

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от
30.08.2014



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
имени М.И.Калинина
/С.С.Олейник/
Приказ № 132 от 31.08.2014

**Программа спецкурса
«Школа здорового питания»
(5 - 9 классы)**

Бугуруслан, 2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,

Данная программа предназначена для проведения информационно-пропагандистской работы с учащимися 5-9 классов. Срок ее реализации 4 года.

Актуальность данной программы заключается в том, что она ориентирована на детей подросткового возраста, с учетом специфики их развития, физиологических и психических процессов, происходящих в детском организме.

В школе преобладающим фактором является воспитание здорового человека через внедрение здоровьесберегающих технологий в образование.

В школьном возрасте закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Физически здоровый ребенок обычно успешно учится в школе, гармонично развивается, он удовлетворен своими достижениями и способен делать выводы из допущенных ошибок. Именно в подростковом возрасте необходимо сформировать основы культуры здоровья ребенка, познакомить с рациональным питанием, адекватным требованиям среды обитания жизнедеятельности, социальной активности и достойного качества жизни. Именно фактору питания принадлежит сегодня одно из ведущих мест в разнообразных условиях окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм.

Питание детей тесно связано со здоровьем. По данным академика А.А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда следующих факторов:

1. Нерегулярное питание с перерывами более 3-4 часов;
2. Частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, солений;
3. Однообразное питание, еда всухомятку,
4. Употребление некачественных продуктов,
5. Несоблюдение режима, малоподвижный образ жизни;
6. Вредные привычки,

Устранение этих факторов снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Для реализации этих задач в России был разработан и принят ряд документов: Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов», Концепция государственной политики в области здорового питания, программа Межведомственной проблемной комиссии по медицинским вопросам питания. Вопросы здорового питания являются социальной проблемой. Если раньше человечество жило, чтобы питаться, то сейчас «мы едим, чтобы жить».

Процесс обучения правильному рациональному питанию требует непрерывной кропотливой работы, как в семье, так и в школе. Объяснение школьникам огромной роли рационального питания для здоровья и творческого

долголетия может стать одним из главных направлений в работе классного руководителя, который должен проводить воспитательную работу на основе долгосрочного планирования с учетом специфики возраста детей.

Цели программы:

1. Разностороннее развитие учащихся через применение всего набора воспитательных технологий и методик работы с детьми, которые создают условия для самореализации ребенка, что способствует развитию познавательной мотивации в области здорового образа жизни, умению находить необходимую информацию, желание заниматься самообразованием и пропагандой здорового образа жизни.

2. Формирование научного мировоззрения, которое позволит ученику войти в открытое информационное пространство, проявляя качества гражданина, патриота своей родины, своего края, своей школы, своего класса.

3. Воспитание учащихся физически и нравственно здоровыми, способными уважать культуру приема еды и кулинарные традиции других народов.

4. Создание условий для формирования у родителей и детей взаимопонимания, взаимодействия, желания совместного соблюдения здорового образа жизни.

Данная программа учитывает следующие ориентиры:

а) включение учащихся в активную творческую деятельность, с использованием таких форм работы, которые дадут возможность детям проявить активность, самостоятельность и помогут им качественно измениться;

б) создание условий использования таких форм работы с детьми, которые будут направлены на саморазвитие учащихся и на самосовершенствование при косвенном воздействии классного руководителя;

в) формирование нравственной культуры учащихся и их родителей, этике взаимоотношений детей и родителей, приобщение учащихся к сохранению своего здоровья.

Прогнозируемые результаты:

1) должен повыситься уровень культуры гигиены в приеме еды и воспитанности учащихся;

2) учащиеся должны грамотно ориентироваться в потоке разнообразной информации и самостоятельно добывать интересующую их информацию;

3) должна улучшиться (с учетом реальных возможностей класса) успеваемость учеников и сформироваться стремление к продолжению образования, пониманию его необходимости и значимости;

4) у ребенка должна сформироваться привычка к здоровому образу жизни, умение адаптироваться в обществе,

5) школьники должны уметь распространять полученные знания и умения в построении здорового питания,

б) учащиеся должны иметь общее представление о роли основных питательных веществ для здорового развития организма,

- 7) знать о вреде переедания, иметь навыки соблюдения режима питания,
- 8) уметь обезопасить себя от недоброкачественных продуктов, основываясь на своих сенсорных ощущениях,
- 9) знать правила хранения основных продуктов в домашних условиях.

Для успешного функционирования данной программы необходимы определенные условия.

Реализация программы будет результативной, если она строится:

- а) современных принципов в организации здорового питания;
- б) учета индивидуальных особенностей формирования коллектива;
- в) учета возрастных особенностей учащихся;
- г) учета особенностей контингента родителей;

Принципы реализации программы:

1. Принцип социальной активности, который создает учащимся условия для самостоятельного выбора и принятия решений, формирует способность противостоять внешнему давлению и отстаивать свое мнение, свою жизненную позицию;

2. Принцип мотивированности – подготовки почвы к восприятию той информации, которую готовит для ребенка взрослый, принимать решение, ставить вопрос и самостоятельно давать на него ответ;

3. Принцип проблемности должен будить любознательность ученика, желание самостоятельно дойти до истины, обогатить себя новыми знаниями;

4. Принцип индивидуализации – воспитание учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и способностей;

5. Принцип взаимодействия личности и коллектива, предусматривающий равноправные отношения в классном коллективе, право ребенка на собственное мнение и аргументацию своих поступков и действий;

6. Принцип единства образовательной и воспитательной среды, задача которой состоит в развитии основных потребностей ребенка в поддержании его здоровья и жизнеспособности.

Формы работы:

классный час, беседа, диспут, круглый стол, дискуссии, тренинги, лектории, встречи, анкетирование, конкурс рисунков, конкурс секретов правильного питания, выпуск газет, театрализованные представления.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ И ЕЕ СОДЕРЖАНИЕ.

I. Воспитание здорового образа жизни

Цели:

1. Формирование понимания значимости здоровья как условия собственной успешности.

2. Воспитание привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом с целью ежедневного оздоровления своего организма.
3. Воспитание экологической культуры, которая должна стать основой здравого смысла в сохранении своего здоровья, поведения и поступков.

Задачи:

- знакомить учащихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;
- создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;
- способствовать негативному отношению к вредным привычкам, разрушающим здоровье,
- научить умению предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся.

II. Общение и досуговая деятельность учащихся

Цели:

Создание условий для позитивного общения учащихся в школе и за ее пределами, для проявления инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях, интереса к внеклассной деятельности.

Задачи:

- формировать культуру общения;
- знакомить учащихся с традициями и обычаями приема еды у разных народов;
- развивать способности учащихся в самых различных видах досуговой деятельности;
- использовать активные и творческие формы воспитательной работы для полного раскрытия талантов и способностей учащихся;
- привлекать учащихся к работе в кружках, проектах, с учетом их интересов и потребностей, стимулировать активное участие учащихся в различных видах досуговой деятельности;
- способствовать качественной деятельности школьных внеклассных объединений.

Содержание работы:

- изучение интересов и запросов учащихся, их способностей и желания участвовать в общественной жизни класса и учебного заведения;
- изучение запросов родителей в повышении качества повышения образования учащихся через внедрение здоровьесберегающих педагогических технологий в обучении и образовании;
- качественное проведение всех внеклассных мероприятий;
- поддержка инициативы и творческих начинаний учащихся, их стремления к общению и совместному досугу при учете индивидуальных возможностей и возрастных особенностей

-соблюдение эстетических и этических норм при проведении мероприятий любого уровня.

III. Работа с семьей

Цель:

1. Осознание учащимися и родителями, что здоровье человека – первоочередная ценность общества.

2. Пропаганда правильного питания, как основополагающей составляющей качества жизни.

Задачи:

-создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам здорового питания учащихся

-влиять на формирование у детей и родителей здоровых жизненных навыков и привычек при рациональном питании,

-преодолевать вредные привычки, уметь отличать здоровую пищу от нездоровой,

-способствовать демонстрации положительного опыта правильного питания в семье.

Содержание работы:

-создание банка данных о семьях учащихся,

-изучение режима дня детей и его контроля со стороны родителей

-сотрудничество с общественными и правовыми организациями с целью сохранения физического и психического здоровья и благополучия каждого ребенка в семье;

-удовлетворение потребностей родителей в консультативной помощи школьного врача и диетолога,

-разностороннее просвещение родителей по вопросам питания и здорового образа жизни учащихся, использование активных форм просветительской деятельности;

-привлечение родителей к активному участию в жизни школы.

-Мероприятия в 5 классе:

- выставка рисунков «Бабушкины рецепты»;

-родительское собрание «Влияние питания на здоровье»;

-лекторий для родителей «Особенности питания школьников подросткового возраста»;

-серии встреч с родителями «Вопросы здоровья молодого поколения»,

-серия встреч с детским врачом «Рациональное питание - здоровый образ жизни».

Мероприятия в 6 классе:

-анкетирование родителей «Что и как ест ваш ребенок»;

-тематические консультации «Изобилие продуктов и болезни детей»

-серия индивидуальных бесед «Роль рекламы в пропаганде еды»;

-«Семейные традиции в питании»

- советы педагога «Рациональное питание и его влияние на учебные успехи ребенка».

Мероприятия в 7 классе

- тест - прогноз «Питание и эмоциональное состояние »;
- дискуссия «Меню в школьной столовой».
- беседа «Питание вне дома»

Список литературы.

1. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога/И В Дубровина.М.Просвещение,1991. -303с.
2. Ключева Н. В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг./Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг,2002.-160с.
3. Мартынов С.М. Овощи+фрукты+ягоды= здоровье», Беседы врача-педиатра о питании детей, М. «Просвещение», 1993
4. Как быть здоровым» (Из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни), М. Медицина, 1990.
5. Сонькин В.Д. «Рациональное питание», М. Чистые пруды, 2008.
6. Научно-методическая газета «Здоровье детей»:
 - №13, 2008
 - №23, 2008
 - №24, 2008
7. Научно-методический журнал «Спутник классного руководителя», Москва
 - №1, 2009
 - №3 2008

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Форма работы	Количество часов	Дата
1.	Мой режим дня.	беседа	1	
2.	Физиология питания. Что я ем.	анкетирование	1	
3.	Мое любимое блюдо.	конкурс рисунков	1	
4.	Как сохранить здоровье и правильно питаться.	встреча с врачом	1	
5.	Моё меню.	проект	1	
6.	История происхождения овощей.	театрализованное представление	1	
7.	Витамины и минералы в нашем питании.	виртуальная экскурсия в музей витаминов и минералов	1	
8.	Питание и здоровье.	игра-викторина	1	
9.	Блюда народов России.	презентация	1	

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№	Тема	Форма работы	Количество часов	Дата
1.	Еда в моей жизни.	анкетирование	1	
2.	Мир без вредных привычек.	КВН	1	
3.	Загадки на кулинарные темы.	конкурс-игра	1	
4.	Сервировка стола.	конкурс рисунков	1	
5.	Здоровое питание – отличное настроение.	час общения	1	
6.	Блюда и напитки Руси.	презентация	1	
7.	Я выбираю здоровое питание.	акция	1	
8.	О пользе овощей и фруктов.	беседа	1	

9.	Острые кишечные заболевания и их профилактика.	встреча со школьной медсестрой	1	
----	------------------------------------------------	--------------------------------	---	--

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Тема	Форма работы	Количество часов	Дата
1.	Воскресный завтрак.	проект	1	
2.	Здоровое питание – это залог долголетия.	беседа	1	
3.	Семь золотых правил приема пищи.	информационный выпуск газеты к Всемирному дню здоровья – 7 апреля	1	
4.	Что будет с Вашим организмом, если есть непитательную пищу.	диспут	1	
5.	Здоровье в саду и на грядке.	виртуальная экскурсия	1	
6.	Напитки народов мира.	презентация	1	
7.	Угадай продукты.	игра	1	
8.	Вкусные истории.	инсценировка	1	
9.	«Вредные» и «полезные» продукты.	встреча с врачом	1	

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№	Тема	Форма работы	Количество часов	Дата
1.	Что мы едим? О чём может рассказать упаковка.	презентация	1	
2.	Мы выбираем...	акция	1	
3.	Традиции питания.	беседа	1	
4.	Вкусно - значит полезно?	круглый стол	1	
5.	Все ли диеты одинаково полезны?	встреча с врачом	1	

6.	Культ еды.	дискуссия	1	
7.	О, времена, о, яства, или меню литературных героев.	литературное кафе	1	
8.	Какой должна быть школьная столовая?	проект	1	
9.	Учимся правильно питаться.	выпуск газеты	1	

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№	Тема	Форма работы	Количество часов	Дата
1.	Полезные блюда кухни народов мира.	презентация	1	
2.	Пирамида здоровья.	классный час	1	
3.	Всегда ли мы смотрим на состав продуктов питания.	беседа	1	
4.	Какие продукты могут увеличить умственную работоспособность.	круглый стол	1	
5.	Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.	встреча с врачом	1	
6.	Вредны или полезны пищевые добавки?	дискуссия	1	
7.	Происхождение овощей и фруктов.	устный журнал	1	
8.	Меню девятиклассника.	проект	1	
9.	Искусство приготовления пищи.	памятки для будущих хозяек	1	

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.

Роль пищи в сохранении здоровья (Материал для беседы с родителями)

Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание.

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают.

В XVII веке адмирал английского флота Джордж Ансон в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее оружия врагов.

После того, как на Алеутские острова в 1912 году были завезены рафинированные продукты (сахар, мука, консервы), у детей быстро распространился кариес зубов и уже в 1924 году почти все молодое население Алеут, употреблявшие новую завезенную пищу, страдало от кариеса (из исследований E. Nuron). История пестрит подобными случаями. Наблюдения показывают зависимость возникновения язв, опухолей и других заболеваний ЖКТ и других систем организма от качества пищи, недостаточности в ней витаминных комплексов. Одновременно с этим можно привести примеры и обратной зависимости, когда с улучшением питания значительно снижалась заболеваемость населения.

Основные нарушения в питании, наблюдаемые в различных возрастных и профессиональных группах обычно одинаковы. Это, в первую очередь, избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения и дефицит овощей, фруктов и ягод, а также наиболее страшное последствие изменения ритма жизни – нарушение режима питания.

Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека. Я попробую проанализировать каждое из этих нарушений.

При избытке *углеводов*, особенно чистых сахаров, физиологически в организме происходит задержка воды, отмечается отечность и постозность, повышается расход витамина В1 и как результат – дефицит В1, ведущий к нарушению деятельности ЦНС. В организме появляются неокисленные продукты, повышается уровень пировиноградной кислоты, а значит и

увеличение ацидозного состояния всего организма. Увеличение биосинтеза холестерина с увеличением жиरोобразования (возникает опасность возникновения атеросклероза и ожирения). Понижаются защитные свойства организма, увеличивается риск заболеваемости онкологическими болезнями и сахарным диабетом из-за нарушения функционирования поджелудочной железы. Не стоит забывать и кариес.

Исследования в США показали, что увеличение сердечно-сосудистых заболеваний совпадает с общим увеличением потребления сахара. Сейчас уже не у кого не вызывает сомнения, что потребление большого количества сахара (особенно белого рафинированного). При правильном построении питания надо стремиться к уменьшению потребления белого сахара за счет искусственных заменителей сахара, меда, варенья, плодово-ягодных культур.

Что касается избытка **животных жиров** и дефицита жиров растительного происхождения, то для избегания этого нарушения в питании нет особых сложностей. Надо лишь довести до населения сведения о необходимости вводить ежедневно в рацион 20-30 грамм растительных жиров, вместо 5-10, так как, исключая из рациона питания растительные жиры, человечество лишает себя полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в особенности линолевой и линоленовой, которые весьма важны для деятельности сердечной мышцы, клеток печени мозга и гонад. Они являются строительным материалом клеточных мембран, соединительной ткани, миелина и входят в состав нуклеиновых кислот. ПНЖК повышают выведение холестерина из организма и увеличивают эластичность сосудов. Также, сохраняя определённый необходимый уровень иммунной системы, защищает организм от радиации. При недостатке ПНЖК холестерин соединяясь с насыщенными жирными кислотами откладывается в стенках сосудов и как результат – повышается заболеваемость тромбозами и опухолями могут появляться язвы желудка.

Дефицит **овощей, фруктов, ягод** более серьезен и трудно устраним. Изучения питания и самой пищи, проведенное различными авторами в разных странах мира показало, что потребление овощей оставляет желать лучшего.

Значение же их огромно. Они являются поставщиком углеводов, витаминов и микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи и фрукты повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсины, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность ЦНС, ПНС и ЖКТ, повышают работоспособность человека, обладают органолептическими свойствами, передавая потребляемой пище различный вкус. Овощи делают рацион питания более вкусным и полезным. Овощи, фрукты и ягоды занимают почетное место в диетическом и лечебном питании. Некоторые из них усиливают лактацию, сказываются и на качестве грудного молока. По данным института питания АМН в среднем на человека в день необходимо 500-700 грамм этих продуктов. При этом это должно содержать не менее 10-15 наименований.

Приходиться признавать, что попытки заменить овощи другими продуктами и искусственными добавками не увенчались успехом.

О благотворном влиянии овощей люди знали еще в глубокой древности. Гиппократ лечил нервные расстройства сельдереем. Основатель фитотерапии Амбродик Максимович писал в 1785 году, что самая лучшая пища приготавливается из растений. В настоящее время значение овощей, фруктов и ягодных культур подтверждено научными данными.

Уменьшение в рационах питания доли овощей, богатых клетчаткой, небезразлично, т.к. недостаток клетчатки является одним из факторов риска заболеваний ЖКТ, сахарным диабетом, атеросклерозом, ИБС. Уровень холестерина в крови напрямую зависит от клетчатки. И, хотя механизм действия клетчатки ещё недостаточно изучен, уже известно, что метилцеллюлоза связывает аммиак в толстом кишечнике, пищевые волокна связывают воду, являясь также абсорбентами органических веществ, усиливают эвакуаторную функцию кишечника, выводят жир и желчные кислоты.

Но, к сожалению, растения подвержены сезонности произрастания, климатическим условиям среды, играет роль и недооценка овощей населением.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35-65% вместо 20%, увеличение интервалов между приемами пищи с 4-5 до 7-8. Забываются заповеди народной мудрости о питании: *«Укороти ужин – удлини жизнь»; «Разумно есть – долго жить».*

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Взять бы всех студентов, которые в погоне за знаниями напрочь уходят от заботы о своем здоровье. Виновны не только они сами, но и образовательная система, само общество, хотя кому будет нужен большой новоиспеченный инженер.

На данном этапе одной из основных задач является внедрение в практику научных основ питания. Уже появились научно-обоснованные концепции питания (Л.В.Баранов основал «Школу рационального питания»). Не надо забывать и о корректировании энергетической емкости пищи для разных групп населения.

Из вышесказанного можно сделать некоторые выводы. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности санпросвет работы.

Час общения **«Мы едим для того, чтобы жить»**

Цель: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Оборудование: плакаты “Здоровое питание”, «Польза витаминов», таблички с витаминами, рецепты кулинара «Всезнайки».

Учитель: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему. “Здоровый образ жизни” - это словосочетание в последнее время слышится очень часто.

- А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

(Ответы детей).

Учитель: Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Тема нашего классного часа - “Мы едим для того, чтобы жить».

Учитель: Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

(Повесить вывеску: **Здоровое питание:**)

Учитель: Все ли жители Земли едят одинаково?

1 Ученик: Нет. В одних краях едят только свежие фрукты и овощи, да еще орехи и насекомых.

2 Ученик: В других – сырое мясо и рыбу.

3 Ученик: В третьих - молоко во всех его возможных видах.

Учитель: Правильно, и перечислять можно долго. Но что удивительно: во всех этих столь непохожих культурах питания дети нормально растут и развиваются! Что же, значит, нет никаких «законов питания», можно есть все, что хочется? На самом деле, это не так. Законы питания есть, и они твердо установлены современной наукой. Вот только знанием этих законов могут похвастаться, к сожалению, далеко не многие. А нам нужно их знать, чтобы не совершать ошибок, чтобы ваше питание было максимально полезным, вкусным и безопасным.

1 Ученик: А что такое законы питания?

Учитель: Человек берет свою энергию, которая позволяет ему ходить и бегать, говорить и писать, рубить дрова и строить дома, сражаться с врагом, только из пищи, другого источника нет. Из чего же состоит наша пища? Что в составе нашей пищи главное, без чего человек, в том числе и ребенок, не может жить? Кто из вас знает?

2 Ученик: Я читал, что пища человека бывает растительного и животного происхождения. Растительная пища крайне необходима для организма человека, она редко бывает богата жирами, кроме орехов, а животная пища содержит большое количество жира.

3 Ученик: В Особенно это относится к свинине и баранине, а также к продуктам, сделанным из мясного фарша (котлеты, сосиски, колбасы).

Учитель: Да, ребята, правильно, животные жиры, в том числе сливочное масло, в отличие от растительных, практически не несут в себе витаминов, но в малых количествах они также необходимы нашему организму. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи – как минимум молока и яиц, а также рыбы.

1 Ученик: А вот я люблю блюда из овощей и всегда помогаю маме на кухне.

Всезнайка: Молодец. Но вначале прислушайся к моим советам, прежде, чем начнешь хозяйничать на кухне.

Посмотри на свои руки, чистые ли они. Но руки – это еще не все. Теперь взгляни на себя в зеркало. Посмотри на свою прическу и во что ты одет. В одежде, в которой гуляешь или играешь дома, не готовят. Надо обязательно надеть фартук, а если у тебя длинные волосы, надень косынку. Теперь ты настоящий поваренок.

Учитель: А ну-ка ребята, отгадайте старинную загадку: « На железном мосту солнышки растут, что это такое?».

2 Ученик: Я знаю, это подсолнухи.

3 Ученик: Нет, это оладьи.

Всезнайка: Правильно, их жарят из пшеничной муки, но можно их приготовить из картофеля.

2 Ученик : Из картофеля? Не может быть.

1 Ученик: Может, может... Моя бабушка тоже из картофеля готовит.

Учитель: Ребята, а кто знает, как картофель «завоевал» Россию? И что раньше его даже боялись сажать, чтобы не навлечь на свои поля беду. Узнайте к следующему разу историю разведения картофеля в России. А кто

знает, какую непитательную пищу, особенно любимую детьми, есть вредно? Врачи называют ее мусорной едой.

Всезнайка: Кто часто смотрит рекламу, тот знает, что она пропагандирует чипсы, шоколадные батончики, пепси и кока-колу, так называемый фаст-фуд. От такой еды поправляются гораздо быстрее, чем от обычной калорийной пищи. А вы знаете, что пепси и кока-колу называют «жидкими леденцами».

2 Ученик: Почему?

Учитель: Нам достаточно в день десяти-двенадцати чайных ложек сахара в день. Примерно такое же количество содержится всего в одной пол-литровой бутылочке кока-колы, при бесконтрольном употреблении таких напитков можно получить множество болезней: от ожирения до остеопороза (хрупкость костей из-за вымывания кальция в организме).

2 Ученик: Почему, давайте лучше пить соки, они стимулируют наше пищеварение и усвоение пищи. Кто мне скажет, какие соки самые полезные?

Ученики: перечисляют соки (яблочный, томатный и др.)

Всезнайка: Самые полезные соки: гранатовый и морковный, они предупреждают преждевременное старение организма и развитие раковых заболеваний

Учитель: Сок винограда и крыжовника стимулирует обмен веществ. Очень полезны овощные соки: свекольный помогает при нервных перегрузках и стрессах, томатный хорошо утоляет жажду, он улучшает деятельность сердца, огуречный сок укрепляет сердце и сосуды, он также повышает аппетит и улучшает память, сок петрушки хорош для восстановления сил, не случайно еще в древности его ценили на вес золота.

Всезнайка: А тем, кто много работает у компьютера, полезно пить сок петрушки вместе с морковным. Ребята, я хочу у вас спросить, кто знает семь золотых правил приема пищи.

1 Ученик: Есть надо регулярно, и в одно и то же время.

Всезнайка: В перерывах не перекусывать, избегать фаст-фуда, пепси и кока-колы, как можно меньше есть сладостей.

2 Ученик: За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.

Учитель: Принимать пищу, не торопясь. Есть надо медленно, тщательно пережевывая.

Всезнайка: Еда должна быть разнообразной и вкусной, в меню должны обязательно присутствовать витамины в виде овощей и фруктов

3 Ученик: Есть надо часто, но мало (четыре раза в день).

Учитель: Последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов. Не надо есть перед сном, можно выпить стакан молока или кефира или съесть яблоко.

Вывешивается плакат «Полезные витамины»:

Название	К чему приводит недостаток	В чем содержится
----------	----------------------------	------------------

Витамин С	Снижение иммунитета, воспаление десен, поражения кожи	Капуста, черная смородина, молодой картофель, сладкий перец, апельсины, незрелые грецкие орехи
В ₁ (тиамин)	Быстрая утомляемость, потеря аппетита и веса, рассеянность, боли в ногах, одышка	Пшеничные отруби, клубника, печень, почки
В ₂ (рибофлавин)	Слабость, резь в глазах, поражение слизистой оболочки рта	Молоко, зеленые овощи, печень, грибы, сыры
В ₂ (пиридоксин)	Нарушение белкового обмена и синтеза жиров, утомляемость	Рисовые отруби, пшеничные зародыши, мясо, молоко, треска, сыры, грибы
В ₁₂	Анемия	Печень, почки
РР (никотиновая кислота)	Поражения кожи, расстройства пищеварения, психические расстройства	Отруби, пшеничные зародыши, печень, почки
Витамин А	Нарушения иммунитета, роста, ухудшения зрения	Салат, шпинат, зеленый лук, морковь, сливочное масло, рыбий жир
Витамин Е	Накопление холестерина, появление тромбов, перебои в работе сердца	Зелень, зародыши злаков, капуста, бобы

Учитель: *Витамины* - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Сегодня они у нас в гостях. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины. (*Выходят Витамины, несут подносы с продуктами*).

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я- витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе.

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я- витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

Витамин С: Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

Заключение. Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти, Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути – Главнейшее условие.

А вот вам задание к нашей следующей встрече. Ответьте на вопросы анкеты:

Питание и Я

1. Когда ты съедаешь больше еды:
 - в первой половине дня;
 - во второй половине.
2. Делаешь ли ты зарядку?
 - да;
 - нет.
3. Занимаются ли кто-нибудь в твоей семье спортом?
 - борьба шейпинг;
 - бег велосипед;
 - теннис лыжи;
 - бассейн фитнес.
3. Любишь ли ты уроки физкультуры?
 - да;
 - нет.
4. Охотно ли ты ходишь на нее?
 - да;
 - нет.
5. Если бы родители разрешили не ходить на урок физкультуры, ты бы
 - а) обрадовался;
 - б) огорчился;
 - в) все равно бы пошел;
 - г) все равно.
6. Какой отдых ты любишь?
 - активный (походы, экскурсии и т.д.);
 - пассивный (лежать и загорать на солнце).
7. Твоей любимой едой являются (поставь в порядке убывания):

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____

8. Часто ли тебе удается питаться чипсами, кириешками, шипучками

- а) каждый день;
- б) только иногда;
- в) готов есть всегда;
- г) вообще не ем.

9. Напиши обычный рацион питания дома (что чаще всего ест ваша семья)

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____
- д) _____

10. Домашний работы ты выполняешь с помощью бытовой техники?

- да;
- нет.

11. Если у тебя ничего не получается, тебя обидели, у тебя плохое настроение

- а) ты “заедаешь” стресс;
- б) не ешь ничего сладкого, мучного.

12. Новинки продуктов питания в твоей семье едят

- а) часто;
- б) нечасто;
- в) не едим.

13. Как часто в твоей семье едят фаст-фуд и полуфабрикаты

- а) больше 4 раз в неделю;
- б) 3 раза в неделю;
- в) 1–2 раза в неделю;
- г) не едим вообще.