

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИ-

ТЕТ им. В. П. Астафьева»

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра теории и методики начального образования

Спирина Алёна Олеговна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ В ТВОРЧЕСКОЙ МАСТЕРСКОЙ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой ТиМНО, кандидат
педагогических наук, доцент

Баеваева М.В.

подпись «11» декабря 2023 г.

Руководитель: кандидат биологических
наук, доцент

Панкова Е.С.

Дата защиты «14» декабря 2023 г.

Обучающийся Спирина А.О.

подпись «14» декабря 2023 г.

Оценка отлично

Красноярск

2023

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы формирования культуры питания младших школьников.....	8
1.1 Культура питания как составляющая здорового образа жизни (исторический аспект).....	8
1.2 Особенности правильного питания для учащихся младших классов.....	14
1.3. Творческая мастерская «Мы-то, что мы едим»: разработка тарелки «рациона питания».....	25
Итоги эксперимента, произведенного во втором классе на базе МАОУ «Лицей №1» г. Красноярск, дают возможность сделать заключение о преобладании у значительной части учеников низкого и среднего уровня культуры питания, в меньшей степени сформирован критерий «когнитивный».....	25
Глава II. Опыттно-экспериментальная работа по формированию культуры правильного питания младших школьников посредством занятий мастерской «Мы-то, что мы едим».	37
2.1. Уровень формирования культуры питания у младших школьников.....	37
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	42
2.3 Методические рекомендации к проведению занятий в творческой мастерской «Мы - то, что мы едим» как средства повышения культуры питания младших школьников.....	55
Заключение.....	68
Библиография.....	70
Приложение №1.....	75
Приложение 2.....	79
Приложение 3.....	79
Приложение 4.....	79
Приложение 5.....	80
Приложение 6.....	81
Таблица. Календарно-тематического планирования.....	81
Сценарии и материалы для занятий в творческой мастерской.....	85
Образцы готовых детских работ.....	123

Введение

Актуальность исследования. В современном обществе мы сталкиваемся с тревожной тенденцией - здоровье молодого поколения снижается, а у детей наблюдается неприятное отсутствие культуры питания. У школьников появляются проблемы: чувство постоянной усталости, авитаминоз и различные расстройства пищеварительной системы, и это только небольшой список осложнений [27].

Школьный возраст является критическим периодом в жизни каждого ребенка. В конечном счете, от того, как питается младший школьник, зависит не только его настроение и внешность, но также его психическое и физическое состояние, в котором особое внимание уделяется показателям роста. Это подчеркивает необходимость уже с раннего детства формировать у детей полезные привычки и навыки, связанные с питанием и навыки культуры здорового питания.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

Согласно Ахутиной Т. В.: «Культура питания – это знания о принципах правильного питания, свойствах различных продуктов и их воздействии на организм, умение правильно составлять собственный рацион».[23]

Из письма Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников" можно вынести, что: «Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения» (ФГОС). [24] А также: «Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и

продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода».
[24]

Развитие философских, педагогических и медицинских идей, связанных с ценностью здоровья и способами его поддержания, подвергнуто детальному рассмотрению в данном исследовании. Ш.А. Амонашвили, Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, Н.А. Агаджаняна, Р.И. Айзман, Ю.П. Лисицына, В.П. Петленко, Н.Ф. Борисенко, И.Ю. Глиняновой, Н.П. Повещенко, Л.Г. Татарниковой, Н.Н. Куинджи. В педагогической науке проблема формирования культуры питания у детей младшего школьного возраста рассматривалась в исследованиях Н.П. Абаскаловой, Г.А. Апанасенко, Л.В. Байкаловой, Н.А. Бирюкова, Э.Н. Вайнера, В.Н. Ирхина, Э.М. Казина, Г.А. Калачева. В Письме Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников. Предложены Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой), где указываются направления работы по формированию культуры питания. Одним из направлений является - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. Формирование культуры питания включает несколько направлений, в том числе внеурочную деятельность в школе. Она является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет реализовывать программы по формированию здорового питания [24].

Проблемы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в современной жизни. Питание является одной из главных составляющих человеческой культуры, и качество и регулярность приема пищи существенно влияют на жизнь человека. [27]

Владение кулинарными навыками требует значительной культуры и эрудиции. Занятия по кулинарному искусству в школе направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию

правильного питания, а также на развитие социальных навыков, повышение уровня общего развития и культуры питания [38].

Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции. Занятия по программе кулинарного искусства направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития и культуры питания [38].

На сегодняшний день существует множество определений понятия «здоровье». Так, согласно С. И. Ожегову, здоровье — это «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое и психическое благополучие». [32]

В культуре питания в основе лежат следующие основные составляющие: научные познания, профилактические меры в медицине, регулярный распорядок дня, работа и отдых, физическая активность, правильное организованное питание и отсутствие вредных привычек. [40]

Таким образом, в данной работе мы рассматриваем формирование когнитивный компонент культуры питания младших школьников характеризуется глубокими знаниями и пониманием питательных принципов. В то же время, эмоциональный компонент культуры питания отражается во внешних и эмоциональных выражениях отношения к еде. Поведенческий компонент культуры питания обнаруживается в их действиях и соблюдении правил гигиены.

Объект исследования: процесс повышения уровня культуры питания младших школьников.

Предмет исследования: актуальное состояние сформированности культуры питания младших школьников.

Цель: на основе теоретического анализа литературы разработать диагностическую программу и оценить актуальное состояние сформированности культуры питания младших школьников.

Гипотеза исследования: актуальное состояние сформированности культуры питания младших школьников зависит от объема знаний о процессе питания, эмоционального отношения ребенка к качеству питания и от соблюдения правил гигиены питания, находится преимущественно на среднем и низких уровнях. В соответствии с целью, объектом, предметом, гипотезой определены следующие задачи исследования:

1. Изучить теоретические предпосылки исследования проблемы повышения кулинарных знаний младших школьников.

2. Конкретизировать понятие «культура питания» и определить особенности формирования кулинарных знаний в младшем школьном возрасте.

3. Изучить актуальное состояние сформированности культуры питания младших школьников.

4. Разработать занятия в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим» по повышению кулинарных знаний младших школьников о культуре питания.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были разработаны сценарии занятий, связанные между собой и дополняющие друг друга (Сборник сценариев для реализации программы в творческой мастерской «Мы – то, что мы едим» для обучающихся 2-го класса – в приложении).

Методы исследования:

теоретические - В рамках данного исследования предусмотрено проведение теоретического анализа уже существующей научно-методической и психолого-педагогической литературы с целью систематизации накопленного педагогического опыта в сфере оздоровления обучаемых. Кроме того, планируется изучение существующей нормативно-правовой документации, которая регулирует процесс оздоровления студентов и включает использование различных образовательных средств.

Для получения эмпирических данных и подтверждения наших гипотез, планируется проведение педагогического эксперимента. В рамках этого

эксперимента мы будем анализировать различные факторы, включая письменные работы учеников, протоколы бесед, а также применять математические и статистические методы для проведения качественного анализа полученных результатов.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности использования разработанных и успешно апробированных занятий в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим» в начальной школе. Эти занятия могут стать эффективным средством для повышения кулинарных знаний учащихся из младшей школы в данной области. «Теоретической базой исследования стали работы по формированию культуры питания у детей младшего школьного возраста, рассмотренные в исследованиях Т. В. Ахутиной, М. М. Безруких, Г. К. Зайцева, Т. А. Филипповой, Н. Н. Куинджи, Н. И. Лебедевой, А. Г. Макеевой, С. В. Попова (Ахутина, 2000; Безруких, Макеева, Филиппова, 2014; Куинджи, 2001; Лебедева, 2005; Макеева, 2013), а также исследование о компонентах и критериях ценностного отношения учащихся к здоровью Э. А. Малолетко (Малолетко, 2008).

База исследования: эксперимент проводился на базе МАОУ «Лицей №1» г. Красноярск

В качестве эксперимента был выбран 2 «О» класс (26 детей в возрасте от 9 до 10 лет).

Глава I. Теоретические основы формирования культуры питания младших школьников

1.1 Культура питания как составляющая здорового образа жизни (исторический аспект)

Питание для человек является основополагающим условием его жизни. Оно обеспечивает возможность получить все необходимые питательные вещества. Иногда пищу, также, связывают напрямую с ценностями духовного порядка. Так, она иногда оказывается выраженной в символике, тех или иных практиках культа. Кроме того, еда может актуализировать собой смыслы существующей нравственной культуры, которые проявляются через символы добра и зла. [4].

Понятие «культура питания» довольно-таки обширное и включает в себя несколько разных составных частей, в частности:

- собственно, само понятие культуры питания;
- представление о том, какими являются характеристики тех или иных воздействие продуктов на организм и их значимость;
- способность человека к тому, чтобы, верно, выбрать для себя и своей семьи подходящие продукты питания, соблюдать при их приготовлении для первых, вторых блюд, десертов и так далее, технологии приготовления, чтобы в результате можно было использовать в этих продуктах максимум находящихся в них полезных и питательных веществ.

Культура питания — это различные существующие представления о том, какими являются основы и принципы правильного питания здорового человека. Сюда включены также знания о свойствах, характеристиках тех или иных продуктов, о том, каким образом они влияют на организм, знание технологий приготовления еды для сохранения, при этом, в продуктах максимума

питательных веществ, витаминов, микроэлементов, существующие правила подачи блюд [13].

Проведение воспитательной работы в данном направлении со школьниками важно выстраивать с принятием при этом в расчет возраст детей. Также, нельзя не обращать внимание на существующие задачи развития детей при обучении их в средней школе [19].

Представления о еде как о важнейшем элементе ЗОЖ, а также о ее влиянии на сферу экономики сейчас распространены гораздо больше, нежели существующие духовные смыслы питания и ценности в сфере культуры.

Перед тем, как далее начать рассматривать существующие ценности культуры, которые связаны с питанием, первоначально требуется уточнить существующие в данной сфере актуальные понятия.

Так, следует отметить в первую очередь то, что культуру следует воспринимать в качестве одного из важнейших символов различных ценностей. Кроме того, ценность как таковую, следует выделить как особенную, положительное значение событий, происходящих в жизни людей, и общества в целом. Помимо этого, есть и цена, и оценка (субъективное представление ценности) [15]. Ценность культуры может представлять значение для духовности людей. Особый позитив определяется как ценность культуры значимость, связанная с духовностью конкретных людей, и обществ. Доступны множество систем знаков, а также символы и все виды применяемых культурных практик. И прежде всего следует отметить витальные ценности. Жизненные показатели в нынешней культуре питания. Что касается жизненных потребности людей, то они представляют собой "основу низшего уровня культуры" [13].

Пища представляет собой, пожалуй, самый важный инструмент для спасения жизни. И получается, что это выражается в нем общая жизненная ценность. Ты не можешь представить жизнь без еды. В то же время потребность в жизни у человека и животных разная, и это проявляется в том, как они выполняют эту потребность.

Таким образом, человек действует иначе, чем животные, не только инстинкты самосохранения, а также продолжение человеческого рода [13].

Выживание, а также увеличение человеческого рода – это не самоцель. Жизнь людей имеет более высокий смысл. В связи с этим витальные ценности — это ценности все же весьма условные в культурном смысле. Обеспечение человеческой жизни представляет собой важное условие для остального, для всего того, что есть у человека. Это касается в том числе дальнейшего успешного развития сферы культуры. Что касается непосредственно культуры питания, то в нее включено в числе прочего представление об основах здорового питания; о характеристиках множество разнообразных продуктов и их воздействие на человеческий организм. Кроме того, сюда входит в том числе и возможность человека, верно, выбирать продукты питания и затем готовить из них пищу, при этом максимально применяя полезные характеристики продуктов.

Культура питания важна для обеспечения ведения людьми ЗОЖ. При этом важно формировать культуру питания у детей с самого раннего возраста. На каждом из этапов воспитания работу с детьми следует выстраивать с принятием в расчет особенностей возраста.

Процесс изучения еды как культурного явления начал свое развитие еще в 1960-1970-х гг. прошлого века. Это было возможно благодаря работам сторонников структурализма, таким как Р. Барт, К. Леви-Стросс и М. Дуглас. Они смотрели на пищу как на культурный код и вносили свои представления в это направление [18].

Однако, возникает вопрос о том, является ли еда своеобразным культурным фактором. Культура – это совокупность материальных и духовных ценностей, норм поведения и способов жизни, принятых в обществе. Таким образом, можно рассматривать организацию питания как важную составляющую повседневной культуры.

Согласно Т. В. Ахутиной, к культуре питания относятся представления о принципах правильного питания и характеристиках продуктов, их полезности для

организма человека. Таким образом, изучение и понимание еды как культурного феномена включает в себя исследование этих аспектов. [22].

В последние годы значительно увеличился интерес к данной проблеме, поскольку правильное питание в итоге дает реальную возможность обеспечить нормализацию процессов роста и развития организма. Благодаря правильному питанию, в итоге можно во многом способствовать сохранению здоровья.

Люди с давних пор применяют правильное питание с целью укрепления своего здоровья. Мудрецы Древней Греции говорили: человек представляет собой то, что он ест. При этом Сенека писал о том, что умеренность в питании в итоге позволяет увеличить имеющиеся у человека интеллектуальные способности. [19]. Питание - важный фактор, определяющий собой качество жизни, роста и развитие школьников.

Недостаток белка, витаминов в питании может в итоге затормозить рост и развитие. А в самых сложных случаях могут возникнуть и достаточно серьезные последствия. Важна не только насыщенность пищи нужными веществами, но также режим и качество питания.

Человек по природе приспособлен к дробному питанию небольшими порциями на протяжении нескольких раз в течение дня. В этом – отличие людей от человекообразных обезьян, питающихся растительной и малокалорийной пищей, при этом с большой частотой.

Человек также отличается и от хищников, многие из которых питаются один раз в течение дня или реже. Но при этом эта пища у животных достаточно калорийна, что дает в итоге возможность запастись необходимым количеством энергии [9].

Сейчас достаточно просто приобрести готовые блюда, так как они продаются в отделах кулинарии в кафе и супермаркетах практически повсеместно.

Подобные привычки нередко формируют у детей родители, и в итоге у подрастающего поколения не формируется стремление готовить что-то самим.

Переход на питание людей готовой едой способен в итоге повысить риск пищевого дисбаланса и болезней сферы ЖКТ. Важно формировать у детей культуру питания уже с самого детства, и в дальнейшем закреплять привитые правильные привычки в данной сфере. Это в дальнейшем обеспечит возможность предотвратить возможные нарушения пищевого поведения и поддержать здоровье.

