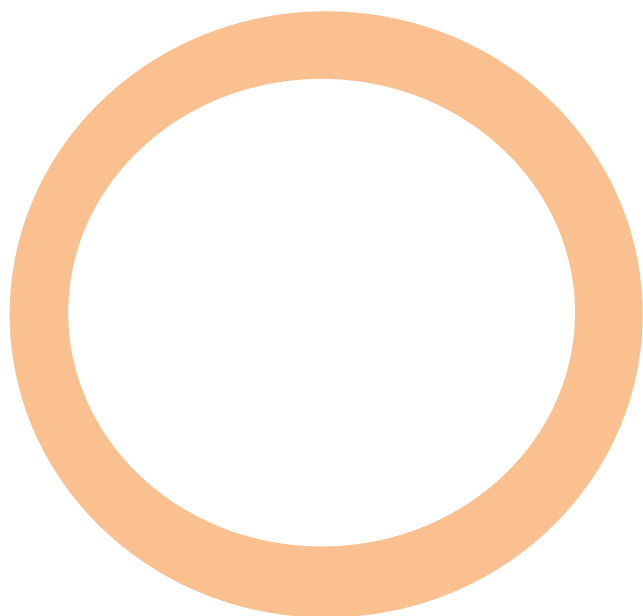
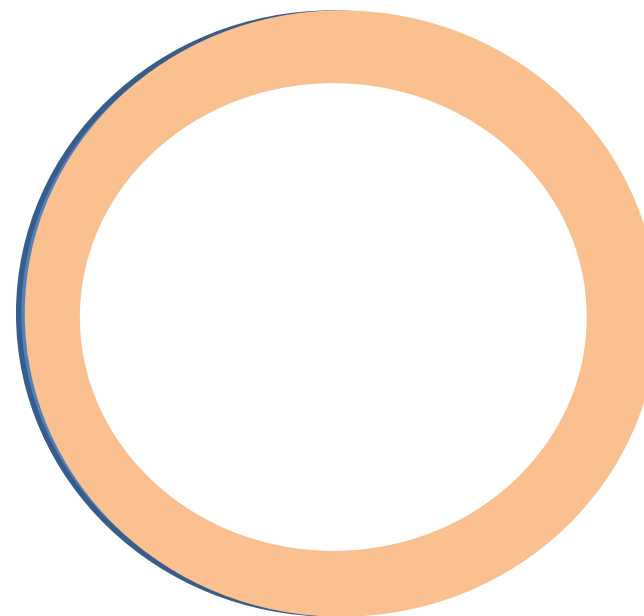
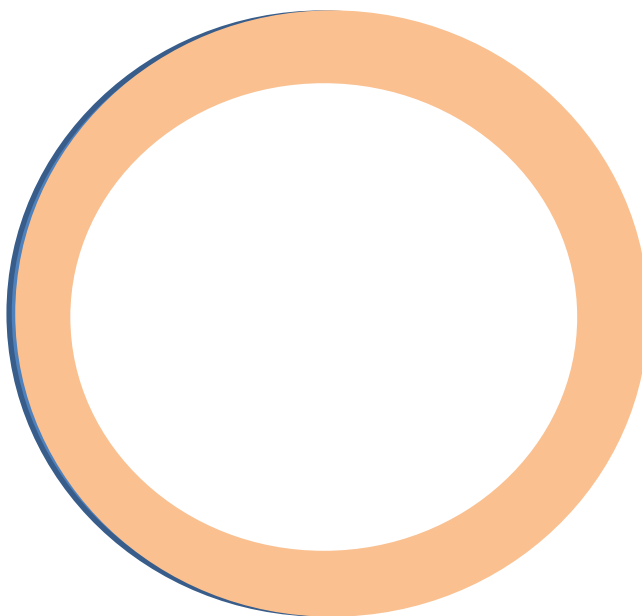
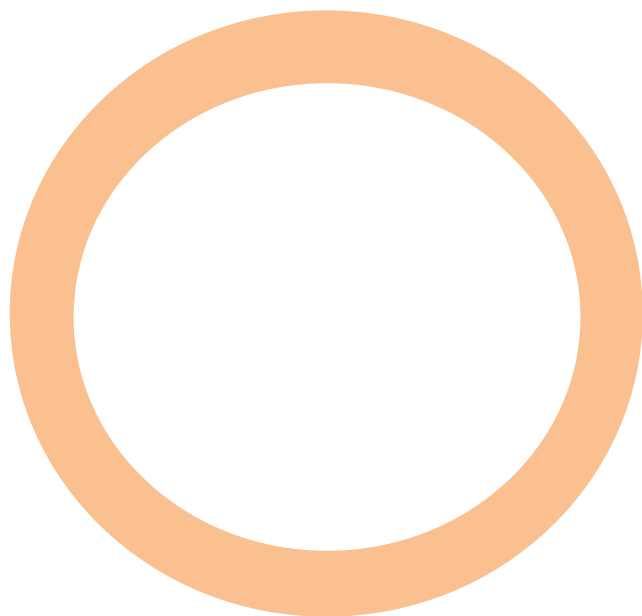
Объясни значение этих слов с помощью словаря.

Самое важное		
		Менее важное



Приклей по  
степени важности  
для человека

Задание 3. Придумай и нарисуй правила здорового образа жизни человека.



## Что мы знаем о продуктах?

Задание 1. Рассмотри картинку, куда отправились персонажи?

Найди и зачеркни лишнее.



Что можно  
купить в  
продуктовом  
магазине?



Задание 2. Вырежи картинки из приложения 2. Помоги продавцу навести порядок в магазине. Приклей картинки в нужное окошко.

МОЛОЧНЫЙ ОТДЕЛ

МЯСНОЙ ОТДЕЛ

БАКАЛЕЙНЫЙ ОТДЕЛ

ОВОЩНОЙ ОТДЕЛ



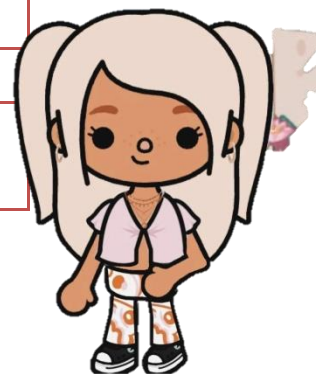
Задание 3. Прочитай утверждения. Отметь те, с которыми ты согласен знаком «+», а с которыми не согласен знаком «-»

Утверждения	Верно (+) или неверно (-)
На упаковке иногда указывают, как называется продукт.	
На упаковке обязательно указывается, что входит в состав продукта.	
На упаковке иногда указывают вес продукта.	
На упаковке обязательно указывается пищевая ценность продукта.	
На упаковке не обязательно указывать информацию о производителе.	
На упаковке обязательно указывается фамилия упаковщика.	
На упаковке не обязательно указывать, когда произведён продукт.	
На упаковке всегда должны быть указаны условия хранения продукта (температура и влажность хранения)	



Задание 3. Рассмотрите этикетки различных продуктов. Заполните таблицу.

Информация на упаковке	Название продукта
Вес	
Состав	
Пищевая ценность (белки, жиры, углеводы)	
Энергетическая ценность (калорийность)	
Условия хранения	
Дата изготовления	
Срок годности	
Вывод	



# Витамины

## Задание 1. Рассмотрите таблицу

Витамины	Где содержатся	Для чего необходим
<b>А</b>	Морковь, помидоры, тыква, свежая зелень, облепиха, абрикосы, персики.	Зрение, кожа, кости, рост.
<b>В (несколько видов)</b>	Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо.	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.
<b>С</b>	Чёрная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, картофель, свежая зелень.	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.
<b>Д</b>	Рыбий жир, молоко, яйца, масло и солнечные лучи.	Кости и зубы.



Задание 2. Соедини витамин и продукт, в котором он содержится



A



B



C



D





Задание 3. Рассмотрите жалобы пациента. порекомендуйте, какие продукты ему нужно употреблять, чтобы поправить здоровье.

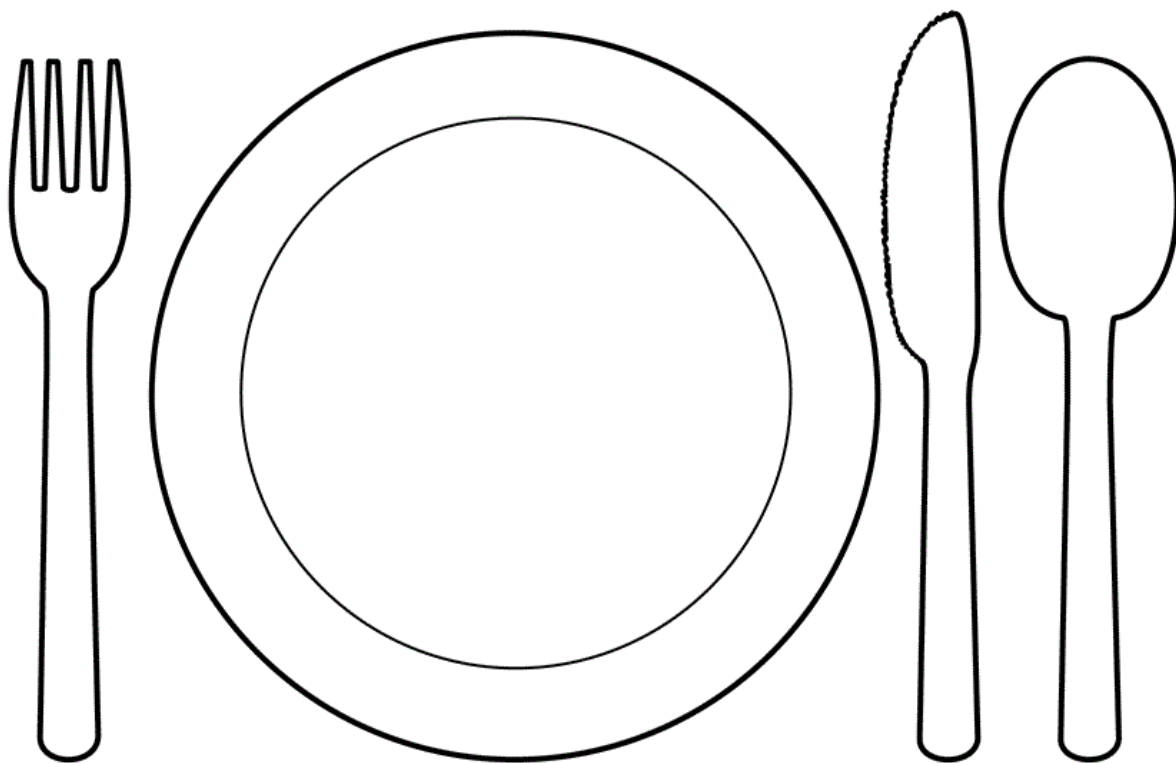


У меня начались проблемы с кожей.  
Иногда ломит кости.  
А еще ухудшается зрение.  
Помогите, доктор!



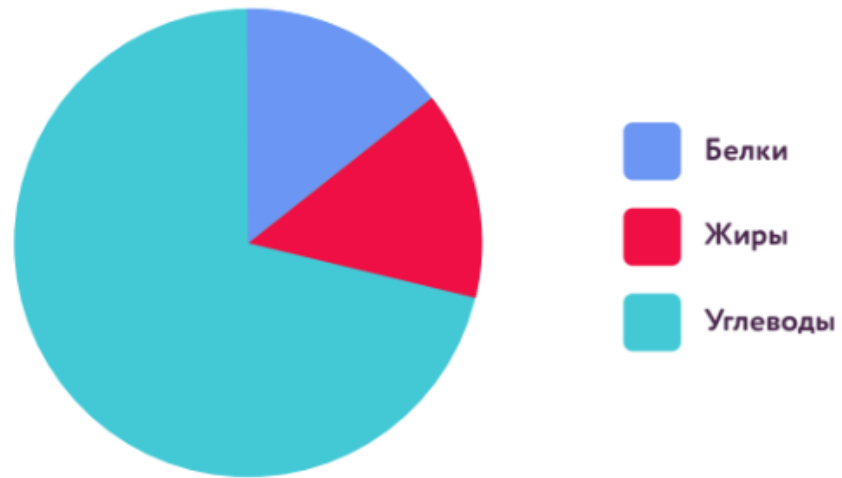
## Режим питания и разнообразие пищи

Задание 1. Нарисуй в тарелке ту еду, которую считаешь, что нужно употреблять каждый день, чтобы питание было сбалансированным.



Задание 2. Рассмотрите диаграмму. Сделайте выводы

Норма потребления пищевых веществ



Вывод:

---

---


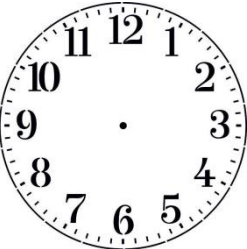
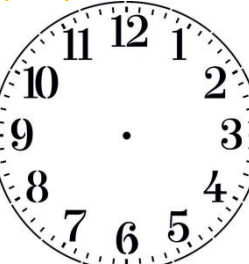
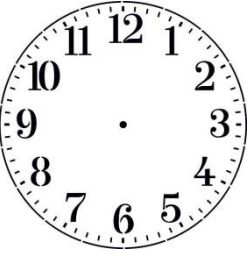

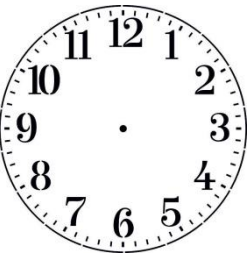
---

---



Задание 3. Составь режим питания для монстрика. Используй картинки из приложения 3.



<p>Завтрак</p> 		<p>Полдник</p> 	
<p>Перекус</p> 		<p>Ужин</p> 	
<p>Обед</p> 		<p>Сонник</p> 	

# Значение воды для организма человека

## Задание 1. Прочитай статью про воду

Вода нужна везде - в быту, сельском хозяйстве и промышленности. Человек может прожить без пищи 3-4 недели, а без воды - лишь несколько дней. Вода составляет примерно 2/3 массы тела. Она помогает регулировать температуру тела, играет важную роль в построении и восстановлении тканей тела. При недостатке воды в организме человек заболевает.

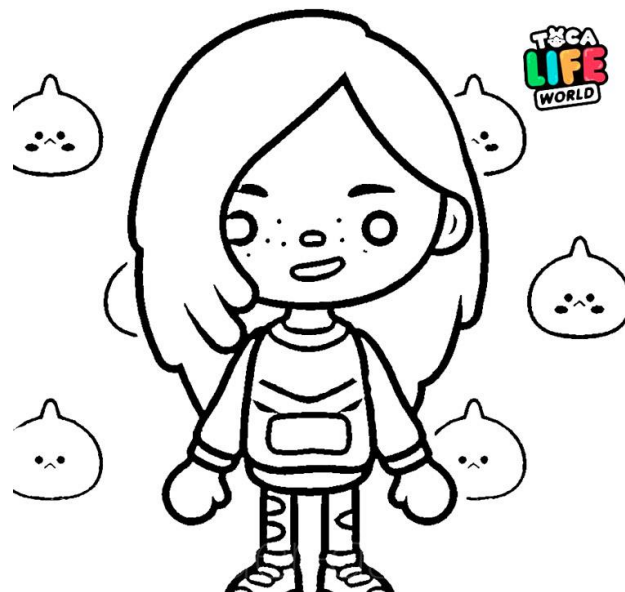
Большие потери воды происходят при повышенном потоотделении, усиленном дыхании (физические упражнения), ожогах, рвоте и др. Повышенная температура тела способствует выделению воды через кожу. Недостаток воды в организме тяжело переносится человеком: появляется чувство жажды, сухости во рту. Водный обмен у детей протекает быстрее, чем у взрослых.

Вода, которую мы потребляем, обязательно должна быть чистой, то есть умеренно жёсткая вода без избыточного содержания железа, фтора, тяжелых металлов, соответствующая гигиеническим нормам. Если человек принимает загрязнённую жесткую воду, то следственно часто болеет.

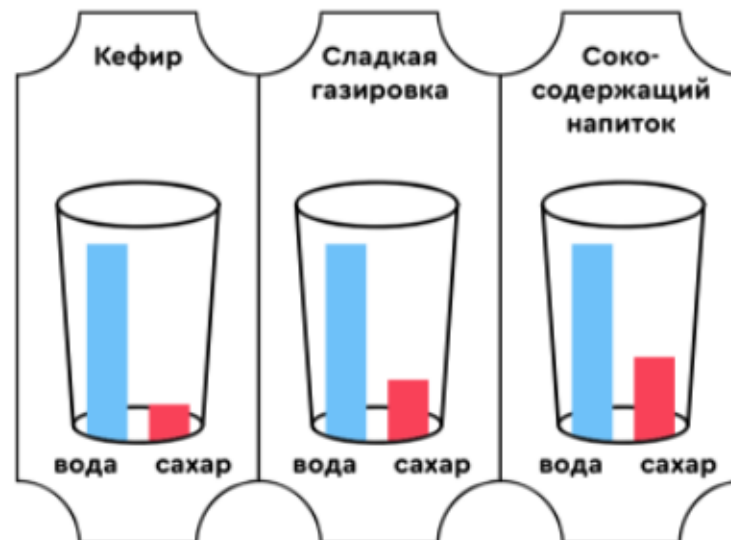
Если Вы хотите вести здоровый образ жизни, то с чистой воды нужно начинать в первую очередь. Качество воды определяется по наличию в ней химических включений. Уже с помощью обоняния и зрения человек может определить качество воды. Не чисто кристальная вода и подозрительный запах воды уже говорит человеку о том, что она не чистая. По этим показателям можно определить, насколько вода качественная и чистая.



Задание 2. Раскрась человечка на столько, сколько воды, содержится в организме человека.



Задание 3. Обведи только ту воду, которую можно пить. Определи, что пить полезнее



# Меню здорового питания

## Задание 1. Рассмотрите картинку



Быстрые углеводы поступают в организм быстро, но могут вызвать ожирение у человека.

Медленные углеводы помогают пищеварению, способствуют насыщению организма.

## Задание 2. Прочитай текст. Составь рацион питания для школьника (используй пищевые тарелки из приложения 4)

Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества. Белки пищи используются организмом для построения костей, для формирования мышц, для защиты от самых различных инфекций. Они содержатся в пище животного и растительного происхождения. Богаты белком мясо (говядина, свинина, кролик, курица, индейка, перепела), рыба, яйца, продукты из зерна (крупы, макароны, хлеб), орехи и семена, молочные продукты.

Жиры необходимы для построения всех живых клеток, помогают сохранить тепло и регулируют температуру тела. Содержатся жиры практически во всех продуктах животного и некоторых растительных продуктах, например орехах, семенах, плодах авокадо.

Углеводы служат источником энергии для организма. Они содержатся в сахаре, мёде, фруктовых соках, во фруктах, молоке, в кисломолочных продуктах, в овощах, фруктах, зерне и продуктах из него.

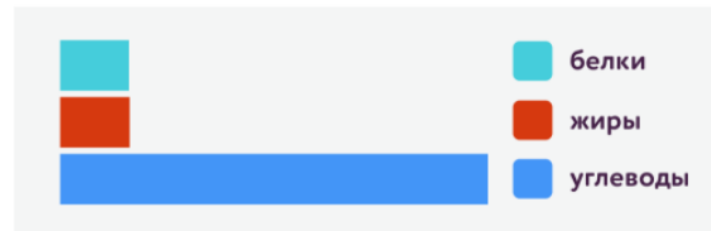
Минеральные вещества, микроэлементы и витамины содержатся в разных частях во всех продуктах питания. Особенно много их в молоке и кисломолочных продуктах.

Чтобы питание было сбалансированным, в качестве завтрака можно предложить блюда из круп, молочные или кисломолочные продукты.



Для обеда хорошо подходят овощные блюда (салат, суп) с мясом и гарниром из круп или макарон. На ужин рекомендуется выбирать блюда из овощей (салат, гарнир), рыбы или птицы. В качестве напитков к основным приемам пищи подходит черный или зеленый чай, травяной чай, а также компот или морс, в зависимости от времени года.

При составлении меню помните, что школьники много занимаются умственным трудом, поэтому их рацион должен быть сбалансирован с учётом их пищевой тарелки:



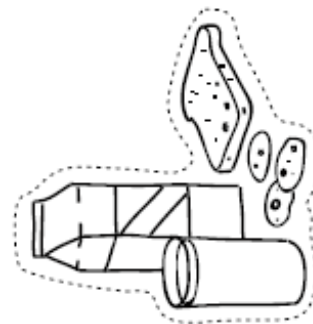
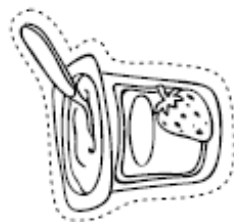
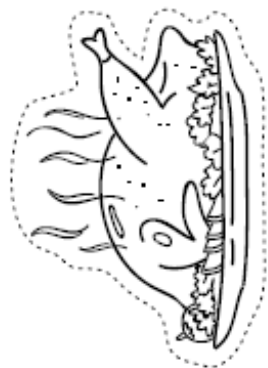
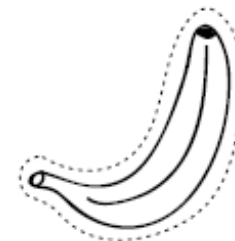
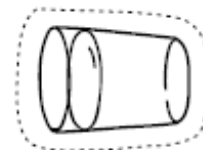
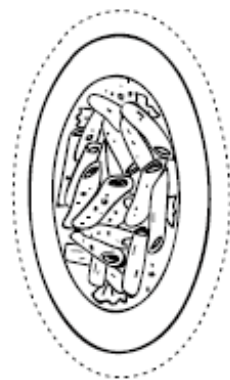
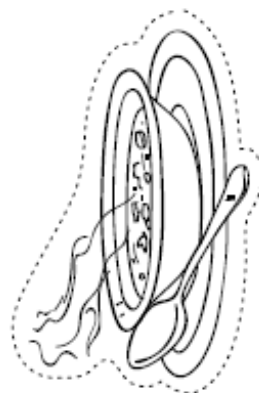




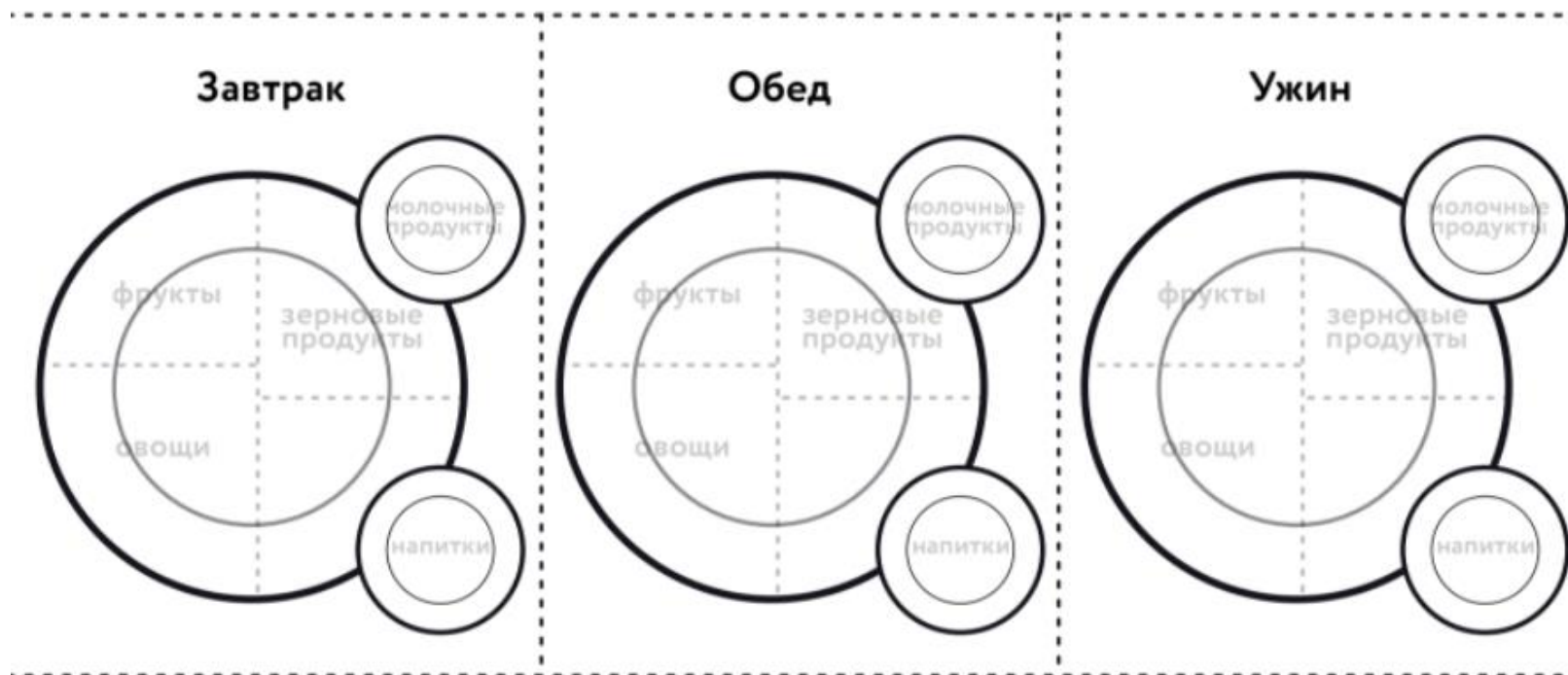




 <p>Greenfield QUINCE GINGER GREEN TEA COLLECTION</p>		 <p>Желка ГРЕЧКА ЭКСТРА ЧИСТАЯ ОБОРОНА КРУПА 1,5 кг</p>	 <p>ВЫГОДНО! 320г ПРОСТОКВАШИННО ТВОРОГ РАССЫПЧАТЫЙ 5%</p>	
	 <p>МУ-У Ряженка 2,5%</p>		 <p>МАКФА ПШЕНИЧНАЯ МУКА ВЫСШИЙ СОРТ ОСНОВА ТВОРЧЕСТВА 2 кг</p>	
	 <p>ПРОСТОКВАШИННО СМЕТАНА 20%</p>			



**Пищевые тарелки**



КЛАССный завтрак

Кулинарная книга 2 «Г» класса

(фрагмент)

МАОУ СОШ №48 города Тюмени





## Овсяная каша

### Ингредиенты:

Овсяные хлопья

Соль

Молоко

Масло

Смородина

Вишня

Зеленое яблоко

Семена чиа

Семена подсолнечника

### Рецепт:

Вскипятим 3 стакана молока. В кипящее молоко высыпем 1 стакан овсяных хлопьев. Помешивая, варим кашу до загустения (5-7 минут). В готовую кашу добавляем соль и масло. Украшаем нашу кашу ягодами, яблоком и семенами, чтобы было аппетитнее. Каша готова!



# Омлет

## Ингредиенты:

Яйца

Молоко

Соль

## Рецепт:

Яйца взбиваем в отдельной миске. Постепенно добавляем молоко. Добавляем соль по вкусу. Жарим на сухой сковороде. Приятного аппетита!



## Салат овощной

### Ингредиенты:

Помидоры

Огурцы

Зеленый лук

Соль

Оливковое масло

### Рецепт:

Помидоры и огурцы нарезаем дольками. Лук нарезаем колечками. Все выкладываем в красивый салатник, добавляем соль, заправляем ложкой оливкового масла.

