

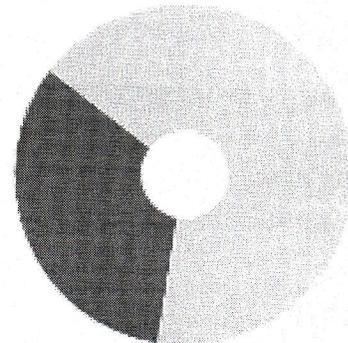
Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 15.06.2017 07:45:59  
 пользователь: [cosix94@mail.ru](mailto:cosix94@mail.ru) / ID: 1879931  
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 55  
 Имя исходного файла: вкр.docx  
 Размер текста: 1128 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 171616  
 Слов в тексте: 22396  
 Число предложений: 1503



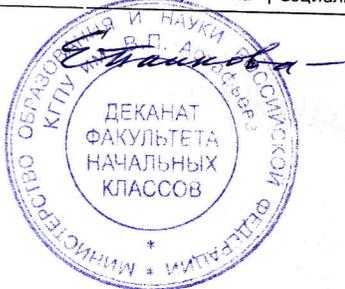
### Информация об отчете

Дата: Отчет от 15.06.2017 07:45:59 - Последний готовый отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 66.61%  
 Заимствования: 33.39%  
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 66.61%  
 Заимствования: 33.39%  
 Цитирование: 0%

### Источники

| Доля в тексте | Источник   | Ссылка  | Дата             | Найдено в              |
|---------------|--|---|------------------|------------------------|
| 7.32%         | [1] Формула правильного питания (Методическое пособие)   | <a href="http://lib.rus.ec">http://lib.rus.ec</a>   | раньше 2011 года | Модуль поиска Интернет |
| 3.47%         | [2] Методическая разработка (1 класс) по теме: Самые полезные продукты   Социальная сеть работников образования  | <a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a> | 01.02.2014       | Модуль поиска Интернет |
| 3.25%         | [3] Элективный курс (9 класс) по теме: Элективный курс пред профильной подготовки для учащихся 9 классов "Питание и здоровье ученика"   Социальная сеть работников образования | <a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a> | 04.02.2014       | Модуль поиска Интернет |



**Отзыв**  
**научного руководителя**  
**на выпускную квалификационную работу**

Косых Нины Александровны

*Ф.И.О. студента*

**44.03.05 Педагогическое образование,**

направление обучения

**Начальное образование и русский язык**

направленность (профиль) образовательной программы

Факультатив «Разговор о правильном питании» как форма повышения

уровня культуры питания младших школьников.

*тема выпускной квалификационной работы*

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

| Формируемые компетенции  | Продвинутый уровень сформированности компетенций | Базовый уровень сформированности компетенций | Пороговый уровень сформированности компетенций |
|--|--|--|--|
| ОК-1<br>способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения  |  |  | +  |
| ОК-2<br>способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции   |  | +  |  |
| ОК-3<br>способен использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве  |  | +  |  |
| ОК-6<br>способен к самоорганизации и самообразованию   | +  |  |  |
| ОПК-1<br>готов сознать социальную значимость своей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности  | +  |  |  |
| ОПК-2<br>способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся |  | +  |  |
| ПК-1<br>готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов   | +  |  |  |
| ПК-2<br>способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики   | +  |  |  |
| ПК-6<br>готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса   | +  |  |  |
| ПК-7<br>способность организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности  | +  |  |  |
| ПК-8<br>способен проектировать образовательные программы   |  | +  |  |
| ПК-11<br>готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования  |  | +  |  |

В процессе работы Жосих Н. А. продемонстрировал (а) предвзвешенный и базовый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Студент(ка) при выполнении выпускной квалификационной работы проявил(а) себя как добросовестный, ответственный, целеустремленный исследователь

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

16 . 06 . 2017

Научный руководитель



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.  
В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра естествознания, математики и частных методик

**Косых Нина Александровна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФАКУЛЬТАТИВ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» КАК  
ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

канд. биол. наук, доцент ВАК Панкова Е.С.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_

(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск  
2017

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| Глава I. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....                                     | 6  |
| 1.1 Понятие культуры питания .....  | 6  |
| 1.2 Особенности питания младшего школьника.....   | 10 |
| 1.3 Воспитание культуры здорового питания в школах и реализация модульных образовательных программ формирования культуры здорового..... | 27 |
| Выводы по I главе.....  | 33 |
| Глава II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА .....         | 35 |
| 2.1 Методики исследования актуального уровня культуры питания.....  | 35 |
| 2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента.....  | 39 |
| 2.3 Комплекс занятий факультативного курса «Разговор о правильном питании».....   | 46 |
| Выводы по главе II.....   | 53 |
| Заключение.....   | 55 |
| Список используемой литературы.....   | 57 |
| Приложения  |    |

## Введение

Здоровье можно считать даром природы, но от человека и общества зависит умножиться, сохраниться или растратиться это бесценное даяние. Все люди хотят быть здоровыми и более всего переживают за здоровье своих детей и близких. Всем известно, что здоровье современного человека зависит на 20% - от наследственных факторов, на 20% оно определяется экологическими факторами и лишь на 10% - деятельностью системы здравоохранения (в том числе - медикаментозной терапией). А 50% - это образ жизни человека.

Вопросы устранения болезней и здорового образа жизни становятся все более актуальными.

Ответственность за благополучие населения, его здоровье, социальную полноценность несет целый ряд ведомств, но самый главный, над ними, это сам человек.

Создать условия для здоровья детей невозможно без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды

«Сбалансированное питание детей, как и их самочувствия, обязаны быть предметом особенного интереса государства»- обозначено в качестве одного из основных принципов концепции. Социально-экономические переустройства, изменившие качество жизни большей части населения, отрицательно сказались и на качестве питания детей, как в образовательных учреждениях, так и в семье.

Вопросы культуры питания рассматривали многие специалисты: Макеева А.С., Попов С. В и Багрянцев О. В, Вайнер Э. Н и другие .

Недостаточная грамотность культуры питания детей, и их родителей приводят к пагубным привычкам и преимуществам в питании: дети часто предпочитают богатый ассортимент предлагаемых торговой сетью и усиленно

рекламируемых в СМИ сладких, сухих завтраков, газированных напитков, кондитерских изделий, несладких снеков (чипсы, сырные палочки, ароматизированные сухарики и т.п.).

Школа даёт собой актуально весомую среду ,применяя которую возможно оказывать воздействия на процесс правильного питания и создавать у школьников правильные способности и стереотипы в представленном вопросе . В школах существуют более эффективные возможности, чем где-либо еще, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая и культуру питания. Поэтому очень важно в этот период формировать у детей правильную культуру питания.

В связи с изложенным, проблема исследования формулируется следующим образом: «Как организовать дополнительную работу со школьниками для того, чтобы повысить уровень культуры питания».

В рамках решения данной проблемы тема выпускной квалификационной работы сформулирована следующим образом: «Факультатив «Разговор о правильном питании» как средство улучшения культуры питания младших школьников.

**Объектом** является процесс повышение уровня культуры питания младших школьников.

**Предметом** является комплекс занятий факультативного курса «Разговор о правильном питании»

**Целью** разработать комплекс занятий факультативного курсу «Разговор о правильном питании» для повышения уровня культуры питания младших школьников.

**Гипотеза:** уровень культуры питания младших школьников различен и может быть повышен с помощью комплекса занятий факультативного курса «Разговор о правильном питании», направленного на изучение состава продуктов, пользы для организма различных блюд и напитков, правил гигиены

питания и поведения за столом, выбора продуктов в магазине, а также-режима питания, особенностей пищевого рациона в различные времена года, значения чистой питьевой воды, витаминов и минеральных веществ.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать теоретический материал по данной проблеме .
2. Подобрать адекватные методики для изучения культуры питания младших школьников
3. Выявить актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников.
4. Подобрать комплекс занятий для повышения уровня культуры питания младшего школьника.

На первом этапе (2015г.) был проведен анализ психологической, педагогической и физиологической литературы по проблеме исследования, подобраны методики выявления уровня сформированности культуры питания младших школьников.

Вторым этапом (2016г.) было проведение констатирующего эксперимента, в ходе которого выявлялся актуальный уровень сформированности культуры питания у младших школьников.

Завершающим этапом (2016–2017г.) стала разработка комплекса занятий по повышению уровня культуры питания

Экспериментальная база гимназия № 5 г. Красноярск

# **Глава 1. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

## **1.1 Понятие культуры питания современных младших школьников**

Вопрос питания занимает одно из ведущих пространств в жизни всякой семьи. Для жителей нашей планеты ежедневное посещение продовольственного магазина и приготовление завтраков, обедов и ужинов является обычным делом, без которого обходится редкий день. Но, когда мы выбираем те или же другие продукты, все мы руководствуемся не столько своими материальными возможностями, сколько теми традициями питания, которые хранятся в нашей памяти с детства. В последнее время все больше людей задумываются о том, что такое правильное питание, культура приема пищи, и об их значении для физического и душевного здоровья и общего благополучия.

Понятие «культура **питания**» очень обширно и включает в себя такие пункты, как:

1. Понятие правильного питания
2. Знание особых свойств разных продуктов и их влияния на организм
3. Умение выбирать и правильно готовить продукты, стараясь сохранить в них полезные вещества, а также и умение правильно подавать и употреблять готовые блюда.
4. Умение правильно подавать и употреблять готовые блюда.[2]

Главным законом приема пищи является соответствие общей дневной калорийности потребляемых блюд суточным потребностям в энергии. Отклонение в ту или же другую сторону чревато серьезными последствиями, как для фигуры, так и для здоровья. Снижение массы тела, вызванное постоянным недостатком калорий, приводит к снижению работоспособности и активности, а также вызывает повышенную предрасположенность к некоторым заболеваниям. Обратная ситуация, т.е. излишняя калорийность суточных

порций, приводит к появлению избыточной массы тела, ожирению и проблемам со здоровьем.[8]

Также, **культура приема пищи** неотделима от режима питания. Он определяется временем и кратностью приема пищи, длительностью промежутков между ними и распределением калорийности по каждому приему. Для здорового человека нормальным является трех- или четырехкратное питание, в зависимости от графика учебы или работы. Также очень важно учитывать условие продолжительности каждого приёма пищи, который должен длиться 20-30 минут, не менее. Это нужно не только для того чтобы есть аккуратно и красиво, но и тщательно пережевывать пищу и не переедать.

Культура приема пищи – это и сервировка стола, и правильное поведение за столом поведения за ним, и умение пользоваться столовой посудой и приборами. Данные навыки необходимы не только в праздничные дни или во время посещения мест общественного питания, но и в будни. Они являются одной из характеристик культурного уровня человека[1]

Культура питания - значимая часть, общей культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся , что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых лет обучения ребенка в школе и длится на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.[4]

В последнее время среди людей, которые заботятся о своем здоровье и хотят его сохранить на долгие годы, все большую популярность приобретает увлечение здоровым образом жизни и здоровым питанием. И такое отношение человека к своему здоровью вполне понятно и только приветствуется, так как это способствует стабильной работе организма, правильному процессу обмена веществ и полноценному усвоению полезных элементов.

Поэтому, ни для кого не будет секретом, что здоровое питание, является одной из важных составляющих здорового образа жизни и от него зависит состояние нашего организма в целом. Также нам известно, что здоровое

питание зависит от продуктов, которые мы употребляем в пищу. Поэтому, необходимо стараться есть только полезные продукты, ведь благодаря такому выбору рациона, вы не только сможете улучшить свое здоровье, но и укрепить весь организм, сделать его более выносливым, ну и естественно, что тем самым продлить свою жизнь.

А вот неполноценное и неправильное питание, а также употребление в пищу вредных продуктов, может привести к таким опасным заболеваниям, как сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.



Рисунок 1. Пищевая пирамида

И чтобы избежать, таких проблем давайте рассмотрим правила правильного питания и постараемся их придерживаться.

### Правила здорового питания

1. Так как наш организм постоянно нуждается в витаминах, макроэлементах и минеральных веществах, то пища, которую мы употребляем, должна быть полноценной и довольно-таки разнообразной. То есть, чем разнообразнее будет наше меню, которое состоит из полезных продуктов, тем больше полезных веществ получит наш организм.

2. Следует обязательно соблюдать режим и стараться не пропускать приемы пищи. Фрукты и ягоды следует есть между основными приемами

пищи. При таком питании вы сможете не только избежать заболеваний ЖКХ, но и даже снизить свой вес.

3. По возможности старайтесь не пропускать основные приемы пищи, так как это может привести к истощению организма и быстрой утомляемости. Кроме того, пропустив например обед, ваш организм постарается наверстать упущенное за ужином, а это может привести к неприятным последствиям.

4. Нужно внимательно относиться к количеству употребления сахара и соли, так как их излишек может привести к заболеваниям почек, суставов, повышению давления, диабету, ну и к появлению лишнего веса. Поэтому следует учитывать, что соль и сахар, как правило, содержатся в некоторых готовых продуктах.

5. Если вы решили употреблять в пищу полезные продукты, то следует категорически отказаться от газированных напитков и вместо них употреблять минеральную воду.

6. Необходимо употреблять в пищу больше цельно зерновых продуктов, так как в них содержится достаточное количество различных витаминов и клетчатки, и за счет этого они являются низкокалорийными.

Также овощи, фрукты и ягоды содержат важные и необходимые витамины и минералы, и их необходимо употреблять в пищу ежедневно и в достаточном количестве. Также нашему организму необходимы такие жирные кислоты, как Омега-3, которые содержатся в жирных сортах рыбы. Поэтому, чтобы предупредить различные сердечные заболевания, старайтесь есть рыбу не реже, чем раз в неделю. Следует напомнить, что ежедневно человек должен выпивать не менее двух литров чистой воды. И важно отметить, что в это количество воды не входят чай, кофе и газированные напитки. Немало важно знать, что пища, употребляемая в фаст-фудах, может отрицательно сказаться на работе печени и поджелудочной железы, а также привести ваш организм к ожирению.[3]

Если вы приучите себя к здоровой и разнообразной пище, то ваш организм отблагодарит вас отменным здоровьем и слаженной работой всего организма.

| ■ Где искать витамины? |  |  |   |
|------------------------|--|--|---|
| <b>Витамин А:</b>      |    |  | говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка         |
| <b>Витамин В1:</b>     |    |  | яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы           |
| <b>Витамин В2:</b>     |    |  | творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло             |
| <b>Витамин С:</b>      |    |  | цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька. |
| <b>Витамин Д:</b>      |    |  | растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина             |
| <b>Витамин Е:</b>      |   |  | молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло                             |
| <b>Витамин F:</b>      |  |  | рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты  |
| <b>Витамин Н:</b>      |  |  | говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко  |
| <b>Витамин К:</b>      |  |  | морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица                  |

Рисунок 2. Витамины

## 1.2 Особенности питания младших школьников

Главным условием для нормальной работы человеческого организма на этапе развития и становления является полноценное, сбалансированное питание. На время, которое ребёнок проводит в школе, от 7 до 18 лет, приходится наиболее высокий соматический подъём организма наряду увеличенными интеллектуальными и физиологическими нагрузками. Постановка питания в любой возрастной группе учащихся имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

Одно из главных условий для нормального роста и развития ребёнка и одним из важнейших составляющих здорового образа жизни является - правильное питание. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растёт и развивается. Неправильное и недостаточное питание в этот период может обуславливать серьезные действенные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.

Во время роста у ребёнка возрастает интенсивность обменных процессов, увеличивается масса его тела, также активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности - которая является ведущей в этом возрасте (произвольная регуляция поведения, рефлексия, способность удерживать внимание и т.д.). В младшем школьном возрасте особое значение приобретает вопрос построение правильного питания. Правильное питание является одним из главных условий сохранения здоровья ребёнка, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом. Нерациональное и недостаточное питание в этом возрасте приводит к отставанию в росте весе, физическом и психическом развитии, и, как считают учёные, последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона. Питания ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, но количественный их набор и качественное соотношение, и режим имеет ряд существенных отличий. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в которых нуждается взрослый человек 1:1:4, а у ребенка данная формула имеет вид 1:1:5, потому что из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Поступление с пищей животных белков является обязательным условием нормального физического развития ребенка. Так, например, вегетарианство, которое допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей, поскольку белковое голодание приводит к

нарушениям физического и умственного развития.[28] В возрасте 9-10 лет у детей наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Это связано с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме расстройства работы желудка. Родителям нужно это учитывать и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Поэтому у детей в дошкольном и младшем школьном возрасте часто может возникнуть аллергия на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. У ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4-5 часов, поэтому и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Для младшего школьного возраста необходимо 4 или 5 приемов пищи. Стандартные режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. Нужно всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка, есть в строго определенные часы. При организации рационального питания важно учитывать многие факторы – национальные традиции питания, сезонные, климатические, экологические условия жизни. В основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - разнообразие, регулярность, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительными ощущениями, источником которых является пища.

**Во-первых: разнообразие.** Наш организм нуждается в различных энергетических веществах. К значительным сбоям в организме способна привести нехватка питательных веществ. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в каждодневном рационе ребенка обязаны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно с

раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда.

**Во-вторых: адекватность.** В возрасте 7-8 лет в среднем, в день школьник тратит около 2350 ккал. Данная цифра зависит и от образа жизни ребенка. Так, например дети, которые регулярно занимаются спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих сверстников, которые живут обычной жизнью. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке учёных, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса.[8] Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

**В-третьих: регулярность.** Регулярно кушать и соблюдать, режим питания является важнейшей закономерностью, связанной с работоспособностью нашего организма. Все процессы, которые протекают в организме, носят ритмичный характер и регулярность - неперемное условие эффективного функционирования нашего организма. Систематическое питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, - самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Нерегулярное питание создает почву для возникновения различного рода нарушений здоровья не только физического, но психического и даёт дополнительную нагрузку и напряжение для организма, а также исследования показывают, что детям, не соблюдающих режим, сложнее учиться, у них отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками.

**В-четвертых: безопасность.** Контроль над сроком годности и условие хранения продуктов - главное условие, которое нужно в первую очередь выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным. Необходимо обязательно

обращать внимание на информацию, приведенную на упаковке – продукт, срок которого истек или истекает, а также неправильно сохраняющийся, может не только потерять свои полезные свойства, но и причинить существенный вред здоровью. Также следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда.

**В-пятых: удовольствие.** Нашему организму нужна пища не только обеспечивающая организм полезными веществами и энергией, но и служащая источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус - изначально воспринимается организмом как сигнал тревоги, свидетельствуя об опасности продукта). Очень важно с раннего возраста научить ребенка получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его соблюдать правила этикета и есть за красиво сервированным столом.

### **Рацион питания младшего школьника**

Пища является источником энергии, необходимой для нормального роста и развития организма. Основными компонентами пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Каждое пищевое вещество выполняет определенные функции в организме, а отсутствие или недостаток одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Правильное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов - служащих источником пищевых веществ.

Ведущими компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. [17].

Таблица 1 - Ведущие компоненты в составе пищи

| Белки  | Жиры  | Углеводы   | Витамины,<br>минеральные соли   |
|--|---|--|---|
| <p>Выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни – обмен веществ, сокращение мышц, способность к росту и размножению, работа нервных волокон, а именно перенос информации, иммунитет. Наш организм нуждается в постоянном восполнение белка, т.к. обладает лишь незначительными его резервами. Особенно важно регулярное поступление белка с пищей когда организм растёт и развивается детском и подростковом возрасте. В меню питания младшего школьника должно</p> | <p>Участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Обязательно поступать с пищей должны – растительные жиры, они являются Основным источником полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к незаменимым пищевым веществам. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.. Среднесуточная потребность младшего школьника в жирах составляет около 100 грамм. В меню младшего школьника должны сочетаться как растительные, так и</p> | <p>Играют важную роль в обеспечении иммунитета и входят в состав клеток. В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Необходимо, чтобы потребность организма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счет продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов - около 350 грамм.[36].</p> | <p>Содержат разные продукты – овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и т.д. Следовательно, для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно. Для того чтобы организм ребенка получал все необходимые питательные вещества, в его меню должны быть обязательно включены следующие продукты: Овощи и фрукты обеспечивают наш организм витаминами, пищевыми волокнами,</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>быть около 90 грамм белка. Источником белка является растительная и животная пища. Очень важно, чтобы в рационе питания ребенка были как растительные, так и животные белки. Недостаток или отсутствие животных белков может вызвать серьезные нарушения развития.</p> <p>В состав всех клеток организма входят</p> | <p>животные жиры. При этом оптимальное соотношение составляет 1 к 2.</p> |  | <p>которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, а также абсорбируют на своей поверхности токсины и выводят их из организма. В каждодневном меню детей младшего школьного возраста должно быть 300- 400 грамм овощей (без учета картофеля) и 200-300 грамм фруктов и ягод (желательно в свежем виде). При этом следует использовать разные овощи и фрукты, так как они являются источниками разных витаминов и минеральных веществ.[12 ].</p> |
|--|--|--|--|

Сегодня довольно популярными стали идеи вегетарианства - когда из рациона питания полностью или частично исключаются животные белки. Но

диетологи предупреждают – такой тип питания недопустим для детского организма.

Блюда из птицы, мяса являются главным источником белка, витаминов группы В, железа, цинка. В блюдах из рыбы к тому же содержится витамин Д, жирные кислоты и йод. Все эти компоненты играют важную роль в развитии детского организма. Рекомендуется для питания детей использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку. Полезны и продукты - почки, печень, сердце. Средняя норма блюд из мяса и птицы для детей младшего школьного возраста составляет 150-180 грамм, из рыбы – 50 грамм. Также молоко относится к наиболее ценным продуктам детского питания, являясь не только источником белка и жира, но и легко- усвояемого кальция, необходимого для формирования костной ткани. В молоке содержится витамин В2, который играет важную роль в обеспечении нормального зрения и участвует в процессе кроветворения. Суточная норма молока – около 2 стаканов. Организм некоторых детей не воспринимает молоко. В таком случае полноценной заменой могут стать кисломолочные продукты – йогурт, кефир, простокваша. Все они обладают такими же столь же ценными, пищевыми свойствами ,что и молоко и прекрасно сочетаются с другими продуктами, повышая их усвояемость. Растительные масла и жиры. Ежедневная суточная норма для младшего школьника должна быть:20-40 грамм сливочного масла, 5-15 грамм сметаны, 12-18 грамм растительных масел. Растительное масло может поступать в организм при использовании салатов и для обжарки, сливочное – для приготовления бутербродов и заправки блюд (например, каши). Детям младшего школьного возраста в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Но нужно помнить , что ее источником являются не только вода и напитки, но и другая пища, которую ребенок съедает. Детям лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом (так называемая столовая вода, содержащая не больше 1 г солей на литр). Очень полезны для ребенка соки, на 100% изготавливаемые из фруктов или овощей. Они являются источником витаминов, минеральных солей,

пищевых волокон. Однако использовать их нужно в меру, из-за большого содержания глюкозы и фруктозы. Специалисты-диетологи рекомендуют включать в рацион питания ребенка не более 2 стаканов сока в день. Из ежедневного рациона следует исключить газированные напитки и давать их детям лишь изредка.

В этих напитках содержится большое количество сахара и углекислоты, способной раздражать слизистую желудка. К тому же, газированные напитки готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, которые также могут вызывать раздражение желудка и способствовать возникновению аллергии.[27]

Важным условием организации сбалансированного питания младшего школьника является правильное распределение состава пищи в течении суток и калорийности. В суточном рационе питания должно быть 4 основных приема пищи.

На завтрак ребенку можно предложить творожное блюдо, блюдо из яиц. Дополнительно - сыр, рыбу, сосиски. Но лучше, если утром ребенок будет получать не животные, а растительные белки. В качестве питья ему можно предложить какао - наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра).

От среднесуточного количества калорий ,энергетическая ценность обеда должна составляет 40%. В его состав должно входить максимальное количество мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей. Обед должен состоять из 4 блюд; закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое и второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (как правило, это соки или компоты), поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины.[24]

Полдник обычно должен быть легким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу и др.) и булочку, которые иногда можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). На ужин приходится 20-25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку.

На ужин рекомендуется использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Витамины и минеральные вещества – обязательные составляющие питания младшего школьника. Главная функция витаминов - регулирование физиологических и метаболических процессов, т.к. минеральные вещества участвуют в построении структурных составляющих организма, в обменных процессах. Минеральные вещества и витамины сами не образуются в организме, поэтому даже небольшая нехватка их может стать причиной серьезных нарушений в функционировании организма. Профилактика витаминных дефицитов это разнообразное питание, так как источником витаминов служат самые разные продукты.

Витамины - биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной работоспособности организма. В отличие от белков, жиров, углеводов, витамины не могут служить источником энергии или пластического материала. Роль витаминов в регулирование физиологических и метаболических процессов, протекающих в организме, поддержание иммунитета. Витамины содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе в овощах и фруктах. В пищевых продуктах содержание витаминов значительно ниже по сравнению с жирами, белками и углеводами. При этом даже незначительная нехватка витаминов в организме может приводить к возникновению серьезных нарушений. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые.[31]

Для нормального функционирования нервной системы а также сердечной и скелетных мышц необходим **Витамин В1**, он играет важную роль в процессах энергетического обмена. Повышенное содержание витамина В1 требуется в период интенсивных учебных нагрузок, связанных с повышенной функциональной нагрузкой на нервную систему детей. Нехватка витамином В1в организме снижает эффективность обучения, способствует развитию астенических состояний. При недостатке витамина В1 возникают головные боли , раздражительность и одышка, также боли в области сердца, снижением аппетита, тошнотой и запорами. Причиной развития недостатка витамина В1 является питание продуктами переработки зерна тонкого помола, в ходе которого удаляются клеточные оболочки, богатые витаминами группы В. Большое количество витамина В1 содержится в хлебе и хлебобулочных изделиях, крупах, зернобобовых и других субпродуктах. **Витамин В6** участвует в важных обменных процессах, необходим для поддержания нормального состояния кожи и работоспособности нервной системы и процессов кроветворения. При недостатке Витамина В6 появляются такие нарушения как: поражается слизистая губ, возникают стоматиты, появляется нарушения со стороны органов зрения (свето- боязнь, слезотечение) и т.д. Мучные изделия, печень, мясо, рыба, картофель, морковь, капуста являются источником витамина В6. **Витамин С** нужен для нормального роста и восстановления тканей, устойчивости к инфекциям, нормального кроветворения, обменных процессов и т.д. При недостатке витамина С возникает быстрая утомляемость, слабости в ногах, раздражительность и кровоточивость десен, снижение иммунитета .Суточная норма витамина С для детей Потребность составляет 30-70 мг. Основным и практически единственным источником витамина С являются овощи, фрукты и зелень. Главной причиной появления гиповитаминоза является алиментарный фактор. Источником витамина С служат свежие овощи, фрукты. Между тем, в рационе питания современных детей зачастую большинство составляют овощи и фрукты, прошедшие термическую обработку. При этом тепловая обработка снижает содержание

витамина С в продуктах на 50-80%. Еще одной из распространенных причин гиповитаминоза С является недостаток в рационе питания овощей и фруктов в зимний период. [14]

**Витамин А** оказывает сильное многостороннее действие на организм человека. Он необходим для нормального роста и развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи. Хорошая обеспеченность витамином А является одним из важных условий поддержания устойчивости детей к действию различных инфекций и ядов. Витамин А необходим также для нормального зрения. Витамин А присутствует в пищевых продуктах в виде готового витамина, а также в виде своих предшественников - провитаминов. Витамин А содержится в продуктах животного происхождения, особенно его много в печени морских животных и рыб. Витамин А также содержится также в сливочном мясе, сливках, сметане, твороге, яйцах. Также много провитамина А содержится в моркови и в растительных продуктах .

**Витамин Д** содержится в сливочном масле, куриных яйцах, печени. Минеральные вещества участвуют в построении органов и тканей организма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в обменных процессах. Роль витамина Д заключается в участии в обменных процессах (обмен кальция и фосфора) Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать в организм с пищей.

Основу костной ткани составляет – **кальций**. Также , он участвует в процессе свертывания крови, мышечного сокращения. Недостаточное поступление кальция с пищей или нарушение его всасывания может вести в задержке роста, нарушению формирования костной ткани, повышения нервной возбудимости у детей. Когда кальция в организме очень много также может оказывать неблагоприятное влияние на организм. Молоко и молочные продукты – это наиболее важным источником кальция в особенности сыр и творог, содержащие кальций в легкоусвояемой форме. В процессах хранения и передачи наследственной информации участвует - **фосфор** также

поддерживает постоянство состава крови. Фосфором богаты такие продукты: сыр, творог, крупы, бобовые.

Составной частью гемоглобина является - **железо** и принимает участие в переносах кислорода кровью. Недостаток железа ведет к снижению физической работоспособности, быстрой утомляемости, снижению обучаемости. Наиболее богаты железом печень, почки, бобовые, гречневая крупа, мясо, яблоки, черника.[36]

Йод участвует в построении гормона щитовидной железы – тироксина. А он, в свою очередь, контролирует энергетический обмен, физическое и психическое развитие, участвует в регулировании функционального состояния ЦНС и эмоционального тонуса. При нехватке йода у детей вызывает развитие эндемического зоба, характеризующегося нарушением функций щитовидной железы. Недостаток йода носит эндемический характер и возникает там, где содержание йода в почве и воде заметно снижено. Большое количество йода содержится в морских водорослях, морепродуктах. Состояния, связанные с дефицитом того или иного витамина, разделяются на авитаминозы (отсутствие или минимальное содержание витамина в организме), гиповитаминозы и витаминную недостаточность. Если авитаминозы и гиповитаминозы встречаются довольно редко, то витаминная недостаточность, по оценке специалистов, отмечается у 40% детей школьного возраста. Витаминная недостаточность может быть обусловлена разными причинами. Так, в питании детей младшего школьного возраста все больше используются очищенные продукты; нарушение усвоения витаминов организмом из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, обменных нарушений; повышенная потребность в витаминах. Существует целый ряд состояний, когда организму требуется больше витаминов, чем обычно. К таким состояниям относятся: период интенсивного роста и развития у ребенка, интенсивная физическая нагрузка (как у спортсменов при подготовке к соревнованиям), интенсивная нервно-психическая нагрузка (как, например, подготовка к экзаменам), инфекционные заболевания и интоксикация. Профилактика витаминной

недостаточности основывается на следующих правилах: рациональное построение рациона, включение в него всех групп продуктов; рациональная кулинарная обработка продуктов; дополнительное снабжение детей и подростков витаминами. Комплексы витаминов могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта можно посмотреть на упаковке продуктов.

### **Режим и гигиена питания младших школьников**

Режим питания – это соблюдение определенных интервалов между приёмами пищи имеет немаловажное значение, ибо питание тоже подчиняется законам ритмичной деятельности организма человека.

Соблюдение режима - один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья.

Режим питания определяется не только числом приемов пищи и интервалами между ними, но и количеством калорий на прием. [40].

Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. “Завтракающие” дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует сохранению нормального веса у детей. Установлено, что около 44% тучных мальчиков и 20% девочек не завтракают.

Рекомендуемое время для завтрака для школьников младших классов – 7.30-8.00 ч.

Рекомендованное время для обеда – 13.00-14.00 ч. При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка “вовремя” возникает аппетит. Регулярный прием пищи - лучшая профилактика гастрита. Не все дети могут быстро “настроиться” на обед. Поэтому не следует сажать ребенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10-15 минут для того, чтобы успокоиться, что особенно важно для

активных, легковозбудимых детей. Оптимальное время для ужина – 18.00-19.00 ч. При этом последний прием пищи должен быть не позднее 2-2 - 5 часов до сна. В том случае, если ребенок 33 ужинает позже, нарушается его ночной сон, соответственно организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

Режим питания школьника напрямую связан с распорядком его дня. Не малую часть времени младший школьник проводит в образовательном учреждении. В связи с этим следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть дробным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий белки и жиры и требующий долгого переваривания следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха

Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле, это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок плохо спит, становится беспокойным, легко утомляется. У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдается так называемые приступы “ночного голода”, когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества - триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня.

Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни (интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т.д.) и его распорядок дня. Так, режим питания школьника-спортсмена отличается от режима, принятого для детей данной возрастной группы. Если занятия спортом проводятся утром, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона. При вечерних тренировках калорийность ужина повышается в 1,5 – 2 раза. В дни

усиленных тренировок пища должна быть не объемной, но калорийной, богатой белками и углеводами. При этом следует избегать жирной пищи.[9]

Стандартные режимы питания учащихся при обучении в первую и вторую смены.

Таблица 2 - Стандартные режимы питания при обучении в первую смену

|               |                         |                       |               |
|---------------|-------------------------|-----------------------|---------------|
| 07.30 - 08.00 | 10.00 - 11.00           | 12.00 - 13.00         | 19.00 - 19.30 |
| Завтрак дома  | Горячий завтрак в школе | Обед дома или в школе | Ужин дома     |

Таблица 3 - Стандартные режимы питания при обучении во вторую смену

|               |                                  |                         |               |
|---------------|----------------------------------|-------------------------|---------------|
| 08.00 - 08.30 | 12.30 - 13.00                    | 16.00 - 16.30           | 19.00 - 19.30 |
| Завтрак дома  | Обед дома (перед уходом в школу) | Горячее питание в школе | Ужин дома     |

Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами. Перекусы - еда между основными приемами пищи. Зачастую для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате, при избыточной калорийности организм не получает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Питание «всухомятку» становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса.

Причина предпочтения перекусов нормальному питанию во многом коренится в несформированной у ребенка основы культуры питания. Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но для них рекомендуется использовать фрукты, салаты, молочные продукты, орехи. И перекусить такой пищей можно между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль – помочь избавиться от чувства голода.

Следует учитывать, что многие физиологические процессы в организме протекают ритмически, волнообразно. При этом наряду с суточными ритмами есть и ритмы большей продолжительности. Применительно к питанию это

проявляется периодическим повышением и снижением аппетита, причём без каких-либо видимых причин. Это вполне естественное явление, и ухудшение аппетита учащегося должно настораживать взрослых лишь в случае, если оно сопровождается какими-либо признаками недомогания, снижением его двигательной и умственной активности.

Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Необходимо иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего её усвоения.

Для того чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать с тех блюд, которые оказывают наиболее выраженное сокогонное действие (в обед - бульон, наваристый суп).

Во время еды не следует отвлекать учащихся, так как это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ.

Не следует непосредственно перед завтраком, обедом и ужином есть что-либо сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами (т.е. хлебом с маслом, сыром, колбасой т.д.) вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки - гастрита.

При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается её пережевывание, и более грубые её частицы, поступая в желудок, раздражают её слизистую оболочку. Важно учитывать также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат.

Слишком горячая пища (температура пищи свыше 50°C) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к её хроническому воспалению. Вредна и холодная пища.

Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам.

Организация питания учащихся должна быть чёткой, продуманной и исключать спешку. Охват их питанием в школе должен быть полным. Соблюдение правил поведения в школьной столовой столь же необходимо, как и в учебных помещениях. Это касается чистоты, порядка, уважительного отношения учащихся к продуктам и условиям приема пищи. Следует решительно пресекать неуважительное отношение к пище (например, разбрасывание хлеба), небрежность и неаккуратность во время её приема. Необходимо помнить, что чистота и порядок в таких помещениях школы, как столовая и туалет, намного более достоверный признак качественно поставленной работы, чем красочное оформление вестибюля и коридоров.

Возможно, использовать различные формы организации питания учащихся. При групповых завтраках и обедах дежурные заблаговременно сервируют и подают пищу на столы. После её приема учащиеся сами относят использованную посуду к соответствующему отделению пищеблока или ставят её на специальные столы. За каждым классом в столовой закрепляется определённое место. Приходят учащиеся в столовую организованно, вместе с классным руководителем, который следит за их поведением во время приёма пищи.

### **1.3. Развитие культуры здорового питания в школах и реализация модульных образовательных программ.**

При разработке региональных программ по совершенствованию организации школьного питания следует не только настоящую ситуацию в школе, но требования, предъявляемые ФГОС и СанПиН.

#### **Совершенствование школьного питания проходит в 4 этапа:**

На первом этапе проводится диагностика (анализ организации питания в ОУ и семье) и выявляется проблема приоритетных направлений. На втором проходит формирование общего плана программ. Реализация программы является 3 этапом. И заключительный этап это оценка результативности и эффективности программы.

В школах работа по формированию культуры здорового питания должна проводиться по трем направлениям.

1. Правильная организация питания в школе, в школьной столовой ( всё от внешнего вида школьной столовой до состава продуктов) должна соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни . Организация ,структура и режим питания в школах должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям ,но и служить примером здорового питания- это первое направление.

2. Вторым направлением является реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. При формировании культуры правильного питания, успешно интегрированы и системная работа и комплексная, когда постепенно формируются основы гигиены и питания, а также дается представление о продуктах и полезной пищи, в необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т. Д.

Так, например, на протяжении многих лет, существует комплексная программа, которая может использоваться в начальной и основной школе, "Разговор о питании". Эта программа предусматривает различные формы организации занятий, наиболее эффективные в их возрасте и предполагает тесное взаимодействие с родителями. При воплощении программы необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из них являются:- научная обоснованность и практическая целесообразность; соответствие возрастной категории; актуальность и потребность в информации; модульность структуры; согласованность и последовательность; - вовлеченность семьи в реализацию программы.

3. Третьей целью является осведомленность с родителями, вовлечение родителей в процесс формирования культуры правильного питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии

РАО, показывают, что питание детей в семье, в большинстве случаев, является нерациональным и несбалансированным, и нарушается режим питания.

### **Организация питания в муниципальных учреждениях**

Питание детей в общеобразовательных учреждениях регламентировано требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 г. N 45 и действующими с 1 октября 2008 года по настоящее время

Главные условия:

В соответствии с нормами СанПиН, каждый ученик, воспитанник общеобразовательных учреждений должен получать в школе 25-65% необходимых пищевых веществ. Следует принимать во внимание, что белок лучше усваивается с овощами; важны жиры, т.к. они являются источником энергии, но пища не должна быть жирной, т.к. их избыток ведет к нарушению обмена веществ.

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как и белки, жиры, углеводы и минеральные соли. Они содействуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивости организма. Недостаток витаминов вызывает раздражение, утомление, снижение работоспособности, аппетита и т.д. Именно по этой причине являются требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности, изложенные в СанПиН.

1. С целью предоставления обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются максимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим питания, следует разрабатывать рацион питания.

2. Для обеспечения правильным питанием всех учащихся школ необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

3. Когда разрабатывают примерное меню, учитывают продолжительность пребывания учеников в школе, возрастную категорию и физические нагрузки обучающихся.

4. Учащихся муниципальных учреждений необходимо обеспечить двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник.

5. Примерное меню обязано включать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, обязаны отвечать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов.

6. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки - не выше 14 градусов С

7. При разработке меню для школьников преимущество необходимо отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергавшимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

8. В образцовом меню не разрешается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

9. В дневном меню оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.

10. Каждый день в меню 2-6-разового питания необходимо включать в мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

11. Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

12. Обед обязан содержать закуску, первое, второе (основное горячее

блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п. с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи (дополнительный гарнир). С целью усовершенствования привкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

13. В полдник необходимо включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

14. Ужин обязан состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты, и булочные или кондитерские изделия без крема.

15. Выдача горячего питания учащимся нужно организовывать по классам (группам) на переменах, продолжительностью не менее 20 минут, в соответствии с режимом учебных занятий. В учреждениях интернатного типа питание обучающихся организуется в соответствии с режимом дня. За каждым классом (группой) в столовой должны быть закреплены определенные обеденные столы.

16.

Примечание:

- пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с ростом организма и жизнедеятельностью детей.
- Каждый обучающийся должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития.
- 20 минут - минимально необходимое время для приема пищи, это следует учесть и при составлении расписания занятий, но нередко педагоги торопят детей, что не следует делать, особенно по отношению к медлительным детям.
- Минувшие года возникают новейшие виды организации питания,

при которых в школе блюда только разогреваются. Важно, чтобы при этом пища была не только качественной, полезной, но и вкусной. Родители обладают возможностью ознакомиться с меню для того, чтобы понять насколько полноценно питание детей в школе.

Также санПиНы регламентируют организацию питьевого режима:

1.2. В образовательном учреждении должно быть предусмотрено централизованное обеспечение обучающихся питьевой водой, отвечающей гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения.

1.2 Питьевой режим в образовательном учреждении может быть организован в следующих формах: стационарные питьевые фонтанчики; вода, расфасованная в емкости.

1.3. Должен быть обеспечен свободный доступ обучающихся к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательном учреждении.

1.4. При отсутствии централизованного водоснабжения в населенном пункте организация питьевого режима обучающихся осуществляется только с использованием воды, расфасованной в емкости, при условии организации контроля розлива питьевой воды.

- значимость здорового и полноценного питания для нормального роста и развития стала очевидной.
- Каждый учащийся, должен быть обеспечен пищевыми веществами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.

## Выводы по первой главе

1. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

2. Понятие «культура питания» очень обширно и включает в себя такие пункты, как: понятие правильного питания, знание особых свойств разных продуктов и их влияния на организм, умение выбирать и правильно готовить продукты, стараясь сохранить в них полезные вещества, а также и умение правильно подавать и употреблять готовые блюда, умение правильно подавать и употреблять готовые блюда.

3. Питания ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, но количественный их набор и качественное соотношение, и режим имеет ряд существенных отличий

4. В основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов – разнообразие, регулярность, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища

5. Особое значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается. Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний.

6. Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школах существуют более эффективные возможности, чем где-либо еще, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие

ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Поэтому очень важно в этот период формировать у детей культуру питания.

## **Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

### **2.1. Методики исследования актуального уровня культуры питания**

Изучение литературы по проблеме исследования позволило выделить критерии и уровни сформированности культуры питания и подобрать адекватные методики их определения (табл.4).

Выбор конкретных методик осуществлен в соответствии с рядом требований:

1. Все методики должны соответствовать возрастным особенностям детей и отвечать потребностям и возможностям.
2. Комплекс диагностических методик должен давать разностороннюю и разноплановую картину развития ребенка, что позволило бы определить индивидуальные варианты развития и своевременно зафиксировать пробелы и недостатки в формировании тех или иных знаний. Результаты диагностики должны служить основой для создания коррекционно-развивающих программ.
3. Используемые методики должны быть стандартизированы и апробированы на практике. Они должны быть проверены на содержательную и статистическую валидность и надежность.
4. Методики должны предполагать не только количественный, но и качественный анализ результатов.

Таблица 4 - Критерии и уровни сформированности культуры питания

| Параметр   | Критерии   | Уровни (балл)  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Низкий   | Средний  | Высокий   |
| Правильное питание (методика1)                       | <p>1. знание полезных продуктов и витаминов.</p> <p>2. знание правил гигиены питания.</p> <p>3. знание норм режима питания</p> <p>4. знание о разнообразном питании</p> <p>5. знание видов напитков и их значения.</p> | <p>На большинство вопросов дает не верные ответы ,почти не имеет представления о полезных продуктах и витаминах ; не знает правил гигиены питания ;не знает и не соблюдает режима питания ;и не знает о видах напитков и не знает их значения .</p> <p>(10-15)</p> | <p>Имеет не полное представление о полезных продуктах и витаминах; знает правила гигиены но не всегда соблюдает; знает режим питания но не всегда соблюдает; не имеет полной информации о видах напитков и их значениях .</p> <p>(16-30)</p> | <p>На все вопросы даёт правильные ответы, знает полезные продукты и витамины; знает и соблюдает правила гигиены; знает и соблюдает режим питания; знает напитки и их значение.</p> <p>(31-45)</p> |
| Правила поведения в столовой (методика 2:наблюдение) | <p>1.Моет руки перед приёмом пищи</p> <p>2. Не разговаривает во время еды</p> <p>3.Правильно пользуется</p>  | <p>Не соблюдает правил гигиены питания ,не моет руки перед едой ,почти всегда разговаривает во время</p>   | <p>Моет руки перед едой ,но не всегда, иногда с напоминанием ,не разговаривает во время еды ,иногда нарушает</p>   | <p>Соблюдает все правила гигиены питания; моет руки перед едой без напоминания ; не разговаривает во время еды ; правильно пользуется столовыми</p>   |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| в столовой)                                 | столовыми приборами<br>4. Не нарушает<br>последовательность приёма<br>пищи. | еды, не умеет соблюдает<br>последовательность<br>приёма пищи<br>(0-2) | последовательность приёма<br>пищи ,правильно<br>пользуется столовыми<br>приборами.<br><br>(3-5) | приборами ; не нарушает правила<br>приёма пищи.<br><br>(6-8) |
| Сформирован<br>ность<br>культуры<br>питания |   | (10-17)   | (18-36)   | (37-53)  |

На основании этих требований были отобраны и апробированы необходимые диагностические методики.

Уровень культуры питания определялся с помощью Методика № 1: **«Правильное питание»** [Приложение А]

Составителем является: Клеменова Елена Владимировна – педагог-валеолог. Диагностическое исследование, направлена на изучение уровня знаний о правильном питании. Для определения знания о правильном питании детям предлагалась ответить на специальные вопросы (приложение А.) В Анкете было предложено 15 вопросов с несколькими вариантами ответов. В методике были представлены вопросы с 1-3 были направлены на знание полезных продуктов и витаминов; с 4-6 на знание правил гигиены питания ; с 7-9 на знание норм режима питания ; с 10-12 на знание о разнообразном питании ; вопросы с 13-15 направлены на знание видов и значение напитков.

За правильные ответы ребенок получает 3 балла, неверные – 1балл. Ребенок может получить 2 балла за правильные, но неполные ответы.

Следовательно, итоговый балл вычисляется суммированием всех баллов, полученных ребенком:

31-45 баллов – высокий уровень

16-30 баллов – средний уровень

10-15 баллов – низкий уровень

Методика №2 Наблюдение **«Дети в столовой»**. Проводилась с целью определения правил приёма пищи. Наблюдение проводилось по следующим критериям: 1.Моет руки перед едой без напоминания. 2.Не разговаривает во время еды. 3. Правильно пользуется столовыми приборами. 4. Соблюдает последовательность блюд, при приёме пищи. За каждый выполненный критерий ребёнку начислялось 2 балла.

Следовательно, итоговый балл вычисляется суммированием всех баллов, полученных ребенком:

6-8 – высокий уровень

3-5- баллов – средний уровень

0-2- баллов – низкий уровень

Успешность выполнения каждой из методик оценивалась в баллах, общий показатель успешности работы ребенка по программе оценивался суммарным баллом по всем методикам. Так, было выделено три уровня сформированности культуры питания:

Низкий уровень – от 17 до 36 баллов;

Средний уровень - от 18 до 36 баллов;

Высокий уровень – от 37 до 53 баллов.

## **2.2 Анализ результатов констатирующего эксперимента**

С целью изучения актуального уровня сформированности культуры питания младших школьников был проведен констатирующий эксперимент. Экспериментальное исследование проводилось в гимназии № 5 г. Красноярска. Для исследования были выбраны учащиеся 2 Б класса в количестве 29 человека.

Рассмотрим результаты методики № 1 «Правильное питание» (таб.А.1).

Полученные результаты показывают, что у 100% учащихся не полностью сформировано представление о понятии правильного питания. Оценив результаты работы учеников 2Б класса можно распределить по уровням: высокий, средний, низкий (таб.А.2).

В ходе анализа результатов проведения методики 1 по критерию знание полезных продуктов и витаминов были получены такие данные: во 2Б классе 51% учащихся имеют низкий уровень сформированности о знаниях полезных продуктов и витаминов 23% учащихся - средний ,26% учащихся - высокий. Анализы результатов представлены на рис.3

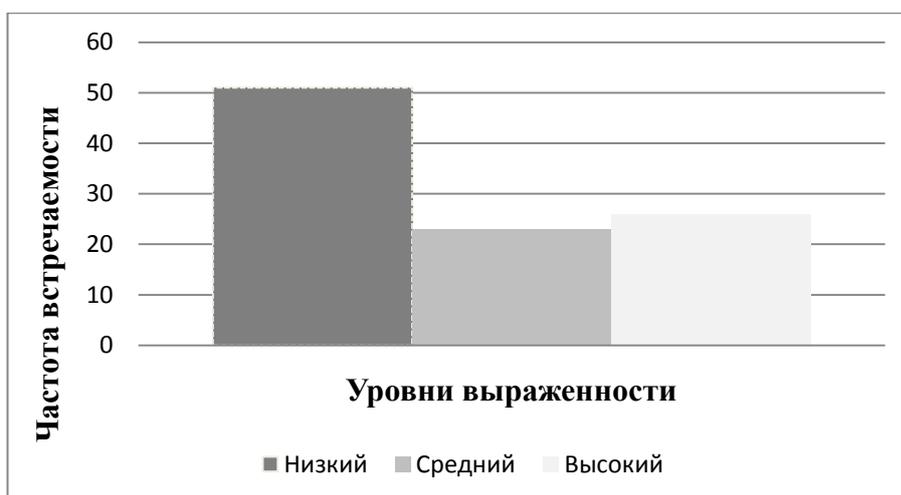


Рисунок 3. Уровень сформированности знаний о полезных продуктах и витаминах

В ходе анализа результатов проведения методики 1 по критерию: знание правил гигиены питания полученные результаты показали что : во 2Б классе 25% учащихся имеют низкий уровень сформированности знаний правил гигиены 48% учащихся- средний ,28%учащихся –высокий. Анализ результатов представлен на рис.4

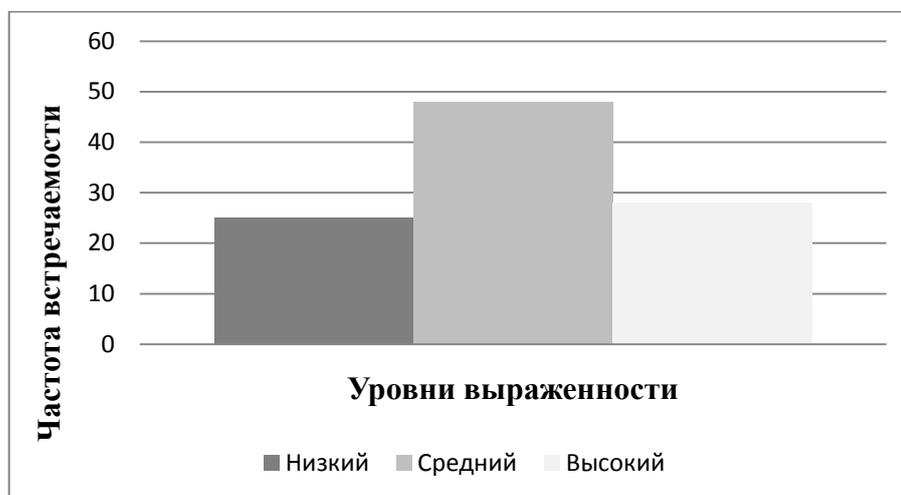


Рисунок 4. Уровень сформированности знаний о правилах гигиены и питания

В ходе анализа результатов проведения методики 1 по критерию знания норм режима питания были получены такие данные: во 2Б классе 53% учащихся имеют низкий уровень сформированности о знаниях норм режима питания 30% учащихся - средний,18%учащихся –высокий. Анализ результатов представлен на рис.5

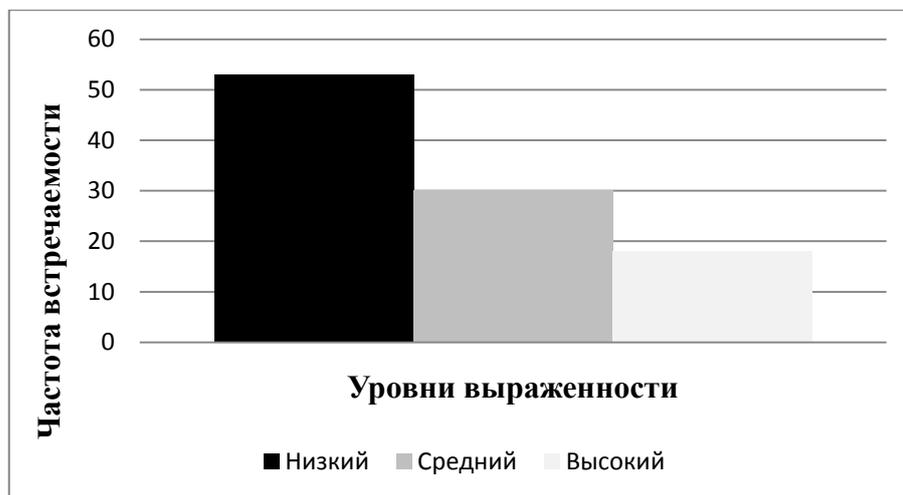


Рисунок 5. Уровень сформированности знаний норм режима питания

В ходе анализа результатов проведения методики 1 по критерию знание о разнообразном питании полученные результаты показали что: во 2Б классе 50% учащихся имеют средний уровень сформированности знаний о разнообразном питании 23% учащихся – низкий ,27%учащихся –высокий. Анализ результатов представлен на рис. 6

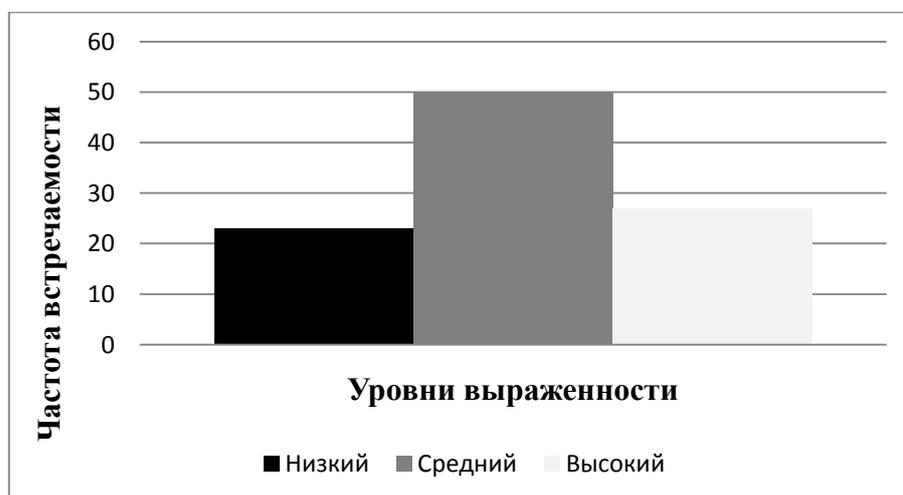


Рисунок 6. Уровень сформированности знаний о разнообразном питании

В ходе анализа результатов проведения методики 1 по критерию знания видов напитков и их значения были получены такие данные: во 2Б классе по критерию «знание напитков и их значения» 19% учащихся имеют низкий уровень ,45%средний и 36% высокий.

Анализ результатов представлен на рис.7

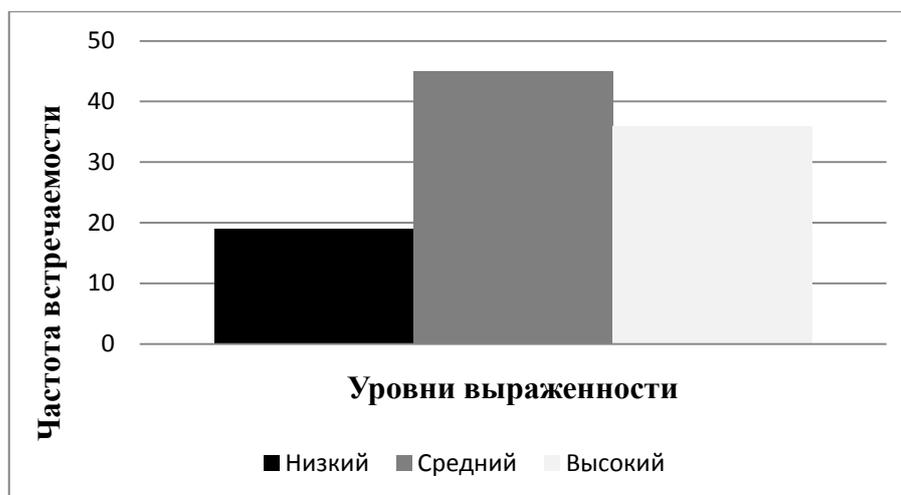


Рисунок 7. Уровень сформированности знаний видов напитков и их значениях.

В ходе анализа результатов проведения методики 1 были получены следующие данные: 26% учащихся (8 человек) имеют низкий уровень представления о правильном питании, 51% учащихся (15 человек) – средний, 23% учащихся (7 человек) – высокий.

Анализ результатов представлен на рис.8

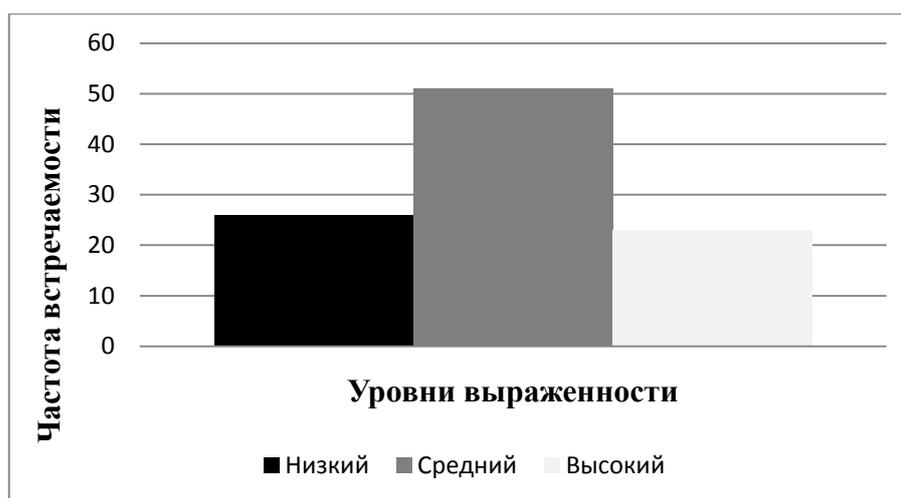


Рисунок 8. Уровень сформированности понятия о правильном питании

Полученные результаты показали, что хуже всего дети имеют представление о полезных продуктах, витаминах и нормах режима питания.

Так, например, на вопрос о том, знают ли дети о пользе овощей и как часто они употребляют их в пищу, большинство учащихся ответили, что крайне редко («если только во вкусных салатах»). А на вопрос «Знаете ли вы, что такое «режим питания» и соблюдаете ли его?» большая часть ответили, что нет. Оставшиеся дети констатировали, что знают, но не всегда соблюдают. Таким образом, оказалось, что у 100% учащихся представление о правильном питании сформировано не полностью.

#### Анализ результатов проведения методики: наблюдение в столовой

Рассмотрим результаты проведения методики наблюдения в столовой на 2Б классе (таб.5).

Оценив результаты работы учеников 2Б класса можно распределить по уровням: высокий, средний, низкий (таб.Б.1).

В ходе анализа результатов проведения методики 2 были получены такие данные: данные: 28% учащихся (8 человек) имеют низкий уровень, 44% учащихся (13 человек) – средний, 28% учащихся (8 человека) – высокий.

Анализ результатов представлен на рис.9.

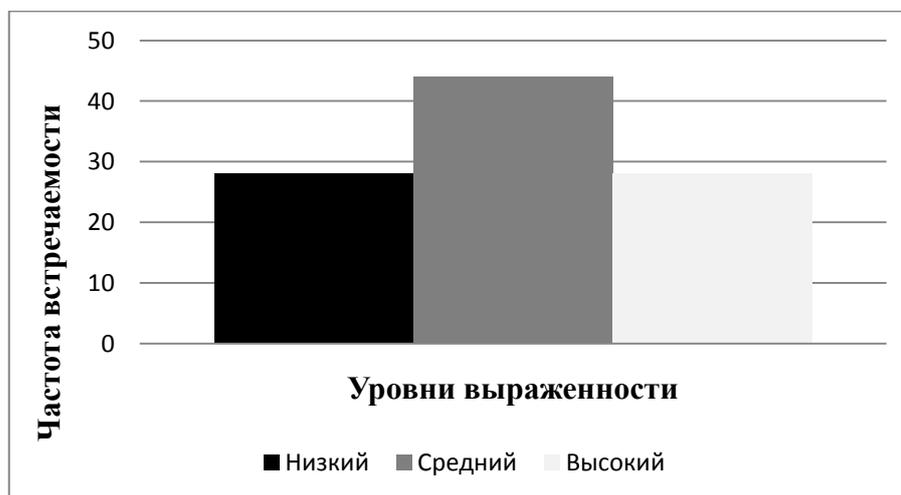


Рисунок 9. Наблюдение поведение в столовой

В (таб.Б.2) представлен общий показатель актуального уровня сформированности культуры здорового питания. Так, было выделено три уровня сформированности культуры питания.

Низкий уровень – от 17 до 36 баллов;

Средний уровень - от 18 до 36 баллов;

Высокий уровень – от 37 до 53 баллов

Полученные результаты показывают, что 13% учащихся (4 человек) имеют низкий уровень сформированности культуры питания, 62% учащихся (198 человек) – средний, 25% учащихся (7 человек) – высокий (рис.11).

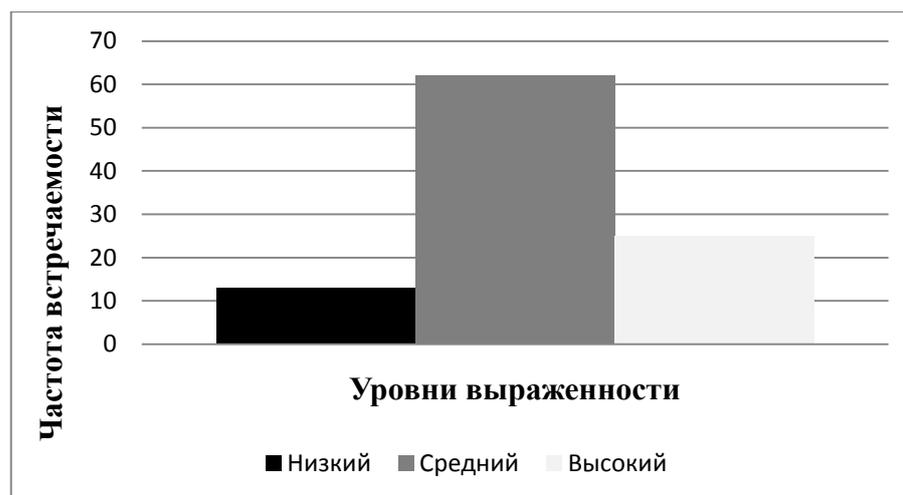


Рисунок 11. Средний показатель актуального уровня сформированности культуры питания

Результаты математической статистической обработки представлены в таб.8

Таблица 8 - Результаты констатирующего среза во 2Б классе

| Класс | ЧИСЛО УЧАЩИХСЯ С ДАННЫМ УРОВНЕМ, % |   |   |   |   |   |         |   |   |
|-------|------------------------------------|---|---|---|---|---|---------|---|---|
|       | 1                                  |   |   | 2 |   |   | 3 (ОБЩ) |   |   |
| 2Б    | 6                                  | 1 | 3 | 8 | 4 | 8 | 3       | 2 | 5 |

- 1 – методика 1 (Правильное питание )
- 2 – методика 2 (Наблюдение «Дети в столовой»)
- 3 – сформированность культуры питания

Таким образом, в исследовании использованы две методики на выявление актуального уровня сформированности культуры питания. Можно сделать обобщающий вывод, что у учащихся начальной школы доминирующим является средний уровень сформированности культуры питания, а именно 62%. Полученные результаты констатирующего эксперимента будут учтены при разработке комплекса упражнений для улучшения культуры питания младших школьников.

### **2.3 Комплекс занятий факультативного курса «Разговор о правильном питании»**

Одной из составляющих здорового образа жизни является правильное питание. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате несоблюдения правильного питания, существует обширная литература. Если говорить о школе, то учитель должен направлять детей на то, чтобы они стремились к правильному питанию.

Позитивное отношение к культуре питания формируется на основе эмоционального интереса к ней. Познавательная деятельность у ребенка в младшем школьном возрасте очень активна, что позволяет, доступным для учащихся языком и интересным изложением материала, давать представление о пользе витаминов, соблюдении режима питания, выборе продуктов, пользовании средствами личной гигиены.

Факультативные занятия – это форма организации учебных занятий во внеурочное время, направленная на расширение, углубление и коррекцию знаний учащихся по учебным предметам в соответствии с их потребностями, запросами, способностями и склонностями, а также на активизацию познавательной деятельности. Определено что направленность факультативов может быть весьма различной: естественно-математической,

гуманитарной, обществоведческой, экологической, военно-патриотической, музыкальной, хореографической, художественной, театральной, спортивной и др. В соответствии с этим, а также на основе учёта опыта проведения факультативных занятий были определены функции факультативных занятий.

Их деятельность даёт возможность обучающимся:

- 1) дополнить, углубить свои знания по предмету;
- 2) развивать умение самостоятельно приобретать, применять знания, наблюдать и объяснять природные и общественные явления;
- 3) развивать творческие способности;
- 4) подготовиться к продолжению образования и сознательному выбору профессии; сформировать разного рода компетенции

1.1. Факультативные занятия не являются обязательными для обучающихся, организуются по тем предметам и направлениям, которые они выбрали из предложенного перечня в пределах максимально допустимой учебной нагрузки для данного класса.

1.2. Перечень факультативных занятий на каждый год формируется, исходя из пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), из реальных возможностей учебного плана, кадровых, материально-технических и финансовых возможностей школы.

1.3. Группы для проведения факультативных занятий, как правило, комплектуются из одного или параллельных классов и являются группами постоянного состава.

1.4. Число групп для факультативных занятий определяется в пределах общего количества часов на эти занятия, устанавливаемых в школе на основе действующего учебного плана.

1.5. Наполняемость групп определяется в зависимости от специфики факультативных занятий, количества детей в классе (параллели). [15]

Внеурочная деятельность предоставляет большую возможность, нежели на традиционных уроках, формировать культуру питания. Также, эффективно ведение кружка, на котором детьми легче усваивается информация о здоровом образе жизни, о верном взгляде на правильное питание, так как, игры и беседы, которые имеют эмоциональный отклик ребенка, дает наиболее положительное и запоминающееся представление.

В ходе исследования в экспериментальном классе, с помощью подобранных нами методик было выявлено, что большинство младших школьников характеризуются различными уровнями форсированности культуры питания, хотя преобладают средний уровень. Многие школьники испытывают затруднения в выборе полезных продуктов, не малое количество детей не знают о последствиях, которые влекут за собой, если не соблюдать режим питания, не понимают, как правильно выбирать полезные продукты, мало уделяют внимания правилам гигиены. Результативность формирования основ культуры питания может быть повышена с помощью организации внеурочной деятельности младших школьников, которая будет направлена на стимулирование мотивации здорового образа жизни, овладение знаниями в области здорового питания, развитие валеологических умений и навыков.

За основу факультативного курса была взята программа « Разговор о правильном питании» Программа "Разговор о правильном питании", разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством [Безруких М.М.](#), кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой. В пояснительной записки к программе определено что ,в рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся

приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

### **Цель программы**

-формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

-сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Особенности построения курса**

Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1-2 классы – «Разговор о правильном питании»

3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, игр.

Исходя, из исследования и результатов констатирующего этапа нами был скорректирован свой курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», целью которой является, воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности .Занятие проводится после уроков ,рассчитано на 45 минут .

Нами были подобраны темы исходя из исследования ,которые показали что критерий о знании полезных продуктов и режима питания у детей находится на низком уровне, поэтому в нашем комплексе занятий этим вопросом мы уделили внимания больше.

Таблица - Структура комплекса занятий «Разговор о правильном питании»

| <u>№</u> | Тема занятий                                 | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| 1        | <i>Самые полезные продукты</i>               | 1                |
| 2        | Как правильно есть                           | 1                |
| 3        | Режим питания                                | 1                |
| 4        | <i>Если хочется пить</i>                     | 1                |
| 5        | <i>День рождения Зелибобы</i>                | 1                |
| 6        | Как правильно вести себя за столом           | 1                |
| 7        | Продукты разные нужны, продукты разные важны | 1                |
| 8        | Что нужно есть в разное время года           | 1                |
| 9        | Контрольная закупка                          | 1                |

### Содержание комплекса занятий

#### **I. Тема: «Самые полезные продукты»**

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Путешествуя по нашей стране Правильного питания , мы должны разобраться в том какие продукты самые полезные для нашего организма

*Разыгрывается сценка С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»*

Игра соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»

## **II. Тема: «Как правильно есть»**

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

Задачи: формирование у детей основных навыков личной гигиены, связанных с питанием, представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование навыков самоконтроля; воспитание культуры поведения за столом.

*Дети знакомятся с правилами правильного питания в тетрадях*

Игра «Чем не стоит делиться»

Обсуждение «Десяти правил едокам

## **III. Тема Режим питания**

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья; помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;

М\ф «Песня Пончика . Режим питания. Кроссворд «Молоко и молочные продукты».

Видеоигра «Найди продукты»

## **IV. Тема: «Если хочется пить»**

Цель: сформировать представление о роли воды для организма человека,

расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

Работа в группах

Учащиеся получают карточки красного, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек красного и синего цвета верно сложить пословицы.

Беседа

А вы знаете, что у воды бывает разный вкус?

#### ***V. Тема: «День рождения Зелибобы»***

Цель: воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью; показать разнообразие полезной пищи.

Это занятие было заключительным, на которое приглашались родители. Работая по программе, мы познакомились с тем, что такое меню, какие из продуктов самые полезные для здоровья, какие правила нужно соблюдать во время еды, какие продукты лучше всего использовать для приготовления завтрака, обеда, полдника и ужина, как стать сильнее, что такое витамины и зачем они нужны нашему организму.

Мы демонстрировали родителям, чему научились дети.

Зелибоба пригласил родителей и детей на день рождения

#### **VI. Тема. Как правильно вести себя за столом**

Цель: сформировать представление об этикете, о правилах поведения за столом, добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой; проработать правила хорошего тона за столом, объяснить детям правила поведения в школьной столовой.

Что нужно есть в разное время года

Цель: помочь учащимся познакомиться с изменением рациона питания в разные времена года, показать основные отличия рациона питания в зимний, весенний, летний и осенний периоды

Основная часть занятия инсценировка. Беседа по тебе. Это интересно!!!  
Конкур кулинаров. Игровая ситуация с элементами чтения.

## **VII. Тема. Продукты разные нужны, продукты разные важны**

Цель: Расширить осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.

Игра разноцветные столы. Мини лекция .Задание пищевые круги  
.Анализ рациона питания .

## **VIII. Тема. Контрольная закупка.**

Цель: Научить детей выбирать продукты, Формирование понятия « информация о товарах»

Тип урока: *изучение нового материала.*

Методы: словесные(рассказ, беседа, объяснение), наглядные (демонстрация, иллюстрация), методы стимулирования и мотивации (поощрение, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий, опора на жизненный опыт учащихся, самооценка), методы устного и письменного контроля.

## Выводы по 2 главе

1. Младшие школьники характеризуются различными уровнями сформированности культуры питания, хотя преобладают средний уровень.
2. С помощью подобранных нами диагностических методик нам удалось определить следующие уровни: детей с низким уровнем – 13%; средним уровнем – 62; высокий уровень – 25.%
3. В ходе анализа результатов проведения методики №1 были получены следующие данные: 26% учащихся (8 человек) имеют низкий уровень представления о правильном питании, 51% учащихся (15 человек) – средний, 23% учащихся (7 человек) – высокий.
4. По критерию «знание полезных продуктов и витаминов» 51% учащихся-на низком уровне, 23%- на среднем и 26% -на высоком.
5. Далее, 48% учащихся имеют средний уровень сформированности знаний правил гигиены, 25%-низкий и 28% - высокой уровень представлений о правилах гигиены.
6. По критерию «знание норм режима питания» 52%учащихся имеют низкий уровень, 30%-средний и 18%-высокий.
7. Также 50% учащихся имеют средний уровень знаний о разнообразном питании, 23%-низкий и 27 % учащихся - высокий.
8. И по критерию «знание напитков и их значения» 19% учащихся имеют низкий уровень ,45%средний и 36% высокий.
9. Полученные результаты показали, что хуже всего дети имеют представление о полезных продуктах, витаминах и нормах режима питания. Таким образом, оказалось, что у 100% учащихся представление о правильном питании сформировано не полностью.
- 10.С учетом исследования и результатов эксперимента нами был скорректирован свой комплекс занятий «Разговор о правильном питании» для повышения уровня питания младших школьников. Одной из

составляющих здорового образа жизни является правильное питание. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате не соблюдения правильного питания , существует обширная литература. Если говорить о школе, то учитель должен направлять детей на то ,чтобы они стремились к правильному питанию .

## Заключение

Школа даёт собой актуально весомую среду ,применяя которую возможно оказывать воздействия на процесс правильного питания и создавать у школьников правильные способности и стереотипы в представленном вопросе . В школах существуют более эффективные возможности, чем где-либо еще, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая и культуру питания. Поэтому очень важно в этот период формировать у детей правильную культуру питания.

В процессе написания работы решался последовательно ряд исследовательских задач.

В первую очередь была изучена соответствующая психолого-педагогическая литература и рассмотрены сущность и содержания понятий культуры питания

В дальнейшем были рассмотрены особенности культуры питания младших школьников, режим питания, правила гигиены, а также воспитание культуры здорового питания в школах и реализация модульных образовательных программ формирования культуры здорового питания

В работе изучены особенности воспитательной деятельности по повышению уровня культуры питания младшими школьниками.

В рамках констатирующего эксперимента были выбраны методики, направленные на выявления уровня культуры питания младшего школьника. Методики были проведены на учащихся начальной школы во 2 классе.

В ходе работы использовались такие методы психолого-педагогического исследования, как анкетирование, и наблюдения.

По результатам констатирующего эксперимента был разработан факультативный курс «Разговор о правильном питании»

Факультативный курс, включает в себя разработки на все компоненты культуры питания.

Таким образом, главная цель исследования достигнута.

## Список используемой литературы:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова / Алгоритм здоровья, - Москва, 2004. – 504 с.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья, 2000. – №2. – С.21 – 28.
3. Багрянцев О. В. Важность и понятие валеологии / О.В. Багрянцев // Межвузовский сборник научно – технических статей. Часть 2. – Саратов: Научная книга, 2008. – С. 8 – 10.
4. Бондаревская Е. В. Смыслы и стратегии личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. / Е. В. Бондаревская, - 2001. - № 1. - С. 17 – 24.
5. Буцкина Д. К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001. – 152 с.
6. Варламова С. И. Здоровье наших учеников / С.И.Варламова // Начальная школа. – 2003. - №2. – С. 66
7. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – 3-е изд. / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2005 – 230 с.
8. Венедиктов Д. Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. 1979. - №7. – С. 102.
9. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья, - Минск.: Высшая школа, 2003. – 232 с.
10. Виленский М. Я. Социально – психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – 9. – С. 12.
11. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 – ти томах. Т. 5 / Л.С.Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 382 с.

12. Грач И. С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержания работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. – 2002. - №5. – С. 88.
13. Дзапарова Г. И. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. - №9. – 2000. – С. 93.
14. Деркунская В. А. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005. – 144 с.
15. Дергачев Ю. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. - С. 153.
16. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1- 5 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2003. – 170 с.
17. Зайцев Г. К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. / Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесникова. – СПб., 1994. – 148 с.
18. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. / В.Г. Запорожченко Москва.: Центр, 2004. – 92 с.
19. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников / Н.К. Иванов // Автореф. канд. дис. Самара, 2000. – 24 с.
20. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа – 2005. - № 11. – С. 75 – 78.
21. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. / В.И.Ковалько. – М.: ВАКО, 2004, 296 с.
22. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни. / Н. Коршунова // Здоровье 2004, №2. - С. - 5 – 8.

23. Кузина Р. А. Школа здоровья. / Р. А. Кузина /- Москва: Луч, 2000. – 202 с.
24. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, С. 100 – 139.
25. Куркович А. О. Здоровый образ жизни, / А.О. Куркович – Москва: Овал, 2002. – 233 с.
26. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни, / Г.И.Куценко, Ю.В. Новиков - М.: Аверсев, 1997. – 393 с.
27. Лебедева Н. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. / Н.И. Лебедева / Москва.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
28. Макеева А. Г. Формирование основ культуры питания у детей и подростков – методические аспекты // Вопросы детской диетологии. – 2013. - № 2. – С. 44-47.
29. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / В.В.Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
30. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М. М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 242 с.
31. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. / Г.С.Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
32. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации. Приказ МЗ и МО // Официальные документы в образовании. - №20. – 2002. – С. 3-6.

33. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов / Под. ред., В.Н.Касаткиной. - М. «Линка – Пресс», 1998 - 332с.
34. Попов С. В. Валеология в школе и дома ( О физическом благополучии школьников). / С.В. Попов. – СПб., 1997. – 256 с.
35. Синягина Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 150 с.
36. Смирнова Н. К. Здоровьезберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2003. – 126 с.
37. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России А.Г. Сухарев // Школа здоровья - 2000. – №2. – С. 29-34.
38. Фролова В. Г. Общая патология человека и методология медицины / В.Г. Фролова // Вестник РАМН. – 1998. - №10. – С. 45.
39. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. / Т.А.Шорыгина. – М.: Сфера, 2005. – 64 с.
40. Щелчкова Л. А. Наша программа здоровья / Л.А.Щелчкова. // Начальная школа – 2000. - №10. – С. 26-30.
41. Юдина Р. А. Толковый медицинский словарь / Р.А. Юдина / Москва: Академия, 2005 – 256 с.
42. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / В.А. Ясвин. – М., 1997. – 212 с.
43. Ясвин В. А. Психологическое моделирование образовательных сред / В.А. Ясвин // Психологический журнал. – 2000. - №4. – С. 80-87.

# **Приложения**

Анкета «Правильное питание»

1. *Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?*

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

2. *Как часто на вашем столе бывают фрукты?*

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

3. *Знаете ли вы богата ли витаминами рыба?*

- 1) Богата и знаю какими
- 2) знаю что в рыбе много витаминов ,но не знаю каких.
- 3) Не знаю .

4. *Моешь ли ты руки перед тем принимать пищу*

- 1) Всегда
- 2) Иногда
- 3) Никогда

5. *Во время еды ты предпочитаешь разговаривать ,пользоваться посторонними предметами(газета, книга ,телефон и т.д.)*

- 1) Никогда
- 2) Иногда
- 3) Всегда

6. *При приёме пищи*

1) Ем не торопясь, делаю перерывы между блюдами - хотя бы 5-10 минут

- 2) Не делаю перерыва между приёмом пищи ,но ем не торопясь
- 3) Стараюсь скорее всё съесть.

7. *Знаете ли вы режим питания и соблюдаете ли его*

- 1) да

2)да, но не всегда получается соблюдать

3)нет

8. *Сколько раз в день Вы едите?*

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

3) 7-8 раз, сколько захочу.

9. *Завтракаете ли вы по утрам?*

1)Да, всегда

2)Иногда

3)Никогда

10. *Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты.*

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

11. *Какую бы пищу вы выбрали на завтрак?*

1) постную, вареную или паровую .

2) маринованную или копчёную

3) Жареную ,жирную

12. *Какие напитки вы предпочитаете?*

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

14. *Во время употребления мясных блюд лучше запиваете ли вы их молоком?*

1)Никогда

2)Иногда

3)Часто

15. *пьёте ли вы кефир перед сном*

1)да

2)иногда

3)никогда

Приложение А

Таблица 1 - Результаты методики №1

| №<br>п\п | Имя, фамилия | Количество баллов |
|----------|--------------|-------------------|
| 1        | Денис Б.     | 15                |
| 2        | Артём Б.     | 35                |
| 3        | Вова Г.      | 14                |
| 4        | Юля Е.       | 17                |
| 5        | Виталья И.   | 29                |
| 6        | Варя К       | 26                |
| 7        | Ира К.       | 30                |
| 8        | Настя Л      | 21                |
| 9        | Кирилл М.    | 45                |
| 10       | Лика М.      | 34                |
| 11       | Вероника М.  | 42                |
| 12       | Лёва Н.      | 10                |
| 13       | Илья О.      | 15                |
| 14       | Алёна П.     | 19                |
| 15       | Никита П.    | 27                |
| 16       | Варя П.      | 30                |
| 17       | Кол П.       | 19                |
| 18       | Дима П.      | 25                |
| 19       | Никита П.    | 38                |
| 20       | Алёна С.     | 11                |
| 21       | Арина С.     | 45                |
| 22       | Соня С.      | 18                |
| 23       | Богдан С.    | 19                |
| 24       | Аня С.       | 13                |
| 25       | Артём Ф.     | 15                |
| 26       | Настя Ф.     | 36                |
| 27       | Виталина Х.  | 14                |
| 28       | Полина Ш.    | 29                |

|    |         |    |
|----|---------|----|
| 29 | Варя Ю. | 23 |
|----|---------|----|

Приложение А

Таблица 2 - Уровень изучения понятия о правильном питании

| № п\п | Имя , фамилия | Уровень |         |        |
|-------|---------------|---------|---------|--------|
|       |               | высокий | средний | низкий |
| 1     | Денис Б.      |         |         | +      |
| 2     | Артём Б.      |         | +       |        |
| 3     | Вова Г.       |         |         | +      |
| 4     | Юля Е.        |         | +       |        |
| 5     | Виталья И.    |         | +       |        |
| 6     | Варя К.       |         | +       |        |
| 7     | Ира К.        |         | +       |        |
| 8     | Настя Л.      |         | +       |        |
| 9     | Кирилл К.     | +       |         |        |
| 10    | Лика М.       | +       |         |        |
| 11    | Вероника М.   | +       |         | +      |
| 12    | Лёва Н        |         |         | +      |
| 13    | Илья О.       |         |         | +      |
| 14    | Алёна П.      |         | +       |        |
| 15    | Никита П.     |         | +       |        |
| 16    | Варя П.       |         | +       |        |
| 17    | Коля П.       |         | +       |        |
| 18    | Дима П.       | +       |         |        |
| 19    | Никита П.     | +       |         |        |
| 20    | Алёна С.      |         |         | +      |
| 21    | Арина С.      | +       |         |        |
| 22    | Соня С.       |         | +       |        |
| 23    | Богдан С.     |         | +       |        |
| 24    | Аня С.        |         |         | +      |

|    |             |  |   |   |
|----|-------------|--|---|---|
| 25 | Артём Ф.    |  |   | + |
| 26 | Настя Ф.    |  | + |   |
| 27 | Виталина Х. |  |   | + |
| 28 | Палина Ш    |  | + |   |
| 29 | Варя. Ю     |  | + |   |

Приложение Б

Таблица 1 – результаты методики 2

| №<br>п\п | Имя, фамилия | Количество баллов |
|----------|--------------|-------------------|
| 1        | Денис Б.     | 2                 |
| 2        | Артём Б.     | 6                 |
| 3        | Вова Г.      | 8                 |
| 4        | Юля Е.       | 4                 |
| 5        | Виталя И.    | 5                 |
| 6        | Варя К       | 2                 |
| 7        | Ира К.       | 7                 |
| 8        | Настя Л      | 2                 |
| 9        | Кирилл М.    | 5                 |
| 10       | Лика М.      | 4                 |
| 11       | Вероника М.  | 1                 |
| 12       | Лёва Н.      | 2                 |
| 13       | Илья О.      | 4                 |
| 14       | Алёна П.     | 5                 |
| 15       | Никита П.    | 3                 |
| 16       | Варя П.      | 7                 |
| 17       | Коля П.      | 5                 |
| 18       | Дима П.      | 8                 |
| 19       | Никита П.    | 4                 |
| 20       | Алёна С.     | 3                 |

|    |             |   |
|----|-------------|---|
| 21 | Арина С.    | 2 |
| 22 | Соня С.     | 5 |
| 23 | Богдан С.   | 3 |
| 24 | Аня С.      | 1 |
| 25 | Артём Ф.    | 7 |
| 26 | Настя Ф.    | 2 |
| 27 | Виталина Х. | 6 |
| 28 | Полина Ш.   | 4 |
| 29 | Варя Ю.     | 8 |

Приложение Б

Таблица 2 - Уровень наблюдение поведения в столовой

| №<br>п\п | Имя , фамилия | Уровень |         |        |
|----------|---------------|---------|---------|--------|
|          |               | высокий | средний | низкий |
| 1        | Денис Д.      |         |         | +      |
| 2        | Артём Б.      | +       |         |        |
| 3        | ВоваГ.        | +       |         |        |
| 4        | Юля Е.        |         | +       |        |
| 5        | Виталья И.    |         | +       |        |
| 6        | Варя К.       |         |         | +      |
| 7        | Ира К.        | +       |         |        |
| 8        | Настя Л.      |         |         | +      |
| 9        | Кирилл М.     |         | +       |        |
| 10       | Лика М.       |         | +       |        |
| 11       | Вероника М.   |         |         | +      |
| 12       | Лёва Н.       |         |         | +      |
| 13       | Илья О.       |         | +       |        |
| 14       | Алёна П.      |         | +       |        |
| 15       | Никита П.     |         | +       |        |

|    |             |   |   |   |
|----|-------------|---|---|---|
| 16 | Варя П.     | + |   |   |
| 17 | Коля П.     |   | + |   |
| 18 | Дима П.     | + |   |   |
| 19 | Никита П.   |   | + |   |
| 20 | Алёна.С.    |   | + |   |
| 21 | Арина С.    |   |   | + |
| 22 | Соня С.     |   | + |   |
| 23 | Богдан С.   |   | + |   |
| 24 | Аня С.      |   |   | + |
| 25 | Артём Ф .   | + |   |   |
| 26 | Настя Ф.    |   |   | + |
| 27 | Виталина Х. | + |   |   |
| 28 | Палина Ш.   |   | + |   |
| 29 | Варя Ю.     | + |   |   |

Приложение Б

Таблица 3 - Сводная таблица данных об учащихся 2Б класса по сформированности культуры питания

| №<br>п\п | Имя , фамилия | Уровень |         |        |
|----------|---------------|---------|---------|--------|
|          |               | высокий | средний | низкий |
| 1        | Денис Д.      |         |         | +      |
| 2        | Артём Б.      |         | +       |        |
| 3        | ВоваГ.        |         | +       |        |
| 4        | Юля Е.        |         | +       |        |
| 5        | Виталья И.    |         | +       |        |
| 6        | Варя К.       |         | +       |        |
| 7        | Ира К.        | +       |         |        |
| 8        | Настя Л.      |         | +       |        |
| 9        | Кирилл М.     | +       |         |        |
| 10       | Лица М.       | +       |         |        |

|    |             |   |   |   |
|----|-------------|---|---|---|
| 11 | Вероника М. | + |   |   |
| 12 | Лёва Н.     |   |   | + |
| 13 | Илья О.     |   | + |   |
| 14 | Алёна П.    |   | + |   |
| 15 | Никита П.   |   | + |   |
| 16 | Варя П.     |   | + |   |
| 17 | Коля П.     |   | + |   |
| 18 | Дима П.     |   | + |   |
| 19 | Никита П.   | + |   |   |
| 20 | Алёна С.    |   |   | + |
| 21 | Арина С.    | + |   |   |
| 22 | Соня С.     |   | + |   |
| 23 | Богдан С.   |   | + |   |
| 24 | Аня С.      |   |   | + |
| 25 | Артём Ф.    |   | + |   |
| 26 | Настя Ф.    | + |   |   |
| 27 | Виталина Х. |   | + |   |
| 28 | Палина Ш.   |   | + |   |
| 29 | Варя Ю.     |   | + |   |

Приложение Б

Таблица 4 - Общий показатель успешности работы ребенка

| № п\п | Имя, фамилия | Методика 1, количество баллов | Методика 2, количество баллов | Общий показатель, количество баллов |
|-------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1     | Денис Б      | 15                            | 2                             | 17                                  |
| 2     | Артём Б.     | 35                            | 6                             | 21                                  |
| 3     | Вова Г.      | 14                            | 8                             | 22                                  |

|    |             |    |   |    |
|----|-------------|----|---|----|
| 4  | Юля Е.      | 17 | 4 | 21 |
| 5  | Виталья И.  | 29 | 5 | 34 |
| 6  | Варя К.     | 26 | 2 | 28 |
| 7  | Ира К.      | 30 | 7 | 37 |
| 8  | Настя Л.    | 21 | 2 | 23 |
| 9  | Кирилл М.   | 45 | 5 | 50 |
| 10 | Лика М.     | 34 | 4 | 38 |
| 11 | Вероника М. | 42 | 1 | 43 |
| 12 | Лёва Н.     | 10 | 2 | 12 |
| 13 | Илья о.     | 15 | 4 | 19 |
| 14 | Алёна П.    | 19 | 5 | 24 |
| 15 | Никита П.   | 27 | 3 | 30 |
| 16 | Варя П.     | 30 | 7 | 37 |
| 17 | Коля П.     | 19 | 5 | 24 |
| 18 | Дима П.     | 25 | 8 | 33 |
| 19 | Никита П.   | 38 | 4 | 42 |
| 20 | Алёна С.    | 11 | 3 | 14 |
| 21 | Арина С.    | 45 | 2 | 47 |
| 22 | Соня С.     | 18 | 5 | 23 |
| 23 | Богдан С.   | 19 | 3 | 22 |
| 24 | Аня С.      | 13 | 1 | 14 |
| 25 | Артём Ф.    | 15 | 4 | 19 |
| 26 | Настя Ф.    | 36 | 2 | 38 |
| 27 | Виталина Х. | 14 | 6 | 20 |
| 28 | Полина Ш.   | 29 | 4 | 33 |
| 29 | Варя Ю.     | 23 | 4 | 27 |



Таблица 4 - Протокол наблюдение «Дети в столовой»

| №<br>п/п | Имя, фамилия | Критерии             |        |        |                               |        |        |  |        |        |  |        |        |
|----------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------|--------|--------|--|--------|--------|--|--------|--------|
|          |              | Моет руки перед едой |        |        | Не разговаривает во время еды |        |        | Правильно пользуется столовыми приборами |        |        | Соблюдает последовательность приёма пищи |        |        |
|          |              | 1 день               | 2 день | 3 день | 1 день                        | 2 день | 3 день | 1 день                                   | 2 день | 3 день | 1 день                                   | 2 день | 3 день |
| 1        | Денис Б.     | +                    | +      |        |                               |        |        | +  | +      | +      |  |        |        |
| 2        | Артём Б.     | +                    | +      | +      | +                             |        |        | +  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 3        | Вова Г.      | +                    | +      | +      | +                             |        | +      | +  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 4        | Юля Е.       |                      |        |        |                               |        |        | +  | +      | +      |  | +      |        |
| 5        | Виталия И.   | +                    | +      |        | +                             | +      |        |  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 6        | Варя К.      |                      |        |        | +                             |        |        | +  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 7        | Ира К.       | +                    | +      | +      |                               | +      |        | +  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 8        | Настя Л.     |                      | +      |        | +                             |        |        | +  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 9        | Кирилл М.    | +                    | +      | +      |                               |        |        | +  |        |        | +  | +      | +      |
| 10       | Ли́ка М.     |                      | +      |        | +                             |        |        | +  | +      | +      | +  | +      | +      |
| 11       | Вероника М.  |                      |        |        |                               |        |        | +  | +      | +      |  |        | +      |
| 12       | Лёва Н.      |                      |        |        | +                             |        |        |  |        |        | +  |        |        |
| 13       | Илья О.      | +                    |        | +      |                               |        |        | +  | +      | +      | +  | +      | +      |

|    |             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Алёна А.    | + | + | + | + | + |   | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Никита П.   |   | + |   | + |   |   | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Варя П.     | + | + | + |   | + |   | + | + | + |   | + |   |
| 17 | Коля П.     | + | + |   | + | + | + | + | + |   | + |   |   |
| 18 | Дима П.     | + | + | + |   | + |   | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Никита П.   | + | + | + | + |   | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Алёна С.    | + |   |   | + |   | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Арина С.    |   |   |   |   |   |   | + |   |   | + | + | + |
| 22 | Соня С.     | + | + | + |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Богдан С.   | + | + |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + |
| 34 | Аня С.      |   | + |   |   | + |   |   |   | + | + | + | + |
| 25 | Артём Ф.    | + |   |   |   | + |   | + | + | + | + | + | + |
| 26 | Настя Ф.    |   |   | + | + |   |   | + |   |   | + | + | + |
| 27 | Виталина Х. | + | + | + | + |   |   | + | + | + | + | + | + |
| 28 | Полина Ш.   |   | + |   |   | + |   | + | + | + | + | + | + |
| 29 | Варя В.     | + |   | + |   | + |   | + | + | + | + | + | + |

Тематика факультатива «Разговор о правильном питании»

*Тема: «Самые полезные продукты»* Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

I. Организационный момент.

Учитель предлагает детям отправится в страну в которой нет на карте. Эта страна “Правильного питания”.

II. Беседа по теме.

В этой стране живут известные всем нам жители с улицы Сезам.

Беседа о том, зачем питаться и чем человек питается. С ответами детей.

*Разыгрывается сценка С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». (Слайд 4)*

Затем учитель беседует с детьми о том, что случилось с Юлей? Почему Олечка заболела? А почему у неё снова появился аппетит?

III. Продолжение беседы.

Путешествуя по нашей стране Правильного питания, мы должны разобраться в том какие продукты самые полезные для нашего организма

Что вкусней всего на свете?

Ты подумал о конфете?

А вот я о витаминах.

Мы найдем их в мандаринах,

В ананасах и бананах,

Что растут в далеких странах.

И о груше не забудем,

Всякий фрукт полезен людям.



7. Диковинка заморская

С зеленым хохолком.

Не растет у нас

Полезный... (Ананас)

8. Как назвать это все одним словом? (Фрукты)

Какое слово получилось в выделенных клетках? (*Витамины*). Как вы думаете, почему появилось это слово? (*Ответы детей*). Почему нужно есть много овощей и фруктов? (*Ответы детей*).

Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека. Без витаминов человек болеет. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

*Выступают дети переодетые витаминами.*

IV. Физкультминутка.

V. Игра соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». 2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по которым накрыты скатертями 3-х цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка). Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

VI. Итог урока.

Что нового и необычного вы узнали на сегодняшнем уроке о продуктах питания? (*ответы детей*)

Какие продукты вы используете в пищу? (*Ответы детей: картофель, молоко, шоколад, сок*)

Как вы считаете, куда их можно отнести: к полезным продуктам или вредным? (*картофель, сок и молоко к полезным, а шоколад к вредным*)

Почему? (*Ответы детей*).

Так какие продукты можно назвать полезными? (*Ответы детей*).

Доктор Здоровая Пища приготовил для вас несколько советов.

1. Главное – не переешьте. Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.

*В конце занятия учитель подводит итог*

*Учитель:* Запомните эти правила и следуйте им. Спасибо всем за урок.

*Раздаются каждому учащемуся яблоко.*

## 2. Тема: «Как правильно есть»

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

Задачи: формирование у детей основных навыков личной гигиены, связанных с питанием, представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания, формирование навыков самоконтроля; воспитание культуры поведения за столом.

### Ход занятия

Здравствуйте, ребята! Учитель задает вопрос кто из вас может ответить, как сохранить свое здоровье?*(Ответы детей)*

Правильно, ребята. Конечно же, мы должны всегда соблюдать правила гигиены.

Разыгрывается сценка с участием учителя и детей, герои мыло ,умывальник ,  
Далее учитель загадывает загадки .Дети хором отгадывают 1. Гладко,  
душисто, моет чисто. (Мыло.)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка. (Зубная щетка.)

3. Зубаст, а не кусается. Как он называется? (Гребень.)

4. Я несу в себе водицу. Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот, если есть...(водопровод.)

*Музыкальная физкультминутка (учитель показывает движения, дети повторяют).*

Учитель: Ребята, вы все, наверное, знаете, что, чтобы быть здоровыми, нужно не только умываться и делать зарядку, но еще и соблюдать правила гигиены питания. *(Дети знакомятся с правилами правильного питания в тетрадях обсуждают их)*

Правила гигиены питания:

Перед едой мой руки с мылом.

Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

Во время еды не разговаривай и не читай.

Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом.

Не передай! Ешь в меру!

Игра «Чем не стоит делиться»

На столе разложены вилка, ножик, салфетка, шоколад, ложка, яблоко. Дети должны определить, чем можно делиться и чем нельзя. Обращается внимание на то, как следует разделить яблоко, шоколад (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

Учитель: Существуют строгие правила поведения за столом во время еды.

Обсуждение «Десяти правил едокам»

1. Садясь за стол или вставая из-за стола, не волочите стул по полу. Нужно чуть-чуть приподнять его. Не спешите. Люди старше вас, девочки еще не заняли своих мест, а вы уже преспокойно уселись за стол. Это грубая ошибка! Девочки в красивых, пышных юбочках, прежде чем опуститься на стул, могут осторожно разгладить их руками. Полотняные салфетки правильнее положить на колени, а вытирают руки и губы обычно бумажными салфетками.

2. Можно приниматься за еду. При этом соблюдается еще одно правило: сперва подают закуски женщинам. Потом мужчинам, затем девочкам и после этого мальчикам. Будет очень мило, если вы окажетесь именно таким любезным гостем, который охотно ухаживает за другими!

Тянуться через весь стол со своей вилкой, чтобы достать приглянувшийся кусочек колбасы, некрасиво. Если на блюде лежит 15 пирожных, а за столом сидит семь человек, не заглатывайте разом четыре штуки. Это, наверное, понятно. Не выискивайте лучший кусок для себя. Этим самым невольно проявляется неуважение к хозяйке и ко всем гостям.

3. Во время еды нож держат в правой руке, а вилку — в левой. Не нужно судорожно сжимать их в кулаке. Но и не держите их двумя пальчиками, игриво оттопырив остальные. Никогда не берите нож в рот. Очень некрасиво ковырять вилкой в зубах, особенно за столом. Ложку или вилку с едой подносите к чуть склоненной голове, но никогда не наклоняйтесь к тарелке.

4. Разрезая кушанье, вилку держите наклонно к тарелке. Разрезайте не весь кусок мяса, а отрезайте кусочек и отправляйте его в рот. Если вы поели, но чувствуете, что через 5-10 минут приступите к продолжению трапезы, нож и вилку разместите, прислонив их к краям тарелки, соответственно справа и слева. А уже после окончания еды, чтобы дать понять, что больше есть не будете, нож и вилку соединяют и кладут на тарелку ручками вправо. Это знак хозяевам, что нужно убирать посуду.

5. Когда едят молотую, рубленую, мелко нарезанную или мягкую пищу, от которой при помощи вилки легко отделяются кусочки, нож не нужен. Без ножа, как правило, едят котлеты, тефтели вареные овощи, вареники. Отделяют вилкой небольшие кусочки, вилку при этом обязательно держат в правой руке. Колбасу, окорок и другие нарезанные мясные продукты кладут себе на тарелку и едят тоже при помощи ножа, отрезая небольшие кусочки. Сосиски едят ножом и вилкой, а хлеб берут руками. Рыбные, мясные и овощные салаты едят вилкой без ножа. Ложкой можно есть каши, творог, яичницу-глазунью, суп.

6. Не дуйте на горячую пищу, подождите немного, когда она остынет. Если вдруг обожглись, то постарайтесь молча запить водой, не привлекайте к себе внимание. Если вам не понравилось какое-то из угощений, то его можно

оставить на тарелке, а кусок, уже находящийся во рту, спокойно прожевать и проглотить. Не вздумайте вытаскивать его или выплевывать: это неприлично.

7. Хлеб следует брать только рукой с общей тарелки, а не вилкой. А на просьбу передать кусочек хлеба всегда реагируйте подачей всей тарелки с хлебом. Своей рукой кусочки передавать не принято. Делая бутерброд с маслом, помните, что хлеб принято придерживать на тарелке, а не на весу. Ножом подцепите масло и аккуратно нанесите его на кусочек хлеба. Соль из солонки берут на кончик ножа или специальной ложечкой.

8. С фруктами полагается обращаться так. Бананы и мандарины берут и чистят руками. А вот апельсины при помощи ножа, надрезая сверху кожицу. Абрикосы и сливы разламывают пополам, удаляя косточку. Арбуз и дыню едят, при помощи ножа и вилки, а если их не подали, то просто руками. Яблоки и груши принято есть при помощи ножа, отрезая маленькие кусочки или предварительно разделив на несколько частей и удалив сердцевину.

9. Сахар в чашке с кофе или чаем следует размешивать не слишком резко и по возможности нешумно. Ложечку обязательно вынимают из-чашки и кладут на блюдце. Сахар кусочками берут щипчиками или руками, сахарный песок — специальной ложечкой.

10. Нужно всячески стараться во время еды не кашлять, не чихать и не зевать. Если же не удастся сдержаться, сделайте это тихо и незаметно. Есть надо абсолютно беззвучно. Жуйте и глотайте так, чтобы никто ничего не слышал! Никакого чавканья! Никакого сопения! Никаких звуков! Не тянуть в себя пищу вместе с воздухом! Не шмыгать носом! Совершенно необязательно сохранять во время еды мертвую тишину, особенно если в трапезе участвуют несколько человек. Но разговаривать можно только с пустым ртом. Спешить домой, как только кончилось застолье, очень неприлично. Воспитанные люди никогда так не делают. Собравшись уходить, попрощайтесь со всеми присутствующими и поблагодарите за приятный, вечер. Начните с хозяйки дома, а затем пожелайте, всего хорошего остальным гостям, сначала старшим по возрасту, а потом тем, кто помоложе.

Только после этого оденьтесь, еще раз поклонитесь и спокойно уходите. Пожалейте хозяев, не держите их в дверях! Попрощавшись, надо уходить!

Но на свете бывают непослушные дети, которые любят делать все наоборот. И поэтому таким детям нужно давать не полезный совет, а вредный совет. Такие советы дал, Григорий Остер в своем произведении. Которые в заключение нашего обсуждения мы сейчас и послушаем.

*(Дети читают стихотворение)*

Учитель: На этом наше занятие заканчивается. Будьте здоровы!

### 3 .Тема Режим питания

Цели и задачи:

дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;

сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья;

помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;

работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;

развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Ход занятия:

1 Организационный момент

2 Актуализация знаний

М\ф «Песня Пончика . Режим питания»

- Какая тема занятия? (Режим питания)

- О чём будем говорить?

3 .Поиск решения

- Что такое режим питания?

Учитель выслушивает ответы детей, потом сам даёт более точное понятие режима питания.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм.

- Что связано с режимом питания? (режим дня)

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся.

#### 4 Режим питания

- Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете?

- Сколько раз в день необходимо питаться? Назовите названия приёма пищи.

*Завтрак (дома).*

*Завтрак (второй в школе).*

*Обед.*

*Полдник.*

*Ужин.*

Режим питания играет большую роль в жизни человека. С самого рождения мы живем в определенном ритме. Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека.

Далее идет разговор о завтраке

Завтрак- наиболее важный прием пищи в течение дня.

#### Кроссворд «Молоко и молочные продукты».

- Песня «На лугу пасутся ко...»

*( Угощение молоком)*

Далее продолжаем беседу о обеде.

- Из чего состоит обед?

Должен обязательно включать в себя первое блюдо: суп, борщ, щи.

Второе блюдо должно содержать достаточно белков (рыба, птица, нежирное мясо, горох, соя или фасоль).

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?

*1. Какие продукты мы возьмём в магазине?*

Видеоигра «Найди продукты»

Отражаюсь как брильянт,

Отблески так и манят.

Молчалива, и умна,

Чтобы жить, вода нужна.

Хвостик, жабры, плавники,

Я живу на дне реки.

Каждый нас, хоть раз, но видел.

И ловил, быть может, — (Рыбу).

- Отгадайте название рыб.

- Кто умеет ловить рыбу ?

Игра «Поймай рыбу»

*(Угощение печеньем «рыбка»)*

Далее разговор о полднике

Нет ничего плохого в полдниках, если они, конечно, полезны.

- *Какие продукты полезные?*

Сырые овощи, свежие фрукты, йогурт, овсяное печенье, запеканки из различных круп, фруктовые соки - это все хорошие, полезные закуски, которые дети должны получать.

- Какие фрукты и овощи вы знаете?

Игра «Овощи и фрукты»

*(Угощение морковкой)*

4 Ужин .

Должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.

- *Какие полезные напитки?*

Вода- источник жизни.

Источник светлых дней

Взгляните вы, пожалуйста, в стремительный ручей

Напиться хочет каждый-

Ты реки береги.

Озёра, океаны и малые пруды.

Сок- не суп и не вода,

Пить его хочу всегда

Разных вкусов ассорти,

Вкуснее сока не найти.

Чай душистый, чай отличный

Будем листиком брусничным

чай заваривать,

Пить и разговаривать.

( Угощение чаем)

5 Итог занятия

- Какая сегодня была тема занятия?

- Из чего состоит режим питания?

(М/Ф Про девочку, которая плохо кушала)

*Тема: «Если хочется пить»*

Цель:

сформировать представление о роли воды для организма человека,

расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных

видов напитков.

Ход занятия

## I. Организация урока

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Этап повторение.

– Мы с Вами познакомились со многими секретами правильного питания. Какие два условия нужно выполнять, чтобы правильно питаться? (*Умеренность и разнообразие*)

Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо»

- Как вы понимаете эти слова?

Далее работа в группе.

Учащиеся получают карточки красного, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек красного и синего цвета верно сложить пословицы.

## III. Сообщение темы, цели

– А хотите узнать, о чём мы будем говорить сегодня?

Прозрачная, питьевая

Ключевая и речная

Ни запаха, ни цвета,

Что за жидкость эта? (*Вода*)

– Так о чём пойдёт речь на нашем уроке? (*О воде*)

## IV. Новое

Далее учитель читает историю о купце и о воде .

- Как вы думаете, на что купец готов был променять все свои богатства? (На воду)

- Как думаете, почему?

- Правильно, без воды человек не может жить. Вода- это жизнь. Вода – это самая важная часть в человеческом теле, она помогает человеку сохранять здоровье и дает ему силу. Поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости (*в среднем 2 литра в день*).

Далее работа в группах.

4. – А где содержится эта вода, которую мы употребляем?

– Часть её поступает в организм с напитками, которые вы выпиваете в течении дня. А часть воды поступает в организм человека с пищей. Поэтому важно ежедневно есть жидкую пищу – супы, борщи. А питаться в сухоматку очень вредно.

Далее демонстрация картины Леонардо да Винчи «Сок жизни» далее обсуждение .

– Какое красивое название дал воде выдающийся учёный, художник, скульптор Леонардо да Винчи.

Далее учитель даёт советы как можно отчистить воду в домашних условиях.

А) отстаивание (6-7 часов)

Б) фильтрация (пропустить через любой фильтр): практическая работа

В) кипячение

Г) очищение серебром

V. Физминутка. Упражнение «За водой»

VI. Беседа

– А вы знаете, что у воды бывает разный вкус?

– Попробуйте и расскажите, что находится в стакане №2. (*минеральная вода*)

Учитель рассказывает о полезных свойствах минеральной воды.

Он бывает всех цветов

В нём витаминов куча.  
Я пить его всегда готов  
Ведь нет напитка лучше.  
Он морковный и томатный,  
И на вкус и цвет приятный.  
Чтоб здоровым стать ты смог,  
Пей скорей фруктовый ...*(сок)*

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| Название ягод, фруктов, овощей | Название сока |
|--------------------------------|---------------|

– А как вы думаете, утоляет ли жажду газированная вода?

С каждым глотком сладкого газированного напитка мы получаем большое количество калорий и вредных организму веществ, которые оставляют остаточную сладость во рту, что вызывает желание ее запивать снова и снова. Результатом употребления газированных напитков часто становится ожирение, аллергия, желчекаменная болезнь, нарушение обмена веществ и проблемы с желудком. Не забывайте о том, что в стакане газировки содержится 4 куска сахара, а содержащаяся в ней ортофосфорная кислота разъедает стенки желудка.

## VII Рефлексия

Ответы на вопросы

Можно ли пить сырую воду?

Можно ли утолить жажду молоком?

Нужно ли пить соки, воду в течение дня?

Хочется ли больше пить во время жары?

Надо ли пить больше жидкости во время болезни?

## VIII. Итог

Что нового узнали на этом уроке?

Чем полезнее утолять жажду?

Что означает эта цифра ( 2 )? / Такое количество жидкости употреблять нужно в день

Что обозначают эти цифры? (Человек проживёт без воды – 2–3 дня)

Самооценка: цветовой сигнал

Тема: «День рождения Зелибобы»

Цели:

воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;

показать разнообразие полезной пищи.

Это занятие было заключительным, на которое приглашались родители. Работая по программе, мы познакомились с тем, что такое меню, какие из продуктов самые полезные для здоровья, какие правила нужно соблюдать во время еды, какие продукты лучше всего использовать для приготовления завтрака, обеда, полдника и ужина, как стать сильнее, что такое витамины и зачем они нужны нашему организму.

Мы демонстрировали родителям, чему научились дети.

Зелибоба пригласил родителей и детей на день рождения

Чтобы попасть в Королевство полезных продуктов, дети и родители должны были пройти ряд испытаний. А друзья Зелибобы им в этом помогали. (По жеребьевке дети и родители делятся на 4 команды. У каждого ребенка эмблема с изображением сквозных героев. Команды называли именами этих героев: Бусинка, Кубик, Катя, тетя Даша. Каждой команде в помощь 1-2 родителя).

Проводили конкурсы:

Первый конкурс «Составляю меню»...

(дети садились за столы по командам и составляли меню на завтрак, обед, полдник, ужин. Кому какое – решали с помощью жребия).

Жюри из числа родителей оценивали полезность для здоровья представленного меню; вручали командам жетоны по количеству набранных баллов. Также, оценивались и последующие конкурсы).

## Второй конкурс «Вкусные истории»

Послушайте историю о варенье: «Вишня и Сахар подружились. Однажды Вишня пришла к Сахару в гости и предложила сделать сладкое угощение. Сахар с удовольствием согласился. Тогда Вишня приняла ванную, а затем прыгнула в таз. Сахар присыпал ее сверху, словно одеялом укрыл. А через час угощение было готово».

Затем, командам предлагалось придумать свои истории о том, как готовится салат, морс, компот, пирог.

## Физкультминутка

«Подбери картошку». Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины – на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает – все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

## Третий конкурс «Курочки и петухи»

Команды должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждал тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен был рассказать – чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов.

## Четвертый конкурс. Игра «Доскажи словечко»

Детям предлагалось отгадать загадки:

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, Если я ... (капуста).

2) Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Но посоли ее немножко

Ведь правда вкусная ... (картошка).

## Пятый конкурс «Готовим фруктовый салат»

Команды готовили из заранее подготовленных фруктов салат. Придумывали ему название

В финальной части, мы подводили с жюри общий итог. Вручали медали победителям и участникам. После подведения итогов, дети и родители садились за общий стол и дегустировали приготовленные блюда.

7. Тема . Что нужно есть в разное время года

**Цель занятия:** помочь учащимся познакомиться с изменением рациона питания в разные времена года, показать основные отличия рациона питания в зимний, весенний, летний и осенний периоды.

*Организация внимания.*

Сегодня у нас будет необычный урок. Мы продолжаем постигать тайны главного чуда света – человека, поговорим о здоровом питании.

*Актуализация знаний с элементами окружающего мира.*

- Какие изменения в живой и неживой природе происходят с приходом осени?

- дни – ночи (короче - длиннее)
- температура
- осадки
- растения
- животные
- Сколько всего времён года? (4)

Постановка проблемы:

- Как вы думаете, влияют ли сезонные изменения на организм человека? Сегодня нам это предстоит выяснить.

Сообщает тему урока «*Что нужно есть в разное время года*»

*Тема записана на центральной доске*

Помогать будете вы:

Название команд и эмблема

Девочки – команда «Лето»

Мальчики – команда «Зима

*Основная часть занятия.*

Инсценировка.

Беседа по теме.

Давайте обсудим, что вы узнали важного из разговора ребят.

Почему летом хочется много пить? (Во время жары организм теряет большое количество влаги. Вместе с потом из организма уходят и минеральные вещества. Вот почему важно постоянно восстанавливать водно-солевой баланс.)

- Что нужно пить летом? квас, минеральную воду, соки, морс

- Какую минеральную воду можно пить? (Только столовую, лечебная минеральная вода в этих целях не используется.)

- Из чего можно приготовить морс? (Морс можно приготовить из клюквы, смородины, малины, ежевики, земляники.)

Учитель: В холодное время года наш организм нуждается в дополнительном количестве тепловой энергии, которая позволяла бы адаптироваться к низкой температуре.

- Откуда зимой организм возьмет дополнительное количество тепловой энергии? (Источник энергии – жиры. Едим продукты с высоким содержанием жира – жирное мясо, сало, копчености, масло)

Какие блюда вы предпочтете зимой?

Игровая ситуация с элементами чтения.

На центральной доске – выставка сказок.

«Заюшкина избушка»

По щучьему велению

Снежная королева

Снегурочка

Госпожа Метелица

Зимние сказки

Маша и медведь

Гуси – лебеди



Летние сказки

Физкультминутка

Овощи и фрукты – полезные продукты.

Ребята, а кто любит есть овощи и фрукты?

*(поднимают руки)*

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

*(они полезные, в них много витаминов)*

А теперь отгадайте, о каких овощах и фруктах эти загадки:

Дети читают наизусть, показывают картинку и прикрепляют ее на правую сторону доски

Загадки

Логическое упражнение.

- Распределите предметы на 2 группы:

фрукты

овощи

- Как вы отличаете, где овощ, а где фрукт?

*(Фрукты обычно выращивают в саду, овощи в огороде)*

*(Фрукты обычно сладкие (кроме лимона), а овощи – нет, хотя сладковатая морковь)*

Далее слово учителя

Принято считать, что за счет овощей и фруктов в организм может запастись витамины на зимний период.

К сожалению, это не так. Витамины, поступающие в организм, сразу же расходуются им. Поэтому даже зимой нужно есть больше овощей и фруктов. Например, сделать на окошке зеленую грядку – посадить в горшочек лук – у вас всегда будет зеленый лучок.

А еще я хочу вам предложить угадать один овощ – настоящий источник витаминов – особенно зимой.

Итог занятия.

Что узнали важного и интересного на занятии?

Какое должно быть питание? (сезонным)

Ребята, если бы вы неправильно питались, могли бы так хорошо справиться с заданием?

Я могу дать вам совет

Когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пищи и принесут здоровье.

8. Тема. Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Цель: Расширить осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.

Ход занятия.

1) Подготовка:

-Вспомните что вам известно об основных пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах.

2) Игра «Разноцветные столы»

- Сейчас мы с вами распределимся на 3 группы: «зеленый», «желтый», «красный столы». На «зеленом» столе размещаются продукты, которые

нужно есть каждый день, на «желтом» — продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на «красном» — продукты, которые следует есть изредка.

-Ваша задача, получив набор табличек с названиями продуктов, в течение нескольких минут посоветоваться в группах на каком столе должен оказаться тот или иной продукт. Затем по очереди из каждой группы выходит участник и кладет табличку на красный, желтый или зеленый стол. Остальные группы оценивают выбор.

Ключ к заданию:

*Зеленый стол: морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.*

*Желтый стол: сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, булочки, растительное масло.*

*Красный стол: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.*

3) Мини-лекция

О роли белков, жиров, углеводов и витаминов для организма человека

4) Задание «Продолжи предложение»

Белки животного происхождения мы получаем с

---

Белки растительного происхождения мы получаем с

---

5) Задание «Анализ рациона питания»

В таблице отмечай знаком «+» , если в твоём рационе были продукты, содержащие белки; знаком «—», если в твоём рационе не было продуктов, содержащих белки.

Если у тебя в таблице нет «—» или не больше 4 «—», закрась шар зеленым цветом. Если же у тебя больше 4 «—», красным.

| Продукты                                      | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Растительного происхождения, содержащие белки |     |     |     |     |     |     |     |
| Животного происхождения, содержащие белки     |     |     |     |     |     |     |     |

Продолжи предложения:

Жиры животного происхождения мы получаем с

\_\_\_\_\_

Жиры растительного происхождения мы получаем с

\_\_\_\_\_

Сделай вывод, ответив на вопрос:

Жиры животного или растительного происхождения составляют большую часть нашего рациона? \_\_\_\_\_

С помощью рисунка проанализируй свой рацион питания за неделю. В таблице отмечай знаком «+», если в твоём рационе были продукты животного или растительного происхождения, являющиеся источником жиров; знаком «—», если в твоём рационе не было продуктов растительного или животного происхождения, являющихся источником жиров.

| Продукты                                     | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Растительного происхождения, содержащие жиры |     |     |     |     |     |     |     |
| Животного происхождения,                     |     |     |     |     |     |     |     |

|                 |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| содержащие жиры |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|

Если у тебя нет «—» или не больше 4 «—», закрась шар зеленым цветом. Если больше 4 «—», красным.

Сделай вывод, ответив на вопрос:

Какие продукты — растительного или животного происхождения служат нам основным источником углеводов?

С помощью рисунка проанализируй свой рацион питания в течение недели. В таблице отмечай знаком «+», если в твоём рационе были продукты, содержащие углеводы; знаком

«—», если в твоём рационе не было продуктов, содержащих углеводы.

| Продукты   | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Растительного происхождения, содержащие углеводы |     |     |     |     |     |     |     |
| Животного происхождения, содержащие углеводы     |     |     |     |     |     |     |     |

Если у тебя нет «—» или не больше 4 «—», закрась шар зеленым цветом. Если больше 4 «—», закрась красным.

Учитель

- Подводя итоги нашего классного часа мы сделаем вывод о своём рационе питания: нужно или нет что-либо изменить, если нужно, то что именно.

1. Питание \_\_\_\_\_ должно быть \_\_\_\_\_

2. Необходимы продукты \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ происхождения

3.Важно \_\_\_\_\_ рациональное  
соотношение \_\_\_\_\_

4.В \_\_\_\_\_ ежедневном \_\_\_\_\_ рационе \_\_\_\_\_ должны \_\_\_\_\_ содержаться  
и \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Подсчитай количество набранных тобой шаров. Запиши результат.

После выполнения задания учитель сообщает учащимся оценку результатов:

*зеленый шар — рацион питания организован правильно;*

*желтый — следует увеличить количество продуктов с высокой пищевой ценностью;*

*красный шар — необходимо существенно изменить рацион, отказаться от ряда продуктов и увеличить количество продуктов с высокой пищевой ценностью.*



Тема занятия «Контрольная закупка »Информация о продуктах.

Цель: Научить детей выбирать продукты, Формирование понятия « информация \_\_\_\_\_ о \_\_\_\_\_ товарах»

Тип урока: *изучение нового материала.*

Методы: словесные(рассказ, беседа, объяснение), наглядные (демонстрация, иллюстрация), методы стимулирования и мотивации (поощрение, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий, опора на жизненный опыт учащихся, самооценка), методы устного и письменного контроля.

Ход урока.

1. Организационный момент.

Подготовка рабочих мест.

2. Актуализация знаний.

Презентация «Информация о товарах»

Учитель: Сегодня мы совершим контрольную закупку товаров и постараемся разобраться, *какую информацию о товаре и где её можно получить.*

Посмотрите фрагмент передачи «Контрольная закупка» и ответьте на вопрос: «*С помощью каких источников покупатели узнали информацию о товарах?*»

Видеофрагмент «Контрольная закупка».

*Ответы учащихся: этикетки, упаковка, инструкция.*

3. Сообщение познавательных сведений.

Учитель: *Источниками информации о товарах или услугах являются:*

( Демонстрация слайдов)

символы на этикетках, вкладышах, упаковках;

инструкции с описанием качества товаров и технологии их применения;

Учитель: Попробуйте сделать анализ информации, которую вы получили, и дать определение термину «*Информация о товарах*».

*Ответы учащихся.*

Комментарий к ответам учащихся:

Учитель: *Информация о товарах* - это совокупность сведений, которые позволяют судить о качестве товаров, их хранении, безопасности эксплуатации или употребления.

Как мы уже говорили, информация о приобретаемых товарах содержится в технической документации, прилагаемой к изделию (инструкция, паспорт, вкладыш), а также на этикетке.

Учитель: Рассмотрим подробнее этикетки. *Как вы считаете, какую информацию несёт этикетка?*

Комментарий к ответам учащихся:

**ЭТИКЕТКА** (от фр. *etiquette*) - информационно-рекламное, *листовое издание, ярлык* на ч.-л., напр., на *упаковке*, с фабричным или торговым кле́ймом, содержащие краткую информацию о данном объекте, изготовленные чаще из *бумаги*, реже - из *ткани, фольги*, соответствующие по размеру упаковке.

Учитель: *Рассмотрите этикетку предложенного товара, как вы считаете, что такое маркировка?*

Ответы учащихся: дата выработки (изготовления), товарный знак (название фирмы производителя).

*Маркировка* — это комплекс обозначений, состоящий из текста, отдельных графических, цветовых символов и их комбинаций, наносимых на изделие, упаковку, ярлык или этикетку и позволяющих определить изготовителя продукции, условия и сроки ее хранения.

Учитель: Обратите внимание на представленные вам вкладыши и инструкции.

*Вкладыш*— это детальная инструкция с указаниями о мерах предосторожности для сложной или опасной продукции; вкладыш запечатывается в упаковку лекарств, химических препаратов, игрушек и т. п.

*Демонстрация товара с торговыми знаками и штрихкодом(одежда)*

. *Торговые знаки* могут быть самыми разнообразными:

- удостоверяющие экологическую чистоту продукта;
- подтверждающие стандарт качества и безопасность использования;
- информирующие о правилах ухода за вещами.

Очень важно знать и проверять продукты которые вы приобретаете в магазинах. Свежий продукт залог вашего здоровья и правильного питания.

5.Подведение итогов занятия.

Рефлексия.

Что нового вы узнали на уроке?

Где пригодятся полученные знания и умения?

6. Домашнее задание.

Получить информацию о товаре первой необходимости (молоко, чай, макароны, крупы и т. Д.