Термин «культура питания» включает в себя множество разных составляющих. Это и нормы правильного питания, и состав, и свойства различных продуктов, и то, как компоненты этих продуктов влияют на организм. Организм имеет уникальную способность отбирать и правильно использовать продукты, превращая их в необходимые микроэлементы. Культура питания, в свою очередь, оценивается по определенным критериям [6]. Когнитивная составляющая этой культуры опирается на полезные знания, такие как знание о значении здоровья, здорового образа жизни и выборе правильных продуктов для питания, способных удовлетворить организм. На уровне полезной пищи, это знание о разнообразии продуктов, их составе и основных свойствах. Это также включает знание о доступных способах приготовления блюд и правилах личной гигиены при подготовке пищи.

Вместе с тем, эмоциональный аспект культуры питания играет важную роль «психическое отражение жизненного опыта, проявляющееся как непосредственное, пристрастное переживание, которое вызвано отношением проявляющихся объективных свойств к имеющимся у человека потребностям» [3].

Эмоциональные составляющие основу кулинарной культуры, пронизаны эмоциональностью, тем самым становясь проявлением наших внутренних чувств и эмоций, которые отражаются в нашем отношении к пище к питанию; проявлением заинтересованности в данной области, в частности, к рецептуре, искусности готовки блюд; негативное отношение к готовым блюдам, к различным продуктам с отсутствующими полезными свойствами.

Поведенческий компонент учащихся в сфере питания отражается в их соблюдении правил гигиены, умении надлежаще сервировать стол и придерживаться этикета во время приема пищи; обязательного знания технологии приготовления пищи и технику безопасности (деятельностный критерий)[4].

Подводя итог, следует обратить внимание, что мыслители прошлого говорили о том, что умеренность в еде говорит о здоровье человека, а также о его нравственном состоянии.

Философ Руф Музоний считал, что «долг человека - питаться не для удовольствия, а для жизни, если мы стремимся следовать сократовской мысли, что большинство людей живет, чтобы есть, а он, Сократ, ест, чтобы жить». Сократ собственное отношение к еде выразил таким образом: «Бойтесь любой пищи, побуждающей вас съесть больше, чем требует чувство голода» [12].

Таким образом, отметив разные точки зрения ученых, в том числе Абаскаловой Н. П, Апанасенко Г. А, Айзмана Р. И, Байкаловой Л. В, Бирюкова Н. А, Вайнера А. Э, Ирхина В. Н, Казина Э. М, Калачева Г.А [8], мы приходим к итогу, что культура питания – это объединение научно-познавательного, эмоционально-чувственного и практически-деятельностного отношения к культуре питания, как основной части здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Характеризуя понятие культуры питания, мы подчеркнули ряд наиболее характерных особенностей этого процесса, в частности, наличие ступенчатого характера, что в итоге обеспечивает постепенное становление культуры питания, формирование верных представлений относительно правил гигиены, преодолению в характере учеников неправильных привычек, касающихся еды.

Исходя из этого, концепция "культуры питания" включает в себя множество аспектов. Это не только принципы здорового питания, но и состав продуктов, и их различные свойства, и воздействие этих составляющих на организм. Она также охватывает умение выбирать правильные продукты, правильно готовить их, а также адекватно сервировать их на стол и правильно употреблять пищу.

1.2 Особенности правильного питания для учащихся младших классов

В деле организации правильного питания есть много своих особенностей, и изучать их можно достаточно долго. Многие из них могут быть установлены после проверки временем. При этом важно соблюдать существующие основы правильного питания, которые были установлены после проведения многочисленных исследований в данной сфере [16].

Так питания, это прежде всего привычки человека, которые поддаются управлению для формирования правильного и здорового образа жизни.

Управление питанием школьника возможно при помощи соблюдения ряда принципов, к которым можно отнести:

1. принципы психологические – это привычки ребенка к тем или иным блюдам, продуктам, это традиции, которые соблюдается в семье, это личная позиция – например – отказ от мяса;
2. это принципы географического порядка, или экологические. Например, в жарких странах употребляют пищу с большим содержанием уксуса, кислую. В странах с холодным климатом – пищу с содержанием большого количества жиров.
3. принципы физиологии – дети со спортивным образом жизни –

предпочитают пищу с содержанием белка, дети с малоподвижным образом жизни и склонным к полноте – в еде преобладают продукты – овощи. Фрукты.

Таким образом, важно уделять большое внимание правильному воспитанию культуры питания школьника, формированию рациональных привычек, если ребенок с детства привык правильно питаться это позволит избежать множества проблем с болезнями микрофлоры кишечника и болезнями ЖКТ.

Проблемы, которые возникают при питании младших школьников обусловлена прежде всего специфическими возрастными особенностями и потребностями организма ребенка в необходимом наборе белков, жиров, витаминов и микроэлементов, сменой режима и питания после садика с его полноценным питанием по расписанию.

В данной связи сбалансированное питание учащихся - основа их здоровья, предопределяющее функционирование всех систем организма в будущем. Школы предполагают 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 присутствуют эффективные возможности, чем где-либо, 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. Формирование знаний о культуре питания у детей старшего дошкольного возраста происходит разными путями и методами. Педагоги в дошкольных учреждениях используют различные методические средства, превращая процесс познания в увлекательный для ребёнка, пробуждают в нём желание узнавать новое и использовать свои знания в повседневной жизни.

Есть множество различных представлений в данной сфере. Иногда при это они оказываются противоположными друг другу. В частности, следует обратить внимание на питание по П. Брэггу, а также по Г. Шелтону (это представитель теории раздельного питания), а также по К.П. Бутейко и т. д. Многие являются

сторонниками вегетарианского питания. Есть также сторонники энергетического питания и других направлений в данной сфере [11].

Основная форма организации воспитательной работы, направленной на то, чтобы сформировать у учащихся полезные привычки — это игра. Благодаря ей, дети успешно усваивают необходимые навыки поведения, которые оказываются напрямую связаны с питанием.

Весьма важную роль для успешного формирования у учащихся младших классов школы культуры питания способны сыграть родители учащегося. Они способны послужить отличным примером для подражания своим детям.

Здоровье является достаточно сложным и многоплановым феноменом, который связан с многими факторами жизни людей и их отношение с внешним миром.

Установка у человека по отношению к своему здоровью, как к ценности - главная проблема для всего социума. Это определяет успешное развитие общества в будущем времени. Разрешение этого вопроса становится приоритетным для различных социальных групп. Это особенно важно в деле воспитания молодежи.

Организация питания учащихся школы на практике регламентируется на основании целого ряда различных существующих законов, методических рекомендаций, Нормативные акты, связанные с организацией питания школьников, были утверждены на основе приказа Минздравсоцразвития и Минобрнауки России № 213н/178 за 2012 г. [33]. Их главная цель заключается в успешном сохранении и улучшении детского здоровья. Кроме того, приоритетом является поддержание безопасности и обеспечение соответствующего уровня услуг в системе питания. Также разрабатываются требования к проведению питания в образовательных учреждениях РФ.

Формирование ЗОЖ, включая культуру питания, должно быть начато с самого раннего возраста. В рамках реализации воспитательного процесса важно принимать в расчет особенности возраста детей.

Что касается учащихся младших классов школы, дети еще не осознают, насколько важно их здоровье. Это происходит из-за их недостатка опыта, или,

можно сказать, "нездоровья", что затрудняет понимание возможных последствий нарушения правил здорового образа жизни.

Важно постоянно употреблять определенные продукты. При организации работы, направленной на развитие культуры здоровья следует, в любом случае важно принимать в расчет имеющиеся у детей возрастные ресурсы. В частности, у детей младшего школьного возраста проявляется уровень развития совершенно другого качества, и заключается в осуществлении произвольной регуляции поведения. Ребенок учится сам осуществлять контроль за своим поведением и ведением ЗОЖ. В связи с этим родителям можно применять те или иные формы реализации воспитательной работы, которые оказываются основаны на осуществлении самоконтроля, на самооценке учащимися собственного поведения (в частности, можно попросить детей вести дневник, отмечая в нем соблюдение устанавливаемых правил ведения ЗОЖ, в частности, здорового питания).

У учащихся младших классов школы наблюдается ориентация на сверстников. Для детей важны оценки друзей больше, чем взрослых. В работе, направленной на успешное формирование ЗОЖ, можно применять в числе прочего различные групповые формы (в частности, ребята совместно имеют все шансы оформлять рацион с целью завтрака, обеда, полдника в школе, а кроме того ужина в бытовых обстоятельствах).

Следует отметить, что формирование у школьников основ культуры здоровья в любом случае должно отвечать ряду важных принципов, таким как возрастная адекватность и другие. В частности, для учащихся начальных классов сведения о видах витаминов вряд ли имеют практическое значение. Но в этом возрасте у детей можно формировать представление о том, что немаловажно на постоянной основе потреблять в еду конкретные продукты питания - список источников витаминов и микроэлементов.

Полученный навык формирования которого невозможно без учета общественной культуры. Культивирование здоровых пищевых привычек среди

учащихся требует постоянного внимания к традициям и обычаям, присущим народной культуре.

Для достижения успеха в этом деле необходимо учитывать ценности и предпочтения, связанные с питанием, которые формируются в обществе. Формирование положительной культуры питания требует времени и усилий, но является важным аспектом воспитания учащихся.

Родители — это основоположники поведения. И если мама с папой не придерживаются здоровому образу жизни, то нет никаких гарантий того, что учебное заведение сможет успешно привить эти навыки детям. Задачи, с которыми сталкиваются родители детей в связи с тем, что учащиеся младших классов составляют основы здорового питания, в первую очередь включают:

Дети должны самостоятельно соблюдать режим питания (не менее 3 раз в день по расписанию).

Установление основных правил гигиены у детей (в частности, это касается мытья рук).

Возникновение взглядов о продуктах и блюдах ежедневного рациона, развитие способности оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам, относящимся к категории "полезные"; сформировать представление об основных правилах этикета, готовности и желании их соблюдать.

Возможно с полной уверенностью говорить, то что в сегодняшний период для здоровья современного ученика большую роль играет учитель, который может сделать больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Только учителю необходимо работать так, чтобы образование детей в школе не повредило их здоровью, не снизило уровень мотивации к обучению и, прежде всего, не снизило образовательную и познавательную мотивацию ученика.

Принципы здорового питания учащихся младшего школьного возраста:

- В течение дня в пищу должно поступать много калорий для покрытия энергетических затрат ребенка;
- Рацион балансируется заменимыми и незаменимыми нутриентами (биологически важные элементы);
- Учитывайте индивидуальные особенности детского организма;
- Не менее 60% белков в рационе школьника должны быть из продуктов животного происхождения;
- Количество углеводов из пищи для школьника должно быть в 4 раза больше количества белка или жира;
- Быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20% от всех поступающих углеводов;
- Режим питания важен, ребенок должен регулярно питаться;
- В рацион ребенка должны входить: хлеб, картофель, крупы.
- Рыбу следует включать в рацион один-два раза в неделю и
- Бобовые рекомендуется включать в рацион 1-2 раза в неделю;
- должно быть в рационе не менее пяти порций овощей и фруктов;
- Каждый день необходимо потреблять 3 порции молочных продуктов;
- Сладкое и жирные продукты допустимы в случае, если полностью не заменяют полезную еду такие как вафли, пирожные, картофель фри и другие аналогичные продукты, так как в них малое количество витаминов;
- Стоит свести к минимуму потребление синтетических продуктов, а также пищевых добавок и специй;
- Включать в рацион свежевыжатые соки из овощей и фруктов;

Один из элементов правильного физического развития - разумное питание. Известно, что существующий набор продуктов, составляющих диету россиян, в настоящее время не удовлетворяет потребности организма в питательных веществах. Доля людей, не получающих достаточное количество белка, составляет до 20%, а недостаток витаминов наблюдается у 20-30% населения.

Около 70% населения страдает от недостатка йода, а дефицит селена наблюдается у 40-45% [10].

Для детей вредны и недостаток, и избыток жидкости в организме, поскольку организм достаточно быстро накапливает и теряет воду. Ограничение в приеме организмом жидкости, либо избыточная ее потеря в итоге ведет к дегидратации. Это нарушает в итоге всё постоянство внутренней среды организма человека, а также дезорганизует внутриклеточный обмен, приводит к постоянной жажде.

Слишком большое поступление воды в организм приводит в итоге к водной интоксикации. В результате происходит перегрузка работы сердца и почек. Кроме того, организм в итоге теряет вместе с жидкостью полезные для него витамины и минеральные соли [13].

Теперь важно перечислить наиболее распространенные ошибки в питании учащихся начальной школы:

1. Недостаток овощей и фруктов в питании — многие из детей получают только половину нормы, и в результате из-за нехватки необходимых веществ дети оказываются неспособны справляться с нагрузками, у них снижается способность к осуществлению интеллектуальной деятельности, им сложно бывает на чем-либо долгое время сосредоточиться [22].
2. Снижение в рационе питания доли молочных продуктов — дети в итоге получают слишком мало кальция, который крайне необходим для их успешного развития.
3. Взрослые часто уделяют свое внимание тому, чтобы их дети ели достаточно много мяса. Но в то же время они забывают о том, что детям важно употреблять и рыбу. В ней есть фосфор, требуемый для нормальной работы мозга.
4. Родители нередко отправляют своих детей на учебу без завтрака. В итоге в начале занятий дети сидят на занятиях, сосредотачиваясь на чувстве голода. И в итоге им сложно думать об учебе. От этого страдает качество занятий.
5. Из-за большого количества сладкого в рационе у детей увеличивается опасность развития ожирения.

Фастфуд также вреден, так как ведет к гастриту и нарушению обмена веществ.

6. Вредно и питание только 3 раза в течение дня. Прием пищи должен быть у учащихся младших классов школы от 4 раз в день [9].

Так по мнению Сердюкова В.Г. «причины нетерпимости к одним продуктам и избирательности по отношению к другим у детей до конца не исследованы, поэтому в семьях, где растет ребенок с крайне избирательными пищевыми привычками, за обеденным столом часто возникают споры и ссоры между детьми, родственниками, людьми, осуществляющими уход за ребенком» [20]. Кроме того неясно, каким способом возможно вмешаться в процесс, для того чтобы увеличить список употребляемых обучающихся список продуктов.

Волкова О.С. считает: «можно подойти к данной проблеме творчески и попытаться выяснить возможные причины, стоящие за неприятием ребенком отдельных, специфических продуктов питания, с помощью веселых игр расположить ребенка к приему «новых» продуктов, проявить избирательность и смекалку при сенсорных трудностях в питании» [7]. Нужно обеспечивать детям как можно более разнообразие в выборе блюд, в результате чего возникнет самостоятельный выбор рациона на основе своих предпочтений.

Таким образом, для детей младшего школьного возраста нужно учитывать следующие особенности. В основе правильного питания лежит соблюдение основных принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также положительные ощущения, источником которых является пища. Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания обусловлено важнейшей закономерностью, связанной с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме, носят ритмичный характер и регулярность - неперемное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, которой является организм. Регулярное питание способствует лучшему перевариванию и усваиванию пищи и, по мнению диетологов, - самое простое и самое надежное средство предупреждения заболеваний органов пищеварения. Исследования показывают, что у детей, не

соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее учиться. Разнообразие. Организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню школьника должны быть разные продукты и блюда - мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи. Поэтому очень важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой "кругозор" так, чтобы ему нравились разнообразные продукты и блюда. Адекватность. В среднем, в день школьник в возрасте 7 - 8 лет тратит около 2350 ккал. Однако эта цифра во многом зависит и от образа жизни ребенка. Так, дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам.

