ГБОУ СОШ с. Красный Яр

**О ПОЛЬЗЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Естественно-научная секция

Автор:

Феофанова Анастасия Ильинична,

ученица 2 г класса

ГБОУ СОШ с. Красный Яр

Научный руководитель:

Бородачева Анна Сергеевна,

учитель начальных классов

ГБОУ СОШ с. Красный Яр

с. Красный Яр

2021 год

**Содержание** 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | 3 |
| **1. Основная часть** | 5 |
| 1.1. Определение здорового питания.  1.2 Принципы здорового питания. | 5  5 |
| **2. Исследование** | 7 |
| 2.1 Результаты, проведенного опроса среди одноклассников на тему: «Полезные и вкусные блюда нашей семьи». | 7 |
| 2.2 Результаты анкетирования родителей моих одноклассников на тему: «Полезные и вкусные блюда нашей семьи». | 7 |
| **3. Практическая часть** |  |
| 3.1. Лэпбук «Здоровое питание».  3.2 Игры на закрепление знаний по теме здорового питания. | 8  9 |
| **4. Заключение**  **Список литературы**  **Приложения** | 9  10 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Введение**

С самого раннего детства мы слышим от родителей, воспитателей и учителей о том, что наше здоровье зависит от правильного питания. Употребление в пищу овощей и фруктов, полезных, богатых витаминами и микроэлементами продуктов способствует хорошему самочувствию, умственной и физической работоспособности, приятной внешности.

Но зачастую дети отказываются от некоторых продуктов и блюд, приготовленных из них, утверждая, что это невкусно. Современные дети не очень любят каши, творог, рыбу, зелень, некоторые овощи – свёклу, редьку, лук и чеснок, ржаной и цельнозерновой хлеб, сухофрукты. Отдавая предпочтение сладостям, пакетированным сокам из магазинов, покупной выпечке, полуфабрикатам. Конечно, всё это готовят или покупают им родители, идущие на поводу у капризов детей. А во многих современных семьях просто не существует культуры здорового питания. К счастью, в последнее время люди стали больше обращать внимания на качество и состав тех продуктов, которые продаются в наших магазинах, задумываются о их вреде и пользе для нашего здоровья, делают выбор в ползу правильного питания и здорового образа жизни.

**Актуальность**моей работы заключается в том, что и взрослые, и дети знают о том, какие продукты являются полезными для здоровья, а какие – вредными. Но на практике не всегда понимают, какую именно пользу приносят организму человека продукты питания, что можно приготовить из этих продуктов, и, к сожалению, считают, что всё полезное не очень вкусное. Но возникает **проблема**: как рассказать о полезных продуктах в доступной форме, чтобы люди осознали, что полезное питание – вкусное и простое в приготовлении?

Я поставила перед собой **цель**: разработать интересный материал о продуктах здорового питания для младших школьников и в игровой форме познакомить с ним своих одноклассников и их родителей.

Для этого необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить литературу по данному вопросу, выяснить, какие продукты полезны для младших школьников и почему.
2. Провести опрос и анкетирование среди одноклассников и их родителей, чтобы выяснить их отношение к здоровому питанию.
3. Изготовить красочный лэпбук «Здоровое питание» для организации совместной творческой деятельности детей и взрослых.
4. Провести мастер-класс по работе с лэпбуком.
5. Подвести итоги проделанной работы.

**Гипотеза** нашей работы состоит в том, что использование занимательных игр, конкурсов, викторин, выставок рисунков не только привлечёт внимание взрослых и детей к проблеме правильного питания, но и позволит семьям моих одноклассников более ответственно подходить к собственному питанию.

**Объектом** нашего исследования стали продукты потребляемые детьми.

**Предметом** исследования стали полезные свойства продуктов питания для детского организма.

В ходе работы мы использовали следующие **методы исследования**: сбор и анализ информации, опрос, анкетирование, анализ и обобщение результатов.

**Продукт** моей работы: лэпбук «Здоровое питание», рисунки одноклассников.

**1. Основная часть**

**1.1 Определение «здоровое питание».**

Давно известно, что Восточная медицина считает практически все болезни следствием неправильного (или некачественного) питания, которое выводит из строя внутренние органы. Последние исследования современных ученых все больше подтверждают эту теорию возникновения многих болезней. Мы знаем, что кроме калорий с едой мы получаем необходимую нам жизненную энергию, однако она и калории не тождественные величины. Как часто сытые люди выглядят вяло и апатично. Желудок набит «под завязку», а жизненный тонус на нуле. Многие люди, которые переходят на здоровое питание, впоследствии замечают, что от правильной еды и мысли в голове правильные: гармоничные, неагрессивные, созидательные, творческие. Даже простое соблюдение умеренности в питании способно творить чудеса оздоровления! То есть питание может быть еще и оздоровительным.

**Здоровое питание**(здоровая диета) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как [ожирение](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), сердечно-сосудистые заболевания, [диабет](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82) другие.

В медицине такие заболевания называются **алиментарными** – болезни, связанные с недостаточным или избыточным поступлением в организм пищевых веществ.

* 1. **Принципы здорового питания.**

В настоящее время в нашей стране принята теория рационального сбалансированного питания, разработанная в Академии медицинских наук Алексеем Алексеевичем Покровским ещё в 70-е годы XX века.

1. **Умеренность.**

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

**Физическая деятельность** оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энергозатраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше — снижаются. **Суточные энергозатраты** человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме. В последние годы увеличивается количество людей, страдающих ожирением, т.к. физическая активность низкая, а рацион питания излишне калорийный. Особенно остро эта проблема стоит в США, где развита сеть фастфудов и быстрой еды.

1. **Разнообразие питания.**

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и еще больше кулинарных блюд. И все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур. К сожалению, не всегда люди знают, какие продукты содержат необходимое количество белков, жиров, углеводов и микроэлементов.

1. **Режим приёма пищи.**

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. Поэтому желательно приучить себя в конце приёма пищи испытывать лёгкое чувство неполного насыщения. Нервным импульсам необходимо время донести до головного мозга сигнал о насыщении. Если вовремя не остановиться, наступит переедание и чувство тяжести на желудке. Повышенный аппетит может нанести вред здоровью, но и полное его отсутствие должно настораживать. Для поддержания аппетита очень важно соблюдение правильного режима питания. Для младшего школьника рекомендовано 5-6 приёмов пищи в течение дня.

Таким образом, анализируя научную литературу по вопросам здорового питания, я поняла. Чтобы вырасти здоровым, умным и успешным человеком нужно:

- питаться, соблюдая режим, а не стихийно;

- потребляемые продукты должны быть разнообразными, свежими;

- калорийность суточного рациона должна соответствовать энергозатратам организма.

1. **Исследование.**

**2.1Результаты, проведенного опроса среди одноклассников.**

Для того, чтобы выяснить у моих одноклассников знают ли они, какие продукты и блюда полезны для ребенка 8-9 лет был проведен письменные опрос. Всего опрошенных: 26 человек. Было задано 10 вопросов.(Приложение 1)

Результаты опроса ( Приложение 2) меня очень расстроили, потому что некоторые дети не получают ту пищу, которая необходима для их нормального роста и развития. В некоторых случаях, потому что они это отказываются, есть сами, в некоторых, потому что их попросту не готовят в семье. Дети любят есть жареную пищу, а это недопустимо для нашего не сформированного организма( по моему мнению). Запивать пищу предпочитают напитками, содержащими большое количество сахара, а это тоже очень вредно для здоровья. Порадовало, то, что в некоторых семьях уделяют большое внимание рациону ребенка и следят, чтобы он питался правильно.

**Вывод:**У большинства моих одноклассников в рацион не входят продукты необходимые для его нормального роста и развития, по вине самих детей, они просто не знают насколько это важно.

Я посчитала логичным провести анкетирование среди родителей одноклассников и узнать, верно, ли мое предположение.

**2.2 Результаты анкетирования родителей моих одноклассников.**

Для того, чтобы выяснить, предлагаются ли в семье детям здоровые и полезные продуктымы провели анкетирование среди родителей.

Мною были разработаны вопросы анкеты (Приложение 2). Я предложила одноклассникам провести анкетирование своих родителей. В анкетировании приняло участие 26 человек.

Собрав и обработав анкеты, я выяснила, что:

1. 97% опрошенных родителей ответили, что все необходимые продукты детям предлагаются.
2. Несколько человек, считают, что без некоторых продуктов можно обойтись, заменив их другими.

**Вывод:** Родителям нужна наша помощь в том, чтобы убедить детей питаться правильно. А для этого им нужно узнать, как можно больше, о полезных продуктах.

**3. Практическая часть**

**3.1.Разработка лэпбука «Здоровое питание».**

### Чтобы закрепить знания моих одноклассников о полезных продуктах питания, был разработан лэпбук «Здоровое питание», который включает в себя игры и занимательные задания по теме моего исследования. Ведь мы - дети, а интересно нам - играть.

### Лэпбук - (lapbook) – в переводе с английского языка «книга на коленях». Лэпбук представляет собой тематическую папку или книжку - раскладушку. Плюсы лэпбука:

### помогает ребёнку, систематизировать знания по какой- либо теме;

* изучить, закрепить или повторить материал;
* обучение проходит более интересно, ненавязчиво и разнообразно;
* новый материал запоминается намного лучше;
* учитываются индивидуальные особенности ребёнка;
* взаимодействуют различные виды деятельности ребёнка (познавательная, речевая, игровая и т.д.);
* компактность хранения;
* возможность добавления новой информации и игр;
* просто интересный способ подачи информации.

Мы использовали данный лэпбук на занятиях внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» по мере прохождения тем курса, а также на уроках окружающего мира соответствующей тематики. На переменах мы играли по два человека и небольшими группами по 4-6 человек.

* 1. **Игры и задания на закрепление знаний по теме «Здоровое питание».**

Наш лэпбук включает в себя много интересных игр, загадок, ребусов и заданий (Приложение 4).

После всей проведенной работы я попросила одноклассников нарисовать рисунок на тему: «Моя полезная еда». Результат порадовал, многие изобразили фрукты, овощи, кашу, суп и молоко. Работа проведена не зря.

Вывод:

- Лепбук является одним из интереснейших путей повышения уровня знаний детей о здоровом питании.

- У детей сформировалось представление о необходимости заботы о своем здоровье.

- У родителей сформировано представление об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для младшего школьника.

**Заключение.**

В ходе данной работы мы выяснили, что полезным, здоровым питанием называют такое питание, которое соответствует возрасту, физической активности и потребностям человеческого организма. Полезное питание может и должно быть вкусным, разнообразным, простым в приготовлении.

В вопросе правильного, здорового питания важны не только теоретические знания, которые мы получаем на уроках и во внеурочной деятельности, но и практические – что и в каком количестве нужно употреблять в пищу для роста, развития (умственного и физического) и здоровья. Разработанный нами лэпбук позволил представить эту информацию в интересной игровой форме. Используя занимательные игры и задания, я и мои одноклассники ещё раз убедились в том, что полезное – не значит невкусное, а овощи, фрукты и другие продукты питания – залог нашего крепкого здоровья на долгие годы. Таким образом, поставленная мной цель достигнута.

Гипотеза моего исследования о том, что информацию о здоровом, правильном питании в игровой форме дети усваивают лучше, нежели сухую теорию, также подтвердилась. В итоговой выставке рисунков «Моя полезная еда» одноклассники нарисовали простую и полезную еду (каша, овощи, фрукты, зелень, салаты, рыба и т.п.).

Для родителей рекомендации в виде меню младшего школьника также будут хорошим подспорьем в организации здорового питания в своей семье.

**Список литературы.**

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя/А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская. – М.: Просвещение, 2010.
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: Nestle, 2017.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
4. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторы А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков, Москва «Просвещение», 2011 г.
5. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-Волгоград: Учитель, 2007.
6. КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990.
7. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991.
8. Обухова Л. А.,Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.

**Приложение 1**

**ОПРОС**

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Употребляешь ли ты в пищу орехи, если да то, как часто?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Употребляешь ли ты в пищу куриные яйца, если да, то, как часто?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Употребляешь ли ты в пищу сливочное масло, если да, то какие блюда с его содержанием ты кушаешь чаще всего?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Какие блюда из гороха ты знаешь?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Употребляешь ли ты в пищу рыбу, если да, то какие блюда с ее содержанием ты кушаешь чаще всего?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Какие травы и пряности используют для приготовления блюд в вашей семье?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Сколько раз в день ты употребляешь в пищу хлеб?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Какие кисло- молочные продукты ты знаешь?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Какие мясные блюда ты любишь?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Чем ты предпочитаешь запивать пищу (вода, чай, какао, сок, лимонад)?

Ответ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

**Приложение 2**

**Результаты проведенного опроса среди одноклассников.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель** | **Количество** |
| Употребляешь ли ты в пищу орехи, если да, то, как часто?  1 раз в месяц  1 раз в неделю  Каждый день | 12человек (нет)  5 человек  2 человек  7 человек |
| Употребляешь ли ты в пищу куриные яйца, если да, то, как часто?  1 раз в месяц  1 раз в неделю  Каждый день | 10 человек (нет)  5 человек  6 человек  5 человек |
| Употребляешь ли ты в пищу сливочное масло, если да, то, какие блюда с его содержанием ты кушаешь чаще всего?  Каша  Бутерброд  Блины | 11 человек (нет)  6 человек  6 человек  3 человека |
| Какие блюда из гороха ты знаешь?  Каша  Суп  Салат | 5 человек (не.зн.)  8 человек  9 человек  4 человека |
| Употребляешь ли ты в пищу рыбу, если да, то, какие блюда с ее содержанием ты кушаешь чаще всего?  Суп  Салат  Котлеты | 7 человек (нет)  10 человек  6 человек  3 человека |
| Какие травы и пряности используют для приготовления пищи в вашей семье?  Укроп, петрушка  Перец черный  Другие | 7 человек (не зн.)  10 человек  6 человек  3 человека |
| Сколько раз в день ты употребляешь в пищу хлеб?  3 раза в день  1 раз в день  Редко | 12 человек  10 человек  4 человека |
| Какие кисло-молочные продукты ты знаешь?  Йогурт  Ряженка  Кефир  Простокваша  Творог | 1 человек (не зн.)  15 человек  3 человека  4 человек  3 человека  2 человека |
| Какие мясные блюда ты любишь?  Котлеты  Гуляш  Шашлык  Нагетсы  Другое | 1человек  3 человека  10 человек  10 человека  2 человека |
| Чем ты предпочитаешь запивать пищу?  Чай  Какао  Сок  Вода  Лимонад | 2человека  3 человека  10 человек  1 человек  10 человека |

**Приложение 3**

Уважаемые родители.

Предлагаем Вам ответить на вопросы анкеты.

Данные анкетирования будут использоваться для исследования.

1. Как часто ваш ребенок употребляет в пищу орехи?

а) не ест орехи

б) редко

в) регулярно

1. Как часто ваш ребенок употребляет в пищу куриные яйца?

а) не ест куриные яйца

б) редко

в) регулярно

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Используете ли вы для приготовления пищи сливочное масло?

а) не использую

б) редко

в) регулярно

1. ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­Используете ли вы для приготовления пищи грох?

а) не использую

б) редко

в) регулярно

1. Используете ли вы для приготовления пищи рыбу, если да, то какие блюда с ее содержанием вы готовите чаще всего?

а) не использую

б) редко

в) регулярно

блюда:

1. Используете ли вы для приготовления пищи травы и пряности?

а) не использую

б) редко

в) регулярно

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Как частов вашей семье употребляют в пищу хлеб?

а) не едим хлеб

б) завтрак, обед

в) завтрак, обед, полдник, ужин.

г) только обед

д) завтрак, обед, ужин

1. Какие кисло-молочные продукты чаще всего употребляет в пищу ваша семья?

а) кефир

б) ряженка

в) варенец

г) йогурт

д) снежок

1. Используете ли вы для приготовления пищи мясо?

а) не использую

б) редко

в) регулярно

1. Чем принято запивать пищу в вашей семье (вода, чай, какао, сок, лимонад)

а) вода б) чай в) кофе г) компот д) кисель е) другое.

**Приложение 4.**

**Игры и задания на закрепление знаний по теме «Здоровое питание».**

1. «Полезные загадки».

Цель: в стихотворной форме описываются полезные продукты питания, играющие называют их.

1. «Вредно или полезно».

Цель: классификация продуктов питания на 2 группы.

Играющие берут картинки и раскладывают в соответствующие кармашки. Для более продвинутых игроков усложняем задание тем, что нужно объяснить пользу или вред продукта или блюда. Например: овощной салат полезен, т.к. содержит много витаминов и клетчатки. Гамбургер вреден, т.к. содержит много жира и соли.

1. «Полезные стихи».

Цель: в игровой форме легко запомнить, чем полезны те или иные продукты питания.

1. «Витамины» (1 вариант).

Цель: играющий берёт из кармашка карточку с заданием и выполняет его. Например: «назови 3 продукта, полезных для зрения». Ответ: черника, морковь, шпинат. Назови 3 продукта, полезных для костей и зубов. Ответ: творог, рыба, сыр.

1. «Витамины» (второй вариант.)

Цель: играющие поочерёдно берут из двух кармашков фишку с названием витамина и карточку с вопросом.

Например: «Что произойдёт, если организму не будет хватать этого витамина?»

Ответ: «Если в огранизме не хватает кальция, замедляется рост костей, страдает здоровье зубов, волос, ногтей». «Если есть нехватка витамина А, кожа становится сухая и стянутая».

1. «В чём сила?».

Цель: играющие поочерёдно берут из кармашка картинку с изображением продуктов питания и рассказывают, какую пользу они приносят. Например: гранат богат железом, помогает укреплять иммунитет организма. Фасоль – много белка, полезна во время поста и для вегетарианцев. По питательным свойствам не уступает мясу.

1. «Собери картинку».

Цель: играющим достаются фрагменты паззла, которые нужно собрать в единое целое и рассказать о том, что получилось. Например: в луке, чесноке и растительном масле много витамина Е. Или: цитрусовые (апельсин, лимон, мандарин, помело, свити) – чемпионы по содержанию витамина С.

1. «Угадай кашу» (1 вариант).

Цель: по технологии приготовления отгадать название каши. Один из играющих, «повар», собирается варить кашу. Игроки задают ему вопросы, на которые можно отвечать только «да» или «нет». Выигрывает то игрок, который первым отгадывает и правильно называет кашу.

Например: «Эта крупа жёлтая?», «В эту крупу нужно добавлять молоко?», «Эта крупа мелкая?» и т.п.

1. «Угадай кашу» (вариант 2 , для развития речи).

Игрок «повар» называет, из какой крупы он будет варить кашу. Игрок должен назвать относительное прилагательное – какая это каша. Например: из гречки – гречневая, из гороха – гороховая, и т.п.

1. «Режим дня» (1 вариант, диагностический).

Цель: проверить знания детей об основных режимных моментах. Например: что бы ты хотел съесть в 7 часов утра? Ответ: в 7 часов утра на первый завтрак я съем манную кашу и бутерброд с маслом. Или: что бы ты хотел съесть в 9 часов вечера? Ответ: я хотел бы съесть шоколадку.

1. «Режим дня» (2 вариант, обучающий).

Цель: с помощью часов и картинок с блюдами составить свой режим питания, с учетом пользы продуктов и их соответствия возрасту.

1. «Режим дня» (вариант 3 – «Найди ошибки»)

Цель: с помощью часов и картинок, заранее разложенных игроком, найти ошибки в составлении меню и исправить их. Например: в 9 часов вечера нельзя есть шоколад, это время отхода ко сну. Перед сном можно выпить стакан кефира.

1. «Режим дня» (вариант 4 – «Тренируем память»).

Цель: один из игроков выкладывает на карточку с часами 4 блюда, задача остальных игроков запомнить их и повторить раскладку картинок.

1. «Пословицы и поговорки».

Цель: ведущий читает пословицу, играющие объясняют, почему так говорят.

Более сложный вариант: ведущий показывает картинку, задача игроков вспомнить загадку, пословицу или стихотворение о пользе этого продукта.

1. «Расскажи и покажи».

Цель: в правильном порядке разложить серию картинок. Например: грядка с семенами моркови, грядка с ростками, уборка моркови, мытьё, чистка, едим в сыром виде или в составе других блюд, очистки и ботву можно отдать курам или уткам.

1. «Парные картинки» (по принципу «Мэмори»)

Цель: парные картинки с изображением полезных продуктов раскладывают «рубашкой» вверх. Задача игрока – собрать парные картинки, поочерёдно открывая и вновь переворачивая лежащие перед ним. Побеждает тот игрок, который делает ходы наиболее результативно. Каждый игрок рассказывает о своих карточках: у меня яблоки, в них много клетчатки и железа, яблоки укрепляют иммунитет, клетчатка улучшает работу кишечника.

1. «Раскраски».

Игра – развлечение, каждый игрок получает творческое задание. Например: кушай радугу каждый день. Игрок рисует овощи и фрукты того цвета, который соответствует расположению цветов радуги: яблоко, абрикос, перец, зелень, голубика, слива, баклажан.

### Приложение 5.

### ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Питание школьника  **Памятка школьнику**   * Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты. * Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей. * Во время еды старайся не разговаривать и не читать. * Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу. * Не переедай, старайся есть чаще, но небольшими порциями. * Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день. * Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода. | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Прием пищи, наименование блюд** | | **Вес готовой порции, *г*** | | **Завтрак** | |  | | *1* | Каша овсяная молочная | 180 + 5 | | *2* | Творожная запеканка | 100 | | *3* | Чай с молоком и сахаром | 200 | | **Второй завтрак** | |  | | *1* | Свежие фрукты | 200 | | *2* | Бутерброд с сыром | 25 + 8 | | **Обед** | |  | | *1* | Суп рыбный с овощами | 400 | | *2* | Котлеты мясные запечённые | 90 | | *3* | Вермишель отварная | 100 | | *4* | Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом | 100 + 10 | | *5* | Компот из свежих яблок с сахаром | 200 | | **Полдник** | |  | | *1* | Чай с сахаром | 200 | | *2* | Булочка сдобная | 75 | | **Ужин** | |  | | *1* | Курица отварная | 65 | | *2* | Пюре картофельное | 180 + 3 | | *3* | Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом | 75 + 5 | | *4* | Компот из свежих яблок | 200 | | **Перед сном** | |  | | *1* | Кефир *(2,5% или 3,2% жирности)* | 230 | | **На весь день** | |  | | *1* | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 210 | |