По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на% (несколько "лишних" булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых. Безопасность. Основное условие, которое необходимо выполнять, чтобы питание ребенка было безопасным, - контроль за сроком годности и условиями хранения продуктов. Необходимо 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.

Необходимо соблюдение режима питания. На протяжении дня питание должно быть не менее трех раз, а лучше - до пяти - шести раз за день. Приемы пищи при этом организуют таким образом, чтобы они происходили в одинаковое время. Это позволяет не допускать переедания, снижает нагрузку на пищеварительную систему. При этом соблюдается и одинаковое распределение

калорийности в течение дня. Питание в одинаковое время также позволяет в итоге улучшить усвоение пищи организмом. Что касается самого последнего приема пищи, то он должен происходить не позже трех часов до сна. [35].

В среднем человек соблюдает интервал между приемами еды в четыре часа. При этом можно между приемами пищи чем-нибудь перекусывать, к примеру, яблоком. Важно при этом постараться исключить бутерброды, сладости, которые поедаются в течение всего дня [15].

Потребность учащихся начальной школы в жидкости - порядка 50 мл на 1 килограмм веса, а именно 1350 мл или около того. Данная потребность в жидкости на практике удовлетворяется в том числе за счет использования в пищевом рационе первых блюд, а также фруктов и овощей, и различных видов напитков. Это также вода в чистом виде. Некоторая часть всей необходимой для организма воды образуется в нем вследствие обмена белков, жиров, а также углеводов.

Потребление воды определяется температурой внешней среды, особенностями состояния и деятельности организма. Она выделяется почками, легкими, кожей. Увеличение температуры, прием калорийной пищи, увеличение физнагрузок в итоге ведут к увеличению выделения воды через легкие и кожу. Вредными в этом смысле являются и стрессы, вследствие которых происходит усиление выделения жидкости организмом [23].

В основах развития культуры питания обучающихся лежат подобные особенности как научные познания, выполнение порядка дня, спортивная активность, профилактические мероприятия, здоровое питание, лишение вредных привычек.

Для начальных классов выполнение порядка дня представляет очень значительную роль. Порядок дня способствует сохранению и поддержанию высокой работоспособности ребенка в течении всего учебного дня, защищает от переутомления и создает требуемые условия для развития ребенка, в физическом и психологическом плане. [26].

Главными элементами режима дня считаются: зарядка, сон, учеба в школе и дома, прием пищи, личная гигиена и отдых. С возрастом, это соотношение меняется, меньше времени прогулкам, больше обучению. Основной составляющей считается чередование отдыха и труда, при этом каждая деятельность не должна превышать границы работоспособности юного ученика, а отдых обязан полностью восстанавливать силы. [37].

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Белки в человеческом организме 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. Особенно важно регулярное поступление белка с пищей в детском и подростковом возрасте, когда организм активно растет и развивается. В рационе питания младшего школьника должно быть около 90 грамм белка. Очень важно, чтобы в рационе питания ребенка были как растительные, так и животные белки. Причем на долю животных белков должно приходиться не менее 50% от общего количества белков в рационе. Животные белки имеют высокую биологическую ценность, содержат незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме и обязательно должны поступать с пищей. Недостаток или отсутствие животных белков может вызвать серьезные нарушения развития. Для питания ребенка рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, курицу, индейку.

Полезны и субпродукты - почки, печень, сердце. Не стоит часто включать в рацион питания ребенка рыбные консервы, так как они содержат значительное количество соли и способны оказывать раздражающее действие на желудок и кишечник детей. Жиры входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией. Основные источники полиненасыщенных жирных кислот, которые относятся к

незаменимым пищевым веществам организм витаминами А и D. Среднесуточная потребность младшего школьника в жирах составляет около 100 грамм.

1.3. Творческая мастерская «Мы-то, что мы едим»: разработка тарелки «рациона питания»

Итоги эксперимента, произведенного во втором классе на базе МАОУ «Лицей №1» г. Красноярск, дают возможность сделать заключение о преобладании у значительной части учеников низкого и среднего уровня культуры питания, в меньшей степени сформирован критерий «когнитивный».

С целью повышения культуры питания начальных классов нами была предложена творческая мастерская «Мы-то, что мы едим», с учетом возраста учеников. Разработка и реализация организационно–педагогических условий повышения уровня культуры питания, а именно занятий, содержащих в себе:

- Изучение разнообразия и состава продуктов питания; их качества, вкуса и полезности; правил гигиены при приготовлении пищи; техники безопасности на кухне;
- Положительное эмоциональное отношение школьников к здоровому и полезному питанию; интерес к различным кулинарным рецептам (готовым блюдам, разнообразным рецептам); негативное отношение к готовой еде (в супермаркете или магазине), к вредным напиткам и продуктам;
- соблюдение правил гигиены, разработка тарелки рациона питания.

Положительное отношение к культуре питания формируется на эмоциональном уровне. В младшей школе у ребенка очень активная познавательно-исследовательская деятельность, которая включает в себя изучение информации о том, как правильно питаться, соблюдать режим питания, пользоваться средствами гигиены и т.д. Во время внеурочной деятельности школьники имеют возможность сформировать культуру питания, а не только на уроках. Ведение мастерской, где детьми легче усваиваются сведения о правильном питании и здоровом образе жизни, так как, игры и беседы, которые

имеют эмоциональный отклик ребенка, способствуют более полному и запоминающемуся представлению.

Деятельность в данной творческой мастерской направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, а также на развитие их познавательной активности, что способствует формированию потребности и умения сохранять здоровье.

В ходе реализации творческой мастерской используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Ключевые методы обучения: фронтальный метод; групповой метод; практический подход; игровая деятельность; соревновательный подход; организация и проведение занятий.

Приемы обучения: обсуждение, чтение и выполнение заданий; создание коллективных работ; проведение праздников с угощениями; конкурсы рисунков, кулинарных произведений, составление панно из продуктов питания, игры с правилами и образной игрой; организация совместных мероприятий с родителями.

В ходе реализации мастерской дети узнают о важности соблюдения режима питания, о продуктах питания, основных питательных веществах, входящих в состав здоровой пищи и блюд, основах приготовления блюд, правилах гигиены, сервировки стола, правилах этикета, а также соблюдении традиций и кулинарных привычек как своей страны, так и других стран.

Тематика творческой мастерской охватывает различные аспекты рационального питания. Внекласные занятия включают теоретическую (беседа, дискуссия) и практическую (игровая форма, практические задания, исследования) части.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают

информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Например, ролевая игра дает возможность участникам самим моделировать и проигрывать заданное событие, в реальных условиях, при определенном заданном месте и сюжете. Каждому отводится своя роль, ставится задача и участники начинают проигрывать ее, находя все возможные пути решения. Такой метом эффективен при освоении навыка поведения. Например, игра «Магазин», где участники продемонстрируют свое поведение как покупатели в очереди, так и продавцы за прилавком. Или, например, игра «Ресторан». Здесь уже поведение участников будет как гостей данного заведения, так и обслуживающего персонала.

Ситуационная игра заключается в том, что есть четко заданный сценарий и есть конкретный результат, которого должны достичь участники. Например, все продукты можно выстроить в пищевую пирамиду. Ребята делятся на команды, каждой команде предлагается собрать свою пирамиду, основываясь на свои знания и предположения. Карточки с названием продуктов должны быть у каждой команды.

Образно-ролевые игры дают возможность показать свое эмоциональное отношение к культуре питания. Например, при беседе на тему «Культура питания в моей жизни» участники демонстрируют с помощью пантомимы, выбранные ими задания (вредная привычка, полезные продукты, режим питания и т.д.). Правила как у игры «Крокодил».

Проектная деятельность дает возможность учащимся самостоятельно, с применением творческих способностей, решить поставленную задачу. Например, участники проектируют викторину, посвященную кулинарному искусству для своих одноклассников или одноклассников.

Дискуссия или обсуждение проходят в форме круглого стола, брейн-ринга и т.д.

Целью такого метода является формирование личной позиции у школьника, высказывании своей точки зрения, принятии правильно решения. Например, тематическая игра «Что? Где? Когда?». Следовательно: Что мы едим; Где мы

едим; Когда мы едим.

Рассмотрим, какие же знания, умения и навыки будут развиваться у школьника в рамках проведения занятий кулинарного искусства? Например, если использовать и применять познавательные-логические задания, то у младшего школьника будут развиваться и формироваться внимание, воображение, память. Такие задания помогают найти оптимальное решение при различных ситуациях. С применением игровых заданий у ребенка развиваются коммуникативные способности.

Еще стоит рассмотреть формы и методы организации учебной деятельности. Например, при индивидуальном подходе, ребенку дается индивидуальное задание, соответственно, учитывая возможности учащегося. При фронтальном методе - работа проходит в коллективе, все учащиеся внимательно слушают объяснение нового материала. Групповой – коллектив делится на мини группы и каждая группа выполняет свое задание.

Соответственно, для освоения различных приемов отлично подходят практические занятия. Тогда на таких занятиях актуально будет применяться объяснительно-иллюстрационные пособия. Они постоянно стимулируют учащихся к пополнению знаний о культуре питания с помощью бесед, докладов, сюжетно-ролевых занятиях (которые мы более подробно уже рассматривали), конкурсов и т.д.

Если использовать практические методы в освоении программы, то через формирование интеллектуальных умений, развивается мышление, а это: анализ, синтез, пример и сравнение, и, конечно, вовлечение учащихся в практическую деятельность, целью которой, например, будет приобретение навыка, самостоятельно готовить различные блюда любой сложности.

Какие результаты стоит ожидать от реализации занятий? После обучения обучающиеся смогут не только закрепить свои знания в области культуры питания, сервировки стола и оформления готовых блюд, но и смогут разрабатывать тарелку рациона питания. На тарелках учащихся будут рисовать

1. **для белков выделяется 25% площади блюда или около 100 грамм.** Этот макронутриент – главный строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. Это также источник важных аминокислот, таких как цинк, железо и витамин В12.

2. **Медленные углеводы заполняют последнюю четвертинку тарелки, 100 грамм.** Они дают организму энергию, бодрость и силу для всего день.

Необходимые жиры организм при этом получает преимущественно из белковой части. А также в виде растительных и животных масел для заправки салатов, гарниров. Правило тарелки для похудения заключается в том, что в вечерний прием пищи необходимо исключить углеводы. При соблюдении этой модели организм получит нужные калории и питательные вещества, а человек не будет переедать.

Для нормальной деятельности организма необходимы питательные вещества, которые являются как источником энергии, так и строительным (пластическим) материалом. Детям, которые находятся в состоянии непрерывного роста и развития, питание нужно не только для жизнедеятельности, но и для процессов роста и развития, поэтому они особенно нуждаются в полноценном и правильно организованном питании. Полноценное питание укрепляет здоровье, способствует физическому и умственному развитию, повышает выносливость, трудоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Неполюценное или неправильно организованное питание замедляет рост, ослабляет организм, снижает его устойчивость к вредным влияниям окружающей среды и заболеваниям.

Питание является полноценным, если оно:

– включает в себя все необходимые вещества

(жиры, углеводы, белки, минеральные вещества, воду) в определенных соотношениях;

– достаточно в количественном отношении для покрытия энергетических затрат организма;

– разнообразно и состоит из продуктов растительного и животного происхождения;

– доброкачественно – не содержит вредных примесей (канцерогенов, эмульгаторов, консервантов и др.) и болезнетворных микробов.

Наилучшим соотношением белков, жиров и углеводов в рационе питания человека является 1 : 1 : 4, т. е. жира должно быть столько же, сколько и белка, а углеводов в четыре раза больше. Для детей младшего школьного возраста это соотношение – 1 : 1 : 6.

Большое значение для детского организма имеет правильное распределение питания на отдельные приемы пищи – режим питания. Контроль за режимом питания осуществляется не только медицинским персоналом школы, но и педагогами.

Шесть основных правил составления тарелки рациона питания:

Больше калорий на первую половину дня, меньше на вторую. На завтрак и обед должно приходиться почти 70% калорий всего дневного рациона.

До 600 грамм фруктов и овощей в день. Они должны входить в каждый прием пищи.

Белок должен входить в рацион из расчета 1 грамм белка на 1 кг массы тела человека. Это могут быть белки как растительного, так и животного происхождения.

Богатые клетчаткой продукты можно сочетать с быстрыми углеводами. Они сбалансируют друг друга.

Углеводы стоит включить в рацион первой половины дня. Они являются поставщиком энергии для организма и расходуются при активных действиях.

В рационе должны быть полезные жиры. Лучше их получать из растительной пищи (масло, орехи, семечки, авокадо и др.)

Оценка качества реализации занятий в мастерской «Мы-то, что мы едим» включает в себя мониторинг показателей освоения учебной программы, промежуточную и итоговую аттестацию учеников. Для оценки текущего успеха

школьников могут применяться различные методы, такие как устные опросы, письменные работы, тестирование и проведение мастер-классов. Текущая оценка осуществляется в рамках учебного процесса.

Критерии оценки знаний и умений учащихся в процессе промежуточной и итоговой аттестации разрабатываются на основе рекомендаций по структурированию образовательного процесса и методической работы учебного заведения. При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями. Результаты аттестации фиксируются в протоколе.

Для лучшего усвоения программы используются дополнительно дидактические материалы:

1. таблицы «Правила безопасного труда при работе с пищевыми продуктами», «Правила техники безопасности», «Сервировка стола», «Рацион питания»;
2. таблица калорийности основных продуктов питания; справочники, учебно-методические пособия, кулинарные книги энциклопедии; технологические карты; калькулятор калорийности основных продуктов питания.
3. тесты для контроля знаний, умений, навыков;
4. дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков.

Результаты воспитательной работы можно рассмотреть по уровням. На первом уровне школьники приобретают социальные знания межличностного взаимодействия, а также способ самопознания и рефлексии. На втором уровне у школьника начинается формирование ценностного отношения к реальности.

Обучающиеся получают опыт и эмоционально-позитивное отношение к основным ценностям социального общества. Подводя итоги, можно с точностью сказать, что разработка и реализация занятий в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим» будет иметь качественный показатель, если каждый ученик добьется личностного роста, сможет развить свои творческие способности, умение работать в коллективе, а также работа самого коллектива как одно целое. Если рассматривать критерии для выявления эффективности занятий, то они

закключаются в усвоении образовательной части, разносторонности и развитости в интеллектуальном плане, готовности к саморазвитию и самопознанию в области культуры питания, осознании того, что культура питания необходима в жизни человека и что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Рассмотрим 17 занятий в мастерской. Объем и содержание календарно-тематического планирования.

1. Вводное занятие. (2 часа)

- 1) Знакомство с грушей. Введение в программу.
- 2) Организация рабочего места. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Организация рабочего места. Знакомятся с полезными и вредными продуктами.

2. «Кладовая витаминов». (2 часа)

- 1) Изучают понятие «витамины» и «микроэлементы»;
- 2) различают витаминсодержащие продукты;
- 3) закрепляют знания с помощью игры (где соотносят продукты питания и витамины, в которых они содержатся, а также чем эти витамины полезны человеку).

3. «Что такое белки, жиры и углеводы?» (2 часа)

- 1) изучают понятие белки, жиры и углеводы;
- 2) разыгрывают сценки в каких продуктах находятся белки, жиры и углеводы;
- 3) изучают сколько организму нужно белков, жиров и углеводов.

3. Этикет. Правила поведения за столом. (2 часа)

- 1) Соблюдения правил этикета как проявление уровня культуры человека. Правила поведения за столом. Значение слова «этикет», правила этикета при приеме пищи.
- 2) Назначение столовых приборов. Сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола.

4. Основы рационального питания как здорового образа жизни. (3 часа)

1) Наука о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроядения. Опасность недоедания и переедания для организма.

2) Влияние калорийности пищи на телосложение. Энергия пищи. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания. Составленное меню на день.

6. «Умные продукты». (2 часа)

1) Разбирают какие продукты влияют на организм человека (на мозг, нервную систему, для зрения, энергии);

2) рассматривают на что и сколько мы тратим энергию в бытовых ситуациях;

3) проводят опыты на влияние газировок и чипсов на организм.

7. «Юные технологи продуктов». (1 час)

1) Знакомятся с соевом продуктом,

2) узнают, что такое энергетическая ценность,

3) находят вредные микроэлементы в продуктах,

4) находят консерванты в продуктах.

8. «Энергетическое меню». (1 час)

1) Изучают материал, посвященный сбалансированному питанию,

2) учатся считать ккал по калькулятору калорий и по таблице калорий.

9. «Тарелка рациона питания». (2 часа)

1) Составляют тарелку рациона питания,

2) рассчитывают количество белков, жиров, углеводов для себя на день,

3) рассчитывают количество ккал и изображают на тарелке,

4) узнают какие болезни существуют при недоедании и переедании.

Цель данного эксперимента заключалась в оценке эффективности занятий в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим» как фактора, способствующего повышению уровня культуры питания. Мы провели эксперимент, используя различные методики, направленные на определение текущего уровня сформированности культуры питания у младших школьников. В приложении № 8 представлена таблица календарно-тематического планирования.

Анализируя гипотезу о том, что эффективность процесса улучшения культуры питания младших школьников возрастет, если занятия в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим» будут направлены на следующие аспекты:

- расширение представлений о разнообразии продуктов питания и их полезных свойствах, а также их значении для организма;
- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству;
- обучение правилам личной гигиены и технике безопасности, навыкам сервировки стола и этикету;
- развитие умения приготовления вкусных и полезных блюд.

Выводы по главе I

1. Здоровье для человека бесценный ресурс, дарованный им самой природой.

Бесценность нашего ресурса нужно наполнять не только полезными привычками, Правильное и рациональное питание играет ключевую роль в нашем здоровье. Оно влияет на наш организм как изнутри, так и снаружи. Кроме того, необходимо поддерживать чистоту своих мыслей, души и внутреннего мира. Каждый день, прожитый нами, должен быть наполнен гармонией во всем.

2. Рациональное питание - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Согласно академику А. А. Покровскому, рациональное питание означает правильную организацию и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной и питательной пищей, содержащей все необходимые вещества для функционирования организма.

3. Правильное питание – это, получение с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании необходимых организму веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и воды. Пища является базовой потребностью человека, одним из основных условий ее существования, заложенных природой.

4. Культура питания – это неотъемлемая часть общей культуры в обществе, именно она определяет качество жизни и здоровье нации в целом. Ее

необходимо рассматривать как совокупность разнообразных человеческих достижений, навыков, традиций в области питания, получившие свое непосредственное отражение в окружающей нас среде.

5. Культура приема пищи – это и сервировка стола, и культура поведения за ним, и умение пользоваться столовой посудой и приборами. Эти 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.

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

7. Формирование культуры питания является совместным делом родителей и педагогов. Первым шагом на этом пути является установление понимания у взрослых о важности и значимости правильного питания для здоровья детей и самих родителей. Также необходимо шире информировать их на эту тему. Вторым шагом является доказательство практической пользы воспитательной работы, проводимой в школе. Третьим шагом является сохранение уважения к традициям питания в каждой семье.

8. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Питание является одной из ключевых проблем человеческой культуры, и количество, качество, ассортимент пищевых продуктов, а также регулярность приема пищи имеют прямое влияние на все аспекты нашей жизни.

9. Одно из направлений на пути формирования культуры здорового питания - реализация образовательных программ. Дополнительное образование играет важную роль в формировании культуры здорового питания, и оно тесно связано с образовательным процессом в школе.

10. Главной задачей воспитания является сохранение физического и психического здоровья детей. Благополучие человека зависит от его душевного и физического состояния, которые в свою очередь связаны с образом жизни. Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья. Развитие здорового образа жизни следует начинать с детства. Программа "Мы-то, что мы едим" в начальной школе — это отличный пример реализации данного подхода.

11. Занятия творческой мастерской "Мы-то, что мы едим" разработаны с учетом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и практических навыков. Они актуальны и практичны, и все знания, полученные на этих занятиях, могут быть применены дома и в повседневной жизни. Данная программа может быть реализована в рамках учебного и внеурочного времени различными формами проведения.

Глава II. Опыттно-экспериментальная работа по формированию культуры правильного питания младших школьников посредством занятий мастерской «Мы-то, что мы едим»

2.1. Уровень формирования культуры питания у младших школьников

Культура питания включает:

- знание основ правильного питания;
- понимание свойств продуктов и их влияния на организм, умение выбирать и готовить их правильно, чтобы получить максимум полезных веществ;
- знание правил подачи блюд и приема пищи, то есть соблюдение культуры потребления приготовленной пищи;

- эффективное использование продуктов питания, чтобы быть экономным. [26]

Сорокоумова Е.А. выделяет следующие компоненты:

«когнитивный компонент культуры питания младших школьников характеризуется объемом знаний: о здоровье, здоровом образе жизни, в том числе - правильном питании; разнообразии продуктов питания, их качестве и составе, полезных свойствах; значении для здоровья вкусной и полезной пищи; правил личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; способов приготовления различных блюд (когнитивный критерий)» [22].

«эмоциональный компонент культуры питания школьников характеризуется внешним, эмоциональным проявлением его чувств в отношении питания; наличием интереса к кулинарии, различным рецептам, кулинарному искусству в целом; критического отношения к готовым блюдам (кулинарии или супермаркета), по мнению Скороумовой Е.А., относится к «вредным» продуктам и напиткам, ведь эмоция — это явное проявление сложившегося отношения человека к здоровью (эмоциональный критерий)» [22].

Также исследователь, Скороумова Е.А. отметила, что «поведенческий компонент культуры питания проявляется в деятельности, в поведении школьников в отношении соблюдения ими правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; умения готовить вкусные и полезные блюда (владение техникой безопасности, технологией и последовательностью обработки продуктов в процессе приготовления и придания блюдам эстетического вида), самообслуживания» [22].

Рассмотрим методики исследования уровня сформированности у детей культуры правильного питания. Изучению уровня культуры питания младших школьников уделяли внимание такие авторы, как С.В. Петерина, Г.В. Белокурова, Т.П. Яковенко, С.Н. Теплюк.

В работе Сенченко Н.А. «выделяются такие культурно-гигиенические нормы правильного питания: умение вести себя за столом во время еды; умение пользоваться столовыми приборами (опрятность во время приема пищи);

соблюдение норм культуры еды; отношение к соблюдению опрятности и гигиены одежды» [19, с. 7].

В ходе эксперимента были выбраны и обновлены 3 методики для диагностики уровня сформированности культуры питания у младших школьников:

1. Методика № 1: тест-опросник «Культура питания в жизни человека» - данная методика направлена на исследование знаний о процессе питания у детей (Безруких, Макеева, Филиппова, 2014).

2. Методика № 2: тематическая беседа «Для меня» - основная цель этой методики состоит в изучении эмоционального состояния ребенка и его отношения к качеству питания, а также выявлении эмоций при обсуждении различных блюд, их рецептов и предпочтений (Безруких, Макеева, Филиппова, 2014).

3. Методика № 3: наблюдение за детьми на кухне — это методика, которая позволяет исследовать поведение детей во время готовки на кухне (Михалевская, Т. В. Корнилова, 1985).

Таким образом, для определения актуального уровня сформированности культуры питания у младших школьников в ходе диагностики будет использоваться комбинация вышеуказанных методик (см. Таблицу 2) [18].

Таблица 1. Диагностические методики для определения критериев и уровня сформированности культуры питания

Критерии	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий

<p>Когнитивный Методика № 1 (Тест «Культура питания в жизни человека»): разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании» / под ред. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева</p>	<p>Не владеет специальной терминологией; мало знает об истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.</p>	<p>Недостаточно владеет специальной терминологией; недостаточно знает об истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Отвечает правильно на более 5</p>	<p>Владеет специальной терминологией, много знает об истории кулинарии, национальных кухнях, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.</p>
<p>Эмоциональный Методика № 2 (Беседа «Для меня...»): методическое пособие для педагогов «Разговор о правильном питании» / под ред. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева</p>	<p>В малой степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Отвечает правильно на менее 4 вопросов беседы (0-7).</p>	<p>В средней степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Отвечает правильно на более 4 вопросов беседы (8-14).</p>	<p>В высокой степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Отвечает правильно на более 7 вопросов беседы (15-21).</p>

<p>Деятельностный Методика № 3 (Наблюдение «Дети на кухне»): рекомендации психологов (общий практикум по психологии «Метод наблюдения» / под ред. М. Б. Михалевской, Т. В. Корниловой)</p>	<p>Редко соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет слабую активность, самостоятельность, не справляется самостоятельно с выполнением заданий. Выполняет менее 3 действий (0-7).</p>	<p>Не всегда соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет активность и самостоятельность в работе на ситуативном уровне. Выполняет более 3 действий (8-14).</p>	<p>Соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявляет активность и самостоятельность в работе. Выполняет более 5 действий (14-24).</p>
--	--	---	--

Все методики были отобраны на основе выделенных критериев. За выполнение каждого показателя ребёнку начислялись 2 балла, за неполное или частичное выполнение - 1 балл. Отсутствие какого-либо показателя не оценивалось. Задания выполнялись индивидуально каждым учеником.

В настоящее время более остро встает вопрос о повышении культуры питания для того, чтобы рацион соответствовал затратам на энергию и физиологическим потребностям организма.

Рациональное употребление продуктов питания учеников начальной школы позволит исключить факторов переедания и недоедания способствует укреплению здоровья детей. Рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Правильное питание — это не только биологическая, но и социально-экономическая проблема.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Изучение литературы по проблеме исследования позволило выделить критерии и уровни сформированности культуры питания и подобрать адекватные методики их определения (таблица 1).

Компоненты, формирующие культуру питания, оценивались в данном исследовании для определения уровня их сформированности.

Сорокоумова Е.А. выделяет следующие компоненты:

«когнитивный компонент культуры питания младших школьников характеризуется объемом знаний: о здоровье, здоровом образе жизни, в том числе - правильном питании; разнообразии продуктов питания, их качестве и составе, полезных свойствах; значении для здоровья вкусной и полезной пищи; правил личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; способов приготовления различных блюд (когнитивный критерий)» [22].

Эмоциональный аспект культуры питания школьников проявляется в их эмоциональном отношении к питанию, интересе к кулинарии, разнообразным рецептам и общему кулинарному искусству. Они критически оценивают готовые блюда, будь то кулинария или супермаркеты. [22].

Также исследователь, Скороумова Е.А. отметила, что «поведенческий компонент культуры питания проявляется в деятельности, в поведении школьников в отношении соблюдения ими правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; умения готовить вкусные и полезные блюда (владение техникой безопасности, технологией и последовательностью обработки продуктов в процессе приготовления и придания блюдам эстетического вида), самообслуживания» [22].

Для проверки данной гипотезы был проведен опытно-экспериментальный проект во 2 классе МАОУ "Лицей No1" г. Красноярск. В эту работу включилось 26 учащихся.

Для проведения опытно-экспериментального проекта были определены

критерии и выбраны соответствующие методы.

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 занятий.
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.

Мы использовали диагностическую программу, представленную в таблице 1, чтобы оценить текущее состояние уровня культуры питания у младших школьников. Все методики были выбраны с учетом выделенных нами критериев. За каждый выполненный показатель ребенку начислялись 2 балла, за неполный или недостаточно раскрытый - 1 балл. Если какой-либо показатель отсутствовал, баллы не начислялись. Задания выполнялись каждым учеником индивидуально.

В ходе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены методики, а также проводился количественный и качественный анализ, сравнение и обобщение полученных результатов.

В рамках опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены методики, а также проведен количественный и качественный анализ, сравнение и обобщение полученных результатов. При выполнении данной работы были использованы следующие научно-исследовательские методы: анализ методической литературы по проблеме исследования; анализ результатов деятельности; анализ письменных составляющих и т.д..

В процессе выполнения задания было предусмотрено два этапа:

констатирующий и контрольный.

Целью констатирующего этапа было определение текущего уровня культуры питания.

Были разработаны три методики: первая - тест "Культура питания в жизни человека" [3]; вторая - тематическая беседа "Для меня" [3]; третья - наблюдение за детьми "Дети на кухне" [31]. При создании теста и беседы использовались материалы из методического пособия для учителей "Разговор о правильном питании" (редакторы: М.М. Безруков, Т.А. Филиппов, А.Г. Макеев), а для наблюдения - рекомендации психологов по методу наблюдения (практикум по психологии, редакторы: М.Б. Михалевская, Т.В. Корнилова). Все методики учитывали определенные критерии:

Методика 1 "Культура в жизни человека" (направленная на изучение знания о культуре питания) оценивала уровень знаний о важности здорового питания и полезных свойствах продуктов питания, их классификацию, правила личной гигиены и безопасности. Оценка уровня знаний основывалась на знании специальной терминологии, информации о витаминах, рационе питания, значимости и полезных свойствах продуктов питания, классификации пищевых продуктов, правилах личной гигиены, способах обработки и приготовления блюд, а также качестве и составе продуктов. Перед выполнением заданий они были подробно объяснены и прояснены. Каждый ученик выполнял задания индивидуально в заданное время - 40 минут.

В ходе эксперимента было проведено тестирование, включающее в себя 11 вопросов. Каждый вопрос сопровождался вариантами ответа, из которых лишь один был правильным. За правильный ответ участнику начислялись 2 балла, в то время как неполный ответ оценивался в 1 балл. Подробные результаты можешь увидеть в Приложении 1.

Обращает на себя внимание высокий уровень понимания материала (15-21 балл). Это означает, что дети правильно ответили на большинство вопросов (более 11), что свидетельствует о их владении специальной терминологией. Они обладают обширными знаниями о истории кулинарии, национальных кухнях, а

также о значимости и полезных свойствах продуктов питания. Они хорошо знакомы с классификацией продуктов, правилами личной гигиены и техникой безопасности при работе на кухне, способами обработки и приготовления блюд, а также с качеством и составом продуктов.

На следующем уровне находится группа среднего уровня знаний (8-14 баллов). В этой группе дети успешно ответили на большинство вопросов (более 5), однако они не в полной мере овладели специальной терминологией и имеют ограниченные знания о истории кулинарии, национальных кухнях и значимости продуктов питания. Они не так хорошо осведомлены о правилах личной гигиены, технике безопасности на кухне, способах обработки и приготовления блюд, а также о составе и качестве продуктов.

Дети с низким уровнем знаний (0–7 баллов) испытывают трудности и часто дают неправильные ответы (отвечая на менее чем на 5 вопросов). Они не обладают специальной терминологией и имеют ограниченное представление о важности и полезных свойствах продуктов питания, их классификации. Они также не знакомы с правилами личной гигиены и техникой безопасности на кухне, методами обработки и приготовления пищи, а также с качеством и составом продуктов.

В результате применения методики, определяющей уровень культуры питания по критерию «когнитивный», мы получили следующие результаты:

– высокий уровень знаний: два учащихся ответили на все вопросы правильно. Остальные не смогли ответить правильно или выбрать правильный ответ. Неправильно определяли специальную терминологию и затруднялись в ответах, касающихся истории кулинарии. Так же вызвало у них затруднение в вопросе о качестве и составе продуктов. Наименьшее количество правильных ответов учащиеся дали на вопросы №2, предполагающие знания и понимания специальной терминологии в питании человека.

– средний уровень: во 2 классе у 8 человек выявлен средний уровень. Наибольшее количество детей знают о национальных кухнях, о способах

обработки и приготовления блюд, а также правильно отвечали на вопросы связанные с рационом питания. Но только 4 человека смогли ответить правильно на вопрос о наиболее важных питательных веществах, они понимают и осознают значимость здорового питания.

– низкий уровень знаний у 16 человек. Ученикам оказался непосильным только вопрос о правилах личной гигиены и технике безопасности на кухне. Они имеют ограниченное представление о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации. Например, Арина К. в 8 задании не смогла найти неверное утверждение о правилах личной гигиены. Большинство, из задания № 3, смогли выбрать только страну, которую предлагалось назвать по описанию национального блюда, которую они знают по собственному опыту, так как в их в рационе часто присутствуют блюда этой национальной кухни. Это Япония -суши, роллы; Америка - гамбургер, картофель фри; Россия -щи).

У большинства учащихся преобладает низкий уровень сформированности знаний о культуре питания (по критерию «когнитивный»). Это свидетельствует о том, что учащиеся не знают и не понимают значимости культуры питания в жизни человека.

Сравнительный анализ уровня знаний о культуре питания младших школьников 2 класса изображен на рисунке № 2.

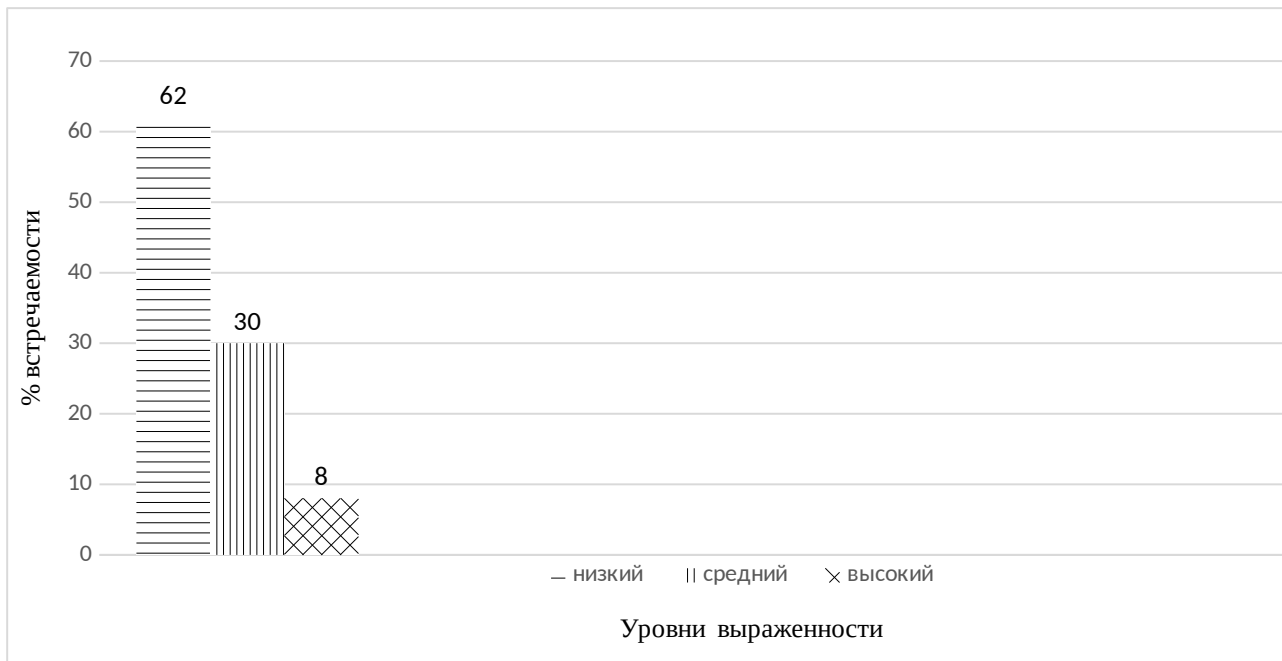


Рис. 2 Результаты констатирующего эксперимента по критерию «когнитивный» (методика 1).

Методика 2 «Для меня...» (Направлена на изучение эмоционального состояния и отношения ребенка к культуре питания). Диагностирует эмоциональный уровень, который отображает отношение ребенка к качеству питания, его разнообразию, эмоции учащихся при обсуждении различных блюд, своих предпочтений. Одна из используемых методик – «Для меня...» – направлена на изучение эмоционального состояния и отношения ребенка к культуре питания. Эта методика позволяет диагностировать уровни выраженности эмоционального отношения ребенка к качеству питания, его разнообразию, а также эмоции, которые он испытывает при обсуждении различных блюд и выражении своих предпочтений.

Оценка эмоционального уровня основывается на позитивной эмоциональной реакции ребенка на вкусную еду, его любимые блюда и умение готовить. Также учитывается его интерес к телепередачам о кулинарии, рецептам и кулинарному искусству, а также его отношение к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете. Важным фактором также является отношение ребенка к "вредным" продуктам и напиткам, а также его понимание значимости вкусной и полезной пищи для здоровья.

С учащимися была проведена беседа, состоящая из 8 тематических вопросов. На каждый вопрос предлагалось ответить самому, высказать свое мнение. За правильный ответ – 2 балла. Так же, если затруднялся или сомневался, но ответил - 1 балл. За отсутствие показателя баллы не зачислялись. (Приложение 2)

Уровни оценки детей в исследовании о кулинарной осведомленности и их отношении к пище могут быть классифицированы на три категории: высокий уровень, средний уровень и низкий уровень.

Высокий уровень (15-21). Этот уровень свидетельствует о том, что дети давали правильные ответы на большинство вопросов (более 7). К примеру, они имеют позитивное эмоциональное отношение к вкусной пище, любимым блюдам и умению готовить их; проявляют интерес к телепередачам о кулинарии, рецептам и кулинарному искусству; отрицательно относятся к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, а также к "вредным" продуктам и напиткам; понимают значение здоровой и вкусной пищи для своего здоровья.

Средний уровень (8-14). В этой категории дети также дали правильные ответы на большинство вопросов (более 4), но в меньшей степени имеют позитивное эмоциональное отношение к вкусной пище, любимым блюдам и умению их готовить; проявляют интерес к телепередачам о кулинарии, рецептам и кулинарному искусству со средней степенью заинтересованности; не имеют особого мнения о готовых блюдах в кулинарии или супермаркете, а также о "вредных" продуктах и напитках; осознают значение для здоровья, связанное с потреблением вкусной и полезной пищи.

Низкий уровень (0–7 баллов). Этот уровень показывает, что дети испытывают затруднения и часто дают неправильные ответы. Например, они имеют слабое позитивное эмоциональное отношение к вкусной пище, любимым блюдам и умению их готовить; не проявляют интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам и кулинарному искусству; положительно относятся к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете и "вредным" продуктам и напиткам; не

осознают значения здоровой и вкусной пищи для своего здоровья.

Для беседы выделялось 40 минут.

Получившиеся итоги возьмем для анализа:

– высокий уровень: во втором классе 3 человека (23%). Большая часть обучающихся ответили, что любят и употребляют в пищу «вредные» продукты и предпочитают готовую еду из супермаркетов, но знают о вреде. 3 человека из класса ответили, что иногда покупают готовую еду в магазинах и крайне редко употребляют готовые фаст-фуды и газированные напитки, в основном, по праздникам.

– средний уровень: в классе 7 человек (54%). Наибольшее количество положительных ответов дети дали на вопросы, самостоятельной готовки. Так же, сказали, что помогают родителям по кухне и смотрят передачи о кулинарии.

На вопрос: согласны ли вы, что умение приготовить себе самостоятельно вкусную и полезную пищу пригодиться в жизни, и они хотят научиться готовить? Не все ответили утвердительно. Например, Мирослава Б., ответила, что «её мама работает в кулинарии и каждый раз приносит что-нибудь вкусное, зачем ей учиться?», а Ярослав Ч., ответил так, что «его не пускают на кухню, так как уже был печальный опыт в самостоятельной готовке, поэтому ждёт, когда мама подрастет». Только 7 учащихся дали утвердительный, положительный ответ на вопрос о блюде, которое, по их мнению, самое любимое.

– низкий уровень знаний у 16 человек. Учащиеся не хотели отвечать на вопросы или давали отрицательные ответы. Например, узнавать что-либо о культуре питания считали не нужным и бесполезным. Например, Милана М., на вопрос № 6 ответила следующим образом: «После еды мне нужно полежать на диванчике, это же здорово! А ещё, я очень люблю, сидя за компьютером, есть сладости, пить газировку».

Сравнительный анализ уровня эмоционального отношения младших школьников изображен на рисунке № 3.



Рис. 3 Результаты констатирующего эксперимента по критерию «эмоциональный» (методика 2).

Методика "Дети на кухне" направлена на определение поведения детей в кухонной среде. Она основана на диагностировании уровня их активности и самостоятельности, а также соблюдения правил гигиены, сервировки стола, этикета и техник безопасности во время приема пищи.

Оценка деятельностного уровня производится на основе наблюдения за детьми и их поведением. За каждое правильно выполненное действие начисляются 2 балла, за выполнение с некоторыми недочетами - 1 балл. Если какой-либо показатель не был выполнен, баллы не начислялись.

За каждый выполненный критерий ребёнку начислялось 2 балла. Выполнял, но не до конца или напоминаем педагога по 1 баллу. За отсутствие какого-либо показателя баллы не начислялись. (Приложение 3)

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

Высокий уровень (15-21 балл) говорит о том, что дети выполняют большую часть действий правильно и самостоятельно. Они соблюдают правила гигиены, сервировки стола, этикета и техники безопасности.

Средний уровень (8-14 баллов) означает, что дети выполняют определенные действия правильно, но с помощью педагога. Например, они не всегда

соблюдают правила гигиены, сервировки стола, этикета и техники безопасности.

Низкий уровень (0-7 баллов) указывает на то, что дети в большинстве случаев выполняют свои действия неправильно или без должного интереса. Они редко соблюдают правила гигиены, сервировки стола, этикета и техники безопасности. Кроме того, они проявляют слабую активность и самостоятельность в работе, их трудно справиться с заданиями самостоятельно.

Для выполнения заданий выделялось 2 занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом на перемену.

По результатам применения вышеуказанной методики в классе высокий уровень знаний (результат от 15 до 21 балла) по критерию «деятельностный» показало 2 человека, они без напоминания, перед занятием, вымыли руки. Соблюдали технику безопасности. Соблюдали последовательность при работе с продуктами, постоянно следили за чистотой рабочего места. Например, ученик Семён К., во время приема пищи, соблюдал правила этикета, пользовался приборами по назначению. По окончании, убрали, без напоминания, за собой.

На среднем уровне (с результатом от 8 до 14 баллов) находятся 9 человек (69%). Ученики старательно выполняли свои задания, но, периодически, обращались за помощью к педагогу. Например, после того, как помыли руки, пришлось подсказать, что нужно надеть форму. Учащиеся не сразу отреагировали на замечание педагога. Во время работы, старались правильно пользоваться инструментами, но забывали, многие правила этикета. Например, ученица Ульяна Л., обратила внимание, что Максим С., неправильно держит вилку. На замечание Максим С., не отреагировал. Во время приема пищи несколько учащихся пытались бурно обсуждать что-то. Им было сделано замечание одноклассниками. Но, после, приема пищи, не все, самостоятельно, убрали за собой грязную посуду.

На низком уровне (с результатом от 0 до 7 баллов) в классе находятся 15 учащихся. Учащиеся отказались мыть с мылом руки. Например, Артур П., и Михаил П., руки сполоснули водой, вытерли их о брюки. Большая часть

учащихся нарушали последовательность приёма пищи, роняли продукты на пол. Не хотели убирать за собой грязную посуду.

Результаты наблюдения представлены в протоколе. (Приложение 4)

Уровень поведения младших школьников изображен на рисунке № 4.

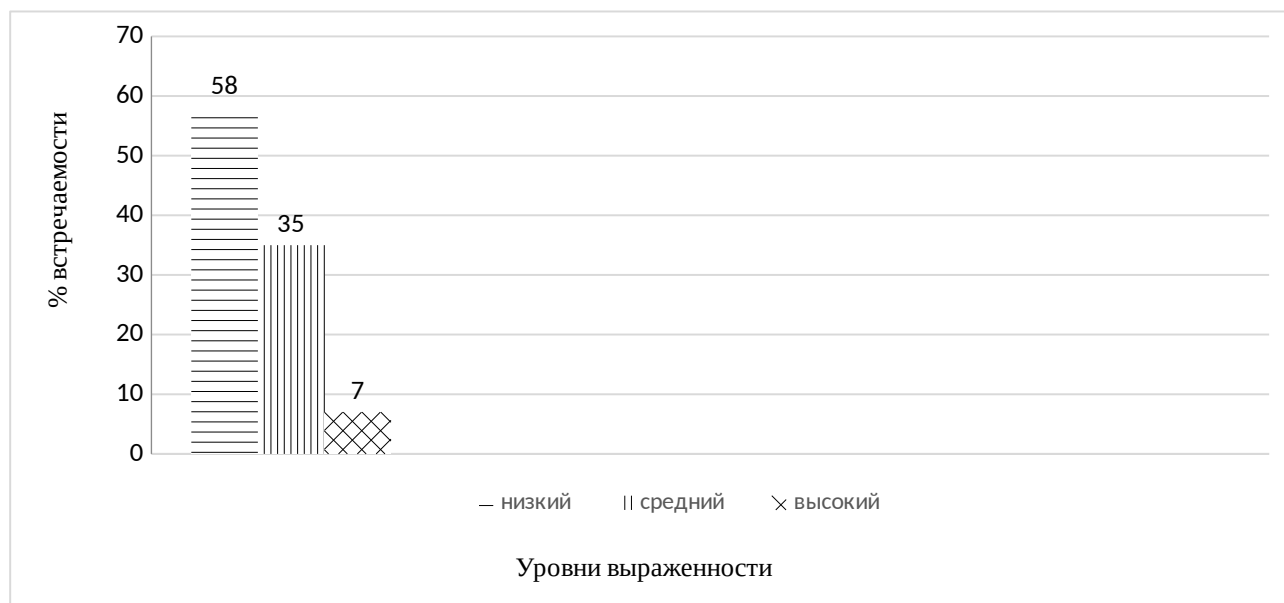


Рис.4 Результаты констатирующего эксперимента по критерию «деятельностный» (методика 3).

Фактические данные, по результатам данного исследования, приведены в приложении 5, результаты их статистической обработки представлены в таблице № 2 и проиллюстрированы на рисунке №5.

Таблица 2– Критерии и уровни сформированности культуры питания

Свойство объекта (измеряемый параметр), методика	Критерии	Уровни сформированности вредных привычек					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Когнитивный Методика № 1 (Тест-опросник «Культура питания в жизни человека») разработан на основе методического пособия для педагогов	1.Знания вредных и полезных продуктов; 2. Разнообразие пищи; 3. Соблюдение режима питания.	16	62	8	30	2	8

<p>«Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.</p>							
<p>Эмоциональный Методика № 2 (Беседа «Для меня...») разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г</p>	<p>1.Отношение ребенка к качеству питания и его разнообразию; 2.Эмоции учащихся при обсуждении различных блюд, своих предпочтений.</p>	16	62	7	27	3	11
<p>Деятельностный Методика № 3 (Наблюдение «Дети на кухне») рекомендации психологов (общий практикум Сформированность культуры питания по психологии «Метод наблюдения» / Под ред. М.Б. Михалевской, Т.В. Корниловой).</p>	<p>1.Соблюдают правила гигиены; 2. Соблюдают этикет во время приема пищи; 3. Соблюдают технику безопасности.</p>	15	58	9	35	2	7

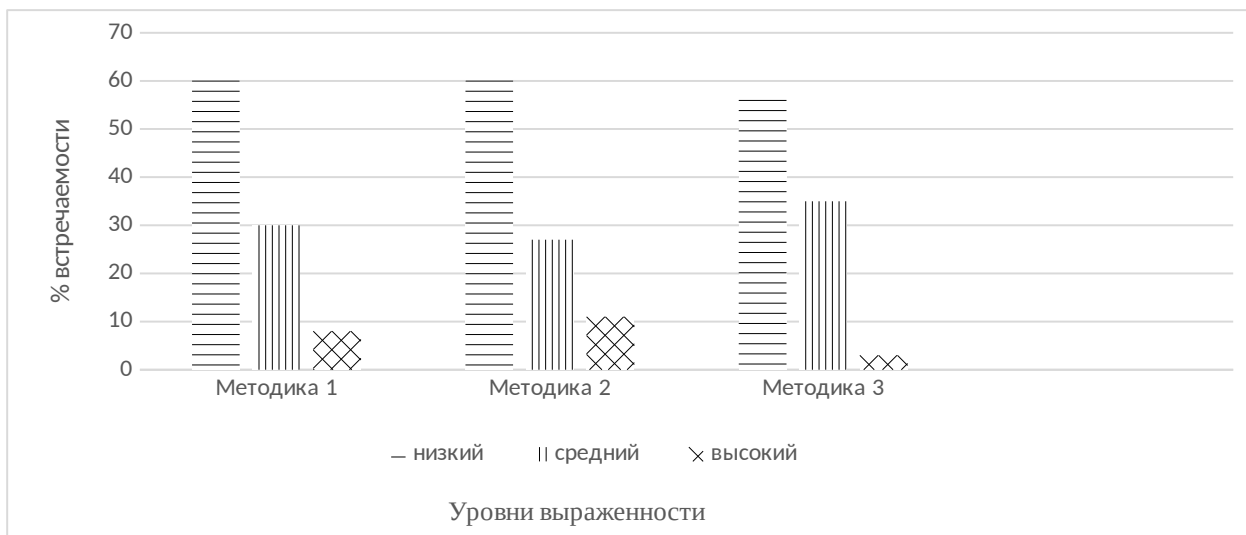


Рис. 5. Уровень сформированности культуры питания младших школьников

Согласно представленному на рисунке No 5, из анализа всех трех методик можно сделать вывод, что низкий и средний уровни сформированности культуры питания являются актуальными. Низкий уровень выявлен у 58% учащихся, средний уровень составляет 35% учащихся. Только 7% учащихся достигли высокого уровня. Что касается учащихся с низким уровнем знаний, подавляющее большинство из них (62%) не обладает достаточными знаниями о значимости и полезности пищевых продуктов, их классификации, правилах личной гигиены и технике безопасности, а также о способах обработки и приготовления блюд, качестве и составе продуктов.

Исходя из данных, полученных в результате проведенных всех методик, можно заключить, что уровень культуры питания учащихся во втором классе является низким.

2.3 Методические рекомендации к проведению занятий в творческой мастерской «Мы - то, что мы едим» как средства повышения культуры питания младших школьников

При анализе результатов констатирующего эксперимента было выявлено, что большинство учащихся не обладают достаточным объемом знаний о значимости здорового питания и полезных свойствах продуктов, их классификации; правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, качестве и составе продуктов. Отсутствие интереса к качеству и разнообразию питания, а также безразличие в эмоциональном состоянии при обсуждении блюд и предпочтений — все это проблемы, которые сопровождают многих людей. Более того, правила гигиены, сервировки стола и этикета во время приема пищи, а также меры безопасности часто игнорируются.

Чтобы повысить уровень культуры питания у младших школьников, мы разработали программу "Мы-то, что мы едим", которая включает занятия в мастерской.

Данная программа учитывает интересы и потребности детей, а также их уровень подготовки и навыки. Весь курс обучения строится таким образом, чтобы помимо

развития практических навыков создания здорового питания, предлагать интересную информацию, которая обогатит их кругозор и поможет в социализации.

На занятиях дети учатся составлять тарелку рациона питания, играют в игры, учат новые определения, узнают много о витаминах и микроэлементах, сервируют стол и многое другое.

Целью программы является создание условий для повышения уровня культуры питания младших школьников посредством занятий в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим».

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить технологии создания тарелки рациона питания.

Познакомить детей с историей кулинарии, с болезнями связанными с перееданием и недоеданием

- Обогащать словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии.
- Формировать навыки работы с инструментами.
- Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами.

Развивающие задачи:

- Пробудить интерес к кулинарному искусству у детей.
- Развить творческую активность обучающихся через раскрытие кулинарных способностей.
- Развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность.
- Привить навыки работы в группе, формировать культуру общения.
- Формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.
- Формировать позитивную установку на семейную жизнь

Объем и содержание программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 17 часов. Полгода обучения - 17 учебных часа. Программа состоит из 17 разделов:

Рассмотрим 17 занятий в мастерской. Объем и содержание календарно-тематического планирования.

1. Вводное занятие. (2 часа)

- 1) Знакомство с грушей. Введение в программу.
- 2) Организация рабочего места. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Организация рабочего места. Знакомятся с полезными и вредными продуктами.

2. «Кладовая витаминов». (2 часа)

- 1) Изучают понятие «витамины» и «микроэлементы»;
- 2) различают витаминсодержащие продукты;
- 3) закрепляют знания с помощью игры (где соотносят продукты питания и витамины, в которых они содержатся, а также чем эти витамины полезны человеку).

3. «Что такое белки, жиры и углеводы?» (2 часа)

- 1) изучают понятие белки, жиры и углеводы;
- 2) разыгрывают сценки в каких продуктах находятся белки, жиры и углеводы;
- 3) изучают сколько организму нужно белков, жиров и углеводов.

3. Этикет. Правила поведения за столом. (2 часа)

- 1) Соблюдения правил этикета как проявление уровня культуры человека.
Правила поведения за столом. Значение слова «этикет», правила этикета при приеме пищи.
- 2) Назначение столовых приборов. Сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола.

4. Основы рационального питания как здорового образа жизни. (3 часа)

1) Наука о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроядения. Опасность недоедания и переедания для организма.

2) Влияние калорийности пищи на телосложение. Энергия пищи. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания. Составленное меню на день.

6. «Умные продукты». (2 часа)

1) Разбирают какие продукты влияют на организм человека (на мозг, нервную систему, для зрения, энергии);

2) рассматривают на что и сколько мы тратим энергию в бытовых ситуациях;

3) проводят опыты на влияние газировок и чипсов на организм.

7. «Юные технологи продуктов». (1 час)

1) Знакомятся с соевом продуктом,

2) узнают, что такое энергетическая ценность,

3) находят вредные микроэлементы в продуктах,

4) находят консерванты в продуктах.

8. «Энергетическое меню». (1 час)

1) Изучают материал, посвященный сбалансированному питанию,

2) учатся считать ккал по калькулятору калорий и по таблице калорий.

9. «Тарелка рациона питания». (2 часа)

1) Составляют тарелку рациона питания,

2) рассчитывают количество белков, жиров, углеводов для себя на день,

3) рассчитывают количество ккал и изображают на тарелке,

4) узнают какие болезни существуют при недоедании и переедании.

Каждая тема, включенная в учебную программу, предоставляет полный набор теоретического материала и практических заданий. В ходе изучения каждой темы уделяется большая часть времени на практическую работу. При этом, учитывая конкретные местные условия, доступные материалы и интересы студентов, преподаватель вправе вносить изменения в программу, сокращая или расширяя материалы по определенной теме, добавляя или удаляя отдельные

темы.

Планируемые результаты

Будут знать:

- общие правила организации рабочего места, правила безопасности;
- значение питания; основные группы продуктов питания; общие требования к качеству продуктов питания и их хранению;
- пищевую ценность хлеба, яиц, круп и макаронных изделий, молока и молочных продуктов, рыбы и мяса.
- правильно сервировать праздничный стол, согласно этикету.

Планируемые предметные результаты:

- различают “полезные” и “вредные” продукты;
- соблюдает режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
- имеют представление о понятиях: "белки", "жиры", "углеводы», «правильный рацион школьника», «энергетическая ценность», «калорийность блюд», «потеря калорий»;
- называют микроэлементы и витамины;
- имеют представление о продуктах питания, влияющих на работу организма;
- определяют пищевую ценность продуктов питания по этикетке;
- разбирают калорийность блюд с помощью дополнительных информационных источников;
- имеют представление о двух способах расчёта готовых блюд;
- составляют тарелку рациона питания с учётом килокалорий и полезности продуктов.

Планируемые коммуникативные результаты:

- Имеют первоначальные навыки сотрудничества с учителем и сверстником;
- Работают в группе, паре;
- Осуществляют взаимный контроль и оказывают в сотрудничестве

необходимую взаимопомощь;

- Строят простые речевые высказывания.

Планируемые регулятивные результаты:

- Осуществляет действия контроля и оценивания результатов деятельности;
- вносит коррективы в корректное действие после его завершения на основе оценки учителя, одноклассников с опорой на образец;
- выполняют рефлексию своей работы на занятиях.

Планируемые познавательные результаты:

- Добывают новые знания: находит ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;
- пересказывают небольшой адаптированный текст;
- сравнивают группируют предметы и их образы, классифицируют по заданным признакам, выделяют признаки, обобщают под руководством учителя.

Планируемые личностные результаты:

- Делают осознанный выбор в пользу здорового питания;
- Имеет представление и пользуются в жизни установками на здоровое питание.

Реализации данной программы планируется использование следующих подходов: визуальных, практических, вербальных, методы тестирования (проводится с целью определения текущего уровня культуры питания), диалог (для выявления эмоционального отношения к культуре питания) и методы наблюдения (открыта для изучения поведения на кухне).

Формы подведение итогов реализации программы:

Формы подведение итогов освоения программы является итоговое занятие, где учащиеся демонстрируют свой продукт в виде тарелки рацион питания.

Таблица №3. Календарно – тематическое планирование

Темы	Количество часов	Результаты занятия
Вводное занятие	2	-знакомятся с понятием

		<p>правильное питание;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с группой. Введение в программу. - Организация рабочего места. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Организация рабочего места. Знакомятся с полезными и вредными продуктами.
«Что такое белки, жиры и углеводы?»	2	<ul style="list-style-type: none"> - изучают понятие белки, жиры и углеводы; - разыгрывают сценки в каких продуктах находятся белки, жиры и углеводы; - изучают сколько организму нужно белков, жиров, углеводов.
«Кладовая витаминов»	2	<p>Изучают понятие «витамины» и «микроэлементы».</p> <ul style="list-style-type: none"> - различают витаминно содержащие продукты. - закрепляют знания с помощью игры (где соотносят продукты питания и витамины, в которых они содержатся, а также чем эти витамины полезны человеку)
Этикет. Правила поведения за столом.	2	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдения правил этикета как проявление уровня культуры человека. - Правила поведения за столом. Значение слова «эти-кет», правила этикета при приеме пищи. - Назначение столовых приборов. Сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола.
Основы рационального питания как здорового образа жизни	3	<p>Наука о питании.</p> <p>Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения.</p> <p>Опасность недоедания и переизбытка для организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние калорийности

		<p>пищи на телосложение. Энергия пищи. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания. Составление меню на день.</p>
«Юные технологи»	1	<p>-Знакомятся с сотовом продуктах, -узнают, что такое энергетическая ценность, -находят вредные микроэлементы в продуктах, -находят консерванты в продуктах.</p>
«Энергетическое меню»	1	<p>-Изучают материал, посвященный сбалансированному питанию, -учатся считать ккал по калькулятору калорий и по таблице калорий.</p>
«Умны продукты»	2	<p>-Разбирают какие продукты влияют на организм человека (на мозг, нервную систему, для зрения, энергии); -рассматривают на что и сколько мы тратим энергию в бытовых ситуациях; -проводят опыты на влияние газировок и чипсов на организм.</p>
«Тарелка питания»	2	<p>-Составляют тарелку рациона питания, -рассчитывают количество белков, жиров, углеводов для себя на день, -рассчитывают количество ккал и изображают на тарелке, -узнают какие болезни существуют при недоедании и переедании.</p>

Условия реализации программы:

Программа «Мы - то, что мы едим» может быть реализована в любом учебном кабинете, где есть интерактивное оборудование.

Приемы и методы работы с детьми

- Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание)
- индивидуальная (каждый ребёнок делает свою тарелку)
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Методы проведения занятий:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция)
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, работа по образцу, показ педагогом)
- практический (выполнение работ по технологическим картам, схема по разработке тарелки)

Методы работы с обучающимися на занятиях:

- фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися)

- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работ)
- групповой (организация работы в группах)
- индивидуальный (индивидуальное выполнение работы)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно - иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации)
- репродуктивный (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности)
- частично-поисковый (участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом)
- исследовательский (самостоятельная творческая работа).

Основные виды и формы проверки результатов освоения программы

- входной контроль (собеседование, анкетирование);
- текущий (педагогическое наблюдение, беседа, тестирование);
- итоговый (выставки, творческие защиты).

Работа с родителями:

- выступление на родительских собраниях
- проведение мастер-классов для родителей
- посещение родителями выставок детского творчества индивидуальные беседы, консультации, рекомендации информационные стенды
- привлечение родителей для организации воспитательных мероприятий внутри творческого объединения, вебинары-онлайн

В процессе обучения детей я стараюсь знакомить их с историей кулинарии, изучать специальную терминологию и давать им знания о значимости и полезных свойствах продуктов питания. Мы также учим их основам классификации продуктов, а также правилам личной гигиены и технике безопасности. Важным аспектом наших занятий является

понимание и осознание значимости здорового питания. На занятиях дети также учатся делать расчет калькуляции блюд.

Стимулирование интереса к вкусной еде, интересным рецептам и телепередачам о кулинарии является одной из наших целей. Они научаются не полагаться на готовые блюда, купленные в кулинарии или супермаркете, и избегать "вредных" продуктов и напитков. Дети осознают значение вкусной и полезной пищи для здоровья.

Кроме того, дети приобретают полезные привычки, такие как соблюдение правил гигиены, сервировки стола и этикета во время приема пищи, а также знания о технике безопасности. Они проявляют постоянную активность и самостоятельность в работе.

Для воспитания осведомленности о культуре питания, нами были разработаны и внедрены разнообразные обучающие тесты и задания, а также проведены уроки под названиями "Беседа о правильном и здоровом питании" и "Правила поведения в столовой", которые помогли сформировать представление о специфической терминологии и прочих сопутствующих навыках. Были использованы тематические игры и изучена азбука этикета.

Для развития эмоциональной составляющей обучения, создавались уроки в видеоформате, проводились различные викторины, интерактивные игры, а также игровое воплощение ситуаций. Кроме того, было необходимо добавить мастер-классы, групповую и индивидуальную работу в процесс обучения. Этот подход дал возможность ученикам самостоятельно создавать технологические карты и работать с ними, а также составлять меню с учетом КБЖУ (калорий, белков, жиров и углеводов). Контроль над каждым шагом действия обязательно осуществлялся, а учителю в этих делах помогали назначенные старосты. По существу, они следили, чтобы каждый выполнял свою часть работы. Оформлением собственной тарелки каждый ребёнок занимался индивидуально.

Каждое занятие завершалось практическим анализом и коррекцией полученных теоретических знаний. Для закрепления результата, детям предлагались обязательные домашние задания. Зачастую это заключалось в том, чтобы фотографировать свою еду под руководством взрослых и публиковать фотографии в созданной в интернете группе. Также выдавались домашние задания, выполнив которые, дети также выкладывали результат в группу. На следующем занятии уделялось время для обсуждения домашних заданий, где решались возникшие проблемы и получали ответы на появившиеся вопросы учеников.

Такие методы и подходы способствуют более эффективному усвоению детьми как теоретического, так и практического материала о культуре питания, тем самым повышая и расширяя уровень культурного питания младших школьников.

Выводы по главе II

1. Была разработана методическая программа, которая позволила определить, насколько развита культура питания младших школьников. Результаты исследования показали, что у учащихся второго класса преобладает средний и низкий уровень развития культуры питания.

В рамках проверки гипотезы о том, что занятия мастерской "Мы-то, что мы едим" способствуют более эффективному повышению уровня культуры питания младших школьников, были выделены следующие направления:

- 1). Расширение знаний о разнообразии продуктов питания, их свойствах и значении.
- 2). Формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству.
- 3). Обучение соблюдению правил личной гигиены, сервировки стола и этикета, а также научение навыкам составления рациона питания.

Эти задачи помогут достичь более высокого уровня культуры питания у младших школьников.

3. Улучшить ситуацию становится возможным за счёт воспитания и обучения здоровому образу жизни подрастающего поколения, которое должно проводиться высоко квалифицированными, грамотными педагогами. Их задача, имея эффективные методики комплексно воздействовать на личность ребёнка, развивать все компоненты здорового образа жизни, как качества личности в части общей культуры человека [13].

4. В результате проведенного нами экспериментального исследования был сделан вывод о том, что включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания, педагогами и специалистами образовательных учреждений в комплексе поможет создать и в школе, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания.

5. Целью данного эксперимента было выявление эффективности занятий в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим» в качестве условия повышения уровня культуры питания. Нами был проведен срез по методикам, направленным на определение актуального уровня сформированности культуры питания младших школьников. Профилактика их будет возможна при условии включения в дополнительные занятия игр и бесед о правильном питании.

Заключение

Проведя анализ психолого-педагогической и методической литературы, мы исследовали сущность понятий "знания", "расширение знаний", "кулинария" и "культура питания", а также обратили внимание на возрастные особенности младших школьников, которые необходимо учитывать при проведении занятий. В ходе исследования были определены критерии культуры питания: когнитивный, эмоциональный и деятельностный, а также выделены уровни культуры питания: низкий, средний и высокий. Используя психолого-педагогическую и методическую литературу, были выбраны методики: "Культура питания в жизни человека", "Для меня..." и "Дети на кухне". Результаты констатирующего эксперимента, проведенного во 2 классе МАОУ "Лицей №1", показали, что большинство учащихся находятся на низком или среднем уровне культуры питания, а наименее развитым критерием является "когнитивный".

В целях улучшения организации питания учащихся младших классов были разработаны и проверены новые занятия в творческой мастерской «Мы-то, что мы едим», учитывающие особенности этой возрастной группы. Были разработаны и внедрены организационно-педагогические меры, направленные на повышение культуры питания, включающие:

- изучение разнообразных продуктов питания, оценку их качества и состава, полезных свойств и роли в поддержании здоровья;
- ознакомление со значением вкусной и полезной пищи для организма, а также правилами личной гигиены;
- изучение микроэлементов и витаминов, важных для нормального функционирования организма, а также формирование рациона питания;
- внушение учащимся позитивного эмоционального отношения к вкусной и полезной еде, интереса к кулинарии и различным рецептам;
- развитие критического мышления относительно готовых блюд (в кулинарии или в супермаркете) и "вредных" продуктов и напитков;

- Соблюдение правил гигиены, сервировки стола и этикета во время приема пищи являются важными аспектами воспитания младших школьников.

Проведенные эксперименты подтвердили гипотезу о том, что повышение уровня культуры питания у детей этого возраста возможно через занятия в мастерской под названием "Мы- то, что мы едим". В рамках этих занятий особое внимание уделялось:

- ознакомлению с разнообразием продуктов питания и их особенностями, а также их значению для организма;
- формированию позитивного эмоционального отношения младших школьников к кулинарному искусству;
- внушению навыков личной гигиены, сервировки стола, а также знанию правил этикета;
- развитию умения составлять рациональное питание, грамотно komponуя тарелку.

Библиография

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. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.
4. Багрянцев О. В. Важность и понятие валеологии / О.В. Багрянцев // Межвузовский сборник научно – технических статей. Часть 2. – Саратов: Научная книга, 2008. – С. 8 – 10.
5. Бондаревская Е. В. Смыслы и стратегии личностноориентированного воспитания // Педагогика. / Е. В. Бондаревская, - 2001. - № 1. -С. 17 – 24.
6. Варламова С. И. Здоровье наших учеников / С.И.Варламова // Начальная школа. – 2003. - №2. – С. 66.
7. 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.
8. Виленский М. Я. Социально – психологические детерминан-ты формирования здорового образа жизни / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – 9. – С. 12.
9. Волкова О.С. «Изучение актуального состояния культуры питания у младших школьников» / О.С.Волкова//Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития: материалы региональной научно-практической конференции. Красноярск, 23–24 апреля 2020 г.-С.21
10. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 – 5ти томах. Л.С.Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 382 с. 58.

11. Грач И. С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержания работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. – 2002. - №5. – С. 88.
12. Дзапарова Г. И. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. - №9. – 2000. – С. 93.
13. Деркунская В. А. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005. – 144 с.
14. Дергачев Ю. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. - С. 153.
15. 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.
16. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. / В.Г. Запорожченко Москва.: Центр, 2004. – 92 с.
17. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников / Н.К. Иванов // Автореф. канд. дис. Самара, 2000. – 24 с.
18. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа – 2005. - № 11. – С. 75 – 78.
19. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
20. Краткий курс лекций по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».: Учебное пособие для студентов колледжей. // Составители: Кислицина З.В., Коленникова О.В. – Омск: ФГОУ СПО «ОмКПТ», 2008. - с.156
21. Кузина Р. А. Школа здоровья. / Р. А. Кузина /- Москва: Луч, 2000. – 202 с.

22. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, С. 100 – 139.
23. Куркович А. О. Здоровый образ жизни, / А.О. Куркович – Москва: Овал, 2002. – 233 с.
24. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни, / Г.И.Куценко, Ю.В. Новиков - М.: Аверсев, 1997. – 393 с.
25. Лебедева Н. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. / Н.И. Лебедева / Москва.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
26. Макеева А. Г. Формирование основ культуры питания у детей и подростков – методические аспекты // Вопросы детской диетологии. – 2013. - № 2. – С. 44-47.
27. 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.
28. 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.
29. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
30. Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (вместе с Методическими рекомендациями Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников.
31. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-

2015 году».

32. 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. Разговор о правильном питании : библиогр. указ. лит. / Муни-цип. учреждение культуры «Централиз. библиот. система» г. Архангельска, Центр. гор. б-ка им. М. В. Ломоносова ; [сост. О. В. Кузнецова ; ред. Т. С. Рудная]. – Архангельск, 2015. – 69 с.

35. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 года).

36. Синягина Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 150 с.

37. Смирнова Н. К. Здоровьезберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2003. – 126 с.

38.Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. / Т.А.Шорыгина. – М.: Сфера, 2005. – 64 с.

39. <http://x-prod.ru/pitanie/317-cultura-pitania.html> - Интернет-ресурс «О продуктах питания, пищевых добавках и других».

40. http://school31.tgl.net.ru/images/2016/Vneurochka/KZP_5-9.pdf - материал из рабочей программы курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания».

Приложения

Приложение №1

Методика № 1 (Тест «Культура питания в жизни человека»): разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании» / под ред. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева

1. Как ты думаешь культура питания — это:

1. знание основ правильного питания;
2. знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
3. знание правил подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;
4. экономичное отношение к продуктам питания;
5. все ответы правильные.



2. Выберите правильные ответы.

Культура питания — это:

- 1) Знание основ правильного питания;
- 2) Знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
- 3) Знание правил подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;
- 4) Экономичное отношение к продуктам питания.

3. Определи полезные продукты



3. Какие продукты нужно есть каждый день?

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

4. Прочитай. Попробуй по описанию определить, о какой стране идет речь? Запиши свой ответ. Используй слова для справок.

1) Визитной карточкой этой страны является пекинская утка. Ее натирают медом и запекают в печи. Подают пекинскую утку с соусами и лепешками. Про какую страну идет речь?



Ответ _____

2) Ростбиф с йоркширским пудингом был придуман в этой стране и теперь является ее национальным блюдом. Подумай, куда стоит отправиться чтобы попробовать эти блюда?



3) Вкусные хачапури представляют собой сочные лепешки, начиненные сыром. Сверху, как правило, разбивают яйцо. В какой стране можно попробовать настоящие хачапури?



4)Эту кухню невозможно представить без суши. Состоит это блюдо из риса и начинки из мяса, овощей или рыбы. Кто подарил нам возможность внести в свой рацион это блюдо?



5) Всем иностранным туристам настоятельно советуют попробовать тарелку свежих щей. Именно это блюдо является символом отечественной гастрономии. Догадались о какой стране идет речь?



6) При посещении этой страны чаще всего советуют отведать обычный гамбургер с картошкой фри и молочным коктейлем. Где вы можете отведать такой набор блюд?



Слова для справок: Россия; Грузия; США; Англия; Китай; Япония.

5. Какие продукты не нужно есть?

- А) чипсы, маринованные продукты, майонез, картофель жареный
- В) мясо, рыба, молочные продукты, овощи
- С) яйца, орехи, сыр, сосиски

5. Какие твои любимые продукты: _____

6. В правилах техники безопасности пропущены слова. Пользуясь словами для справок, впиши то слово, которое должно быть по всем правилам! Будь внимателен!

а) Для чего нужно содержать пол чистым и сухим?

Ответ _____

б) К чему может привести, если оставлять нагревательные приборы без присмотра?

Ответ _____

в) Чтобы не получить удар током, перед работой нужно проверить шнур электроприборов. Он НЕ должен иметь оголенных ...?

Ответ _____

г) Что можно получить от брызг или пламени горящего жира, если в разогретый жир попадет жидкость?

Ответ _____

д) Что, предварительно, нужно сделать с горячей пищей перед тем, как ее начать

пробовать?

Ответ _____

е) Как нужно передавать колющие и режущие инструменты и приборы?

Ответ _____

ё) Что нужно делать, периодически, в помещении, чтобы в нем не повышалась температура и влажность воздуха, не накапливался чад, образующийся при жарении?

Ответ _____

ж) Чем нужно подталкивать продукты в горловину мясорубки, чтобы не пораниться?

Ответ _____

Слова для справок: пестик, ручкой вперед, к пожару, ожог, не поскользнуться, проводов, проветривать, охладить.

7. Первое правило при приёме пищи:

А) почистить зубы

В) нельзя разговаривать за столом

С) вымыть руки с мылом

8. В правилах личной гигиены есть лишнее утверждение. Найди его.

1) Готовить пищу надо в специальной одежде;

2) Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом;

3) До тепловой обработки продукты должны быть вымыты;

4) Рабочее место должно быть хорошо освещено;

5) Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.

Ответ _____

9. Какие правила поведения за столом ты знаешь: _____

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

А) витамин С

В:

С:



11. Какие фрукты и овощи употребляешь в пищу _____

Приложение 2

1. Есть ли у тебя любое/ любимые блюда?
2. Нравится ли тебе готовить?
3. Надо ли помогать родителям на кухне?
4. Нравится ли тебе смотреть телепередачи о кухне, питании?
5. Хотелось бы тебе научиться самому готовить и узнать больше о культуре питания?
6. Часто ли ты употребляешь в пищу чипсы, пиццу, роллы, кириешки, фастфуд, газированные напитки и т. д.?
7. Любишь ли ты покупать для себя готовые блюда в супермаркетах и кулинариях?
8. Согласен ли ты, что умение готовить вкусную и полезную пищу тебе пригодится в жизни?

Приложение 3

1. Моет руки перед началом работы на кухне;
2. Соблюдает технику безопасности при работе с различными колющими и режущими приборами;
3. Следит за чистотой во время и после работы, убирает за собой посуду, слушает педагога;
4. Соблюдает аккуратность и последовательность приготовления блюд, самостоятельно и правильно сервирует стол;
5. Соблюдает правила этикета за столом во время приема пищи;
6. Убирает и моет за собой посуду после приема пищи.

Приложение 4

Таблица 3 - Протокол наблюдения «Дети на кухне»

		Критерии					
1.	Наталья Б.	1	2	3	4	5	6

2.	Мирослава Б.	1	1	1	1	1	1
3.	Мария Б.	1	2	2	2	2	2
4.	Арсений Б.	2	2	1	1	1	1
5.	Матвей Д.	1	1	0	0	0	1
6.	Юлия Ж.	1	1	0	0	0	1
7.	Семён К.	1	1	0	1	0	1
8.	Арина К.	1	1	0	0	0	1
9.	Данил Л.	1	1	1	0	0	1
10.	Ульяна Л.	2	2	2	2	2	2
11.	Варвара М.	1	2	1	1	2	1
12.	Тимофей М.	2	2	1	1	1	1
13.	Варвара М.	1	1	1	0	0	0
14.	Милана М.	2	2	1	1	1	1
15.	Максим М.	1	2	1	0	0	0
16.	Александра О.	2	2	1	1	1	1
17.	Дарья П.	1	1	1	1	2	2
18.	Александра П.	1	2	1	1	1	1
19.	Артур П.	2	1	1	2	1	1
20.	Михаил П.	2	2	1	1	1	1
21.	Максим С.	1	1	1	1	1	1
22.	Степан С.	1	1	0	0	0	1
23.	Анастасия С.	0	2	0	0	0	2
24.	Демид Ч.	2	2	1	1	1	1
25.	Умар А.	1	2	2	2	2	2
26.	Ярослав Ч.	1	1	1	1	1	1

Приложение 5

Таблица 5- Уровни культуры питания в классе (первый срез)

№ п/п	Имя ученика	Методика 1		Методика 2		Методика 3	
		Уровень	балл	Уровень	балл	Уровень	балл
1	Умар А.	низкий	6	низкий	5	низкий	4
2	Наталья Б.	высокий	29	средний	7	высокий	11
3	Мирослава Б.	низкий	8	низкий	3	низкий	1
4	Мария Б.	средний	13	низкий	4	средний	9
5	Арсений Б.	низкий	4	низкий	3	низкий	3
6	Матвей Д.	средний	15	высокий	15	средний	8
7	Юлия Ж.	средний	20	высокий	19	средний	7
8	Семён К.	низкий	5	низкий	6	низкий	4
9	Арина К.	низкий	3	средний	7	низкий	4
10	Данил Л.	Низкий	3	низкий	6	низкий	2
11	Ульяна Л.	Средний	11	низкий	5	средний	7
12	Варвара М.	средний	16	средний	8	средний	8

13	Тимофей М.	низкий	8	высокий	14	низкий	1
14	Варвара М.	высокий	27	низкий	4	высокий	11
15	Милана М.	низкий	8	низкий	3	низкий	1
16	Максим М.	низкий	9	средний	14	низкий	4
17	Александра О.	низкий	10	низкий	2	низкий	4
18	Дарья П.	средний	11	средний	13	средний	7
19	Александра П.	низкий	10	средний	8	низкий	3
20	Артур П.	средний	17	низкий	4	средний	6
21	Михаил П.	средний	18	средний	7	средний	6
22	Максим С.	Низкий	10	низкий	4	низкий	4
23	Степан С.	Низкий	7	низкий	7	низкий	4
24	Анастасия С.	Низкий	8	низкий	8	низкий	3
25	Демид Ч.	низкий	8	низкий	10	низкий	3
26	Ярослав Ч.	низкий	9	низкий	8	низкий	3

Число обучающихся с данным уровнем, %

	Высокий	Средний	Низкий
Методика 1	2	7	17
Методика 2	3	11	12
Методика 3	2	8	17

Приложение 6

Таблица. Календарно-тематического планирования

Темы	Количество часов	Результаты занятия
Вводное занятие	2	-знакомятся с понятием правильное питание; -Знакомство с группой. Введение в программу. -Организация рабочего места. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Организация рабочего места. Знакомятся с полезными и вредными продуктами.
«Что такое белки, жиры и углеводы?»	2	-изучают понятие белки, жиры и углеводы; -разыгрывают сценки в каких продуктах находятся белки, жиры и углеводы;

		- изучают сколько организму нужно белков, жиров, углеводов.
«Кладовая витаминов»	2	Изучают понятие «витамины» и «микроэлементы». - различают витаминно содержащие продукты. -закрепляют знания с помощью игры (где соотносят продукты питания и витамины, в которых они содержатся, а также чем эти витамины полезны человеку)
Этикет. Правила поведения за столом.	2	-Соблюдения правил этикета как проявление уровня культуры человека. -Правила поведения за столом. Значение слова «эти-кет», правила этикета при приёме пищи. -Назначение столовых приборов. Сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола.
Основы рационального питания как здорового образа жизни	3	Наука о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Опасность недоедания и переедания для организма. -Влияние калорийности пищи на телосложение. Энергия пищи. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания. Составление меню на день.
«Юные технологи»	1	-Знакомятся с сотовом продуктов, -узнают, что такое энергетическая ценность, -находят вредные микроэлементы в продуктах, -находят консерванты в продуктах.
«Энергетическое меню»	1	-Изучают материал, посвященный

		сбалансированному питанию, -учатся считать ккал по калькулятору калорий и по таблице калорий.
«Умны продукты»	2	-Разбирают какие продукты влияют на организм человека (на мозг, нервную систему, для зрения, энергии); -рассматривают на что и сколько мы тратим энергию в бытовых ситуациях; -проводят опыты на влияние газировок и чипсов на организм.
«Тарелка питания»	2	-Составляют тарелку рациона питания, -рассчитывают количество белков, жиров, углеводов для себя на день, -рассчитывают количество ккал и изображают на тарелке, -узнают какие болезни существуют при недоедании и переедании.



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)

**Сборник сценариев для реализации программы в творческой мастерской «Мы – то, что мы едим»
для обучающихся 2-класса**



Красноярск, 2023

Сценарии и материалы для занятий в творческой мастерской

Сценарий занятия №1

Дата:

Тема: «Что мы знаем о еде?»

Форма: игра - беседа

1. Задачи:
2. -актуализация знаний детей о продуктах питания и их значении для человека;
3. -повторение понятий: «полезные продукты», «вредные продукты», «режим питания», «правила питания»;
4. -формирование умения выбирать полезные продукты питания.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

-имеют представление о “полезных” и “вредных” продуктах.

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;

-осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

-осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

-работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):
шкала оценивания

Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: презентация, карточки, видео, доска, картинки.

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организац ионные формы деятельности
1.Мотива ционный	-Начать наше занятие я предлагаю с мультфильма (учащиеся смотрят мультфильм «Про девочку, которая плохо кушала» по стихотворению С. Михалкова) - Почему Юлечка вдруг захотела кушать? (ответы обучающихся) - Верно. Есть необходимо всем на свете. Вопрос в том, что есть и как. -Сегодня у нас в гостях Доктор Айболит. Он будет помогать нам вести сегодняшний разговор о правильном питании. -А что такое правильное питание? -Одним словом, правильное питание – это здоровое питание в/, неправильное – приводит к болезням. Полезные продукты можно есть каждый день, а вредные вообще нельзя употреблять в пищу. Вот сейчас и проверим, как вы это усвоили.	Фронтальная
2.Деятель	-Поиграем в игру «Полезно – вредно»	Фронтальная,

ностный	<p>https://learningapps.org/10537511 (Игра «Полезно – вредно»)</p> <p>Интерактивная игра «Полезно – вредно»</p> <p>-Чем полезны продукты, которые вы поместили на левую сторону? (В них много витаминов и питательных веществ, они приносят пользу нам и нашему здоровью.)</p> <p>-А чем вредны продукты, которые вы поместили на правую сторону? (В чипсах и кока-коле много химических добавок, в конфетах и тортах много сахара, это тоже вредно для здоровья)</p> <p>-Из ваших ответов я поняла, что вы много знаете о здоровой пище.</p> <p>-Знаете продукты, которые и очень полезны для нашего организма, и наоборот приносят вред нашему здоровью.</p> <p>- А знаете ли вы, что есть такие продукты, которые можно есть лишь изредка, то есть не каждый день. Можете их назвать? (Дети затрудняются ответить)</p> <p>-А вот мы сейчас поиграем в игру, которая называется «Поезд». (приложение 1)</p> <p>-И я уверена, что после игры вы сможете ответить на этот вопрос.</p> <p>Обучающиеся делятся на группы по 4-5 человек.</p> <p>1 группа (картинка с правильными продуктами)</p> <p>2 группа (картинка с вредными продуктами)</p> <p>3 группа (картинка с продуктами, которые мы едим не каждый день)</p> <p>4 группа (картинка с правильными продуктами)</p> <p>5 группа (картинка с вредными продуктами)</p> <p>6 группа (картинка с продуктами, которые мы едим не каждый день)</p> <p><i>Подойдите ко мне и получите карточки с рисунками продуктов.</i></p> <p>-Суть игры: каждая группа встает друг за другом паровозиком и каждый рассказывает продукты, изображенные на картинке,и последний человек говорит какие это продукты правильные или вредные. Аналогично другие группы. Последняя группа говорит свое предположение с помощью учителя.</p> <p>(Учитель выдаёт заранее информацию 3, 6 группе, чтобы они подготовились и рассказали для одноклассников о продуктах, которые человеку нужно кушать не каждый день)</p> <p><i>Информация для 3,6 группы.</i></p> <p>Красное мясо</p> <p>Этот продукт является ценным источником для нашего организма. Однако жаренные, мясные блюда следует учесть, что срок их переваривания составляет около восьми часов. Поэтому до следующего приема пищи они могут попросту не усвоиться, что чревато дискомфортом и появлением чувства тяжести в животе.</p>	парная, групповая
---------	--	----------------------

Что может привести к хроническим заболеваниям пищеварительной системы.

Морепродукты

В морепродуктах много витаминов. Нельзя увеличивать норму употребления любых витаминов, так как это может привести к учащению заболеваний и плохому физическому самочувствию.

Шпинат

Шпинат — один из продуктов, которые принято включать в здоровое питание. Ведь он богат витаминами. Однако не стоит забывать и о высоком содержании щавелевой кислоты, частое включение в рацион которой может привести к развитию разным болезням.

Картофель

Также не стоит злоупотреблять картофельным пюре, которое обычно содержит большое количество сливочного масла и молока, превращающих его в «калорийную еду».

Яйца

Специалисты предупреждают, что включать эти продукты питания в ежедневное меню все же не стоит, поскольку высокое содержание холестерина провоцирует появлением проблем с сосудами.

-Теперь вы знаете, употребление, каких продукты мы должны ограничить.

-Я думаю вы усвоили какие продукты правильные, а какие вредные. А вот тогда у меня вопрос.

- Сколько раз в день должен питаться человек, чтобы его организм постоянно вырабатывал энергию? (4 раза).

- Как называется первый, утренний прием пищи? (Завтрак)

- Сколько раз можно позавтракать? (2 раза: 1-й завтрак и второй завтрак).

- Для того, чтобы пища приносила пользу, она должна приниматься в одно и то же время. В какое время нужно завтракать в первый раз? (в 7.20)

- Второй раз мы завтракаем в школе. Кто помнит, в какое время? (перед первым уроком)

- Как называется следующий прием пищи? (Обед)

- В какое время мы обедаем? (с 13.00 до 14.00)

- Для того, чтобы перерыв между обедом и ужином не был слишком большим, существует еще один прием пищи. Как он называется? (Полдник)

- Определите время полдника. (с 15.30 до 16.30)

- Как называется последний прием пищи? (Ужин)

- Врачи советуют ужинать за 2-3 часа до сна. Определите время ужина. (19.00-19.30)

- Доктор Айболит приготовил для вас еще одну игру.

Игра «Поварята» (приложение 2,3)

-Для того, чтобы закрепить ваши знания, мы поиграем в игру «Поварята»

	<p>-Вы будете работать в группах. У каждой группы на парте лежит тарелка. На эту тарелочку вы должны наклеить те продукты, которые, вы выберете для завтрака, обеда и ужина.</p> <p>-Каждая группа будет представлять свою тарелку и объяснять свой выбор. Другие группы будут оценивать их тарелку по шкале оценивания.</p> <p>У нас будет три критерия:</p> <p>1 шкала- правильном выбора продуктов;</p> <p>2 шкала-аккуратность сделанной работы,</p> <p>3 шкала- группа верно объяснила выбор продуктов.</p> <p><u>1 группа готовит в своей тарелке полезный завтрак</u></p> <p><u>2 группа- готовит вредный завтрак</u></p> <p><u>3 группа готовит обед с полезными продуктами и продуктами, которыми нельзя кушать каждый день</u></p> <p><u>4 группа-обед с только с продуктами, которыми нельзя кушать каждый день</u></p> <p><u>5 группа вредный ужин</u></p> <p><u>6 группа-полезный ужин</u></p> <p>-Давайте составим основные правила питания.</p> <p>-Почему на завтрак, обед и ужин вы не ели одни и те же продукты?</p> <p>Правильно.</p> <p>1.Питание должно быть разнообразным. Если пища включает, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получает всё необходимое для здоровья.</p> <p>-А как вы думаете должны мы соблюдать режим питания?</p> <p>2.Питаться нужно регулярно. Вашему организму совсем безразлично, когда получать пищу. Есть надо 4 раза в день, и не позднее, чем за 1 - 2 часа до сна, а перед сном надо выпить стакан кефира или молока.</p> <p>3.Умеренность в еде. Не будьте жадны в еде. Лишние килограммы появляются от переедания. Помните известный афоризм: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».</p> <p>(Учитель карточки с правилами вывешивает на доску в процессе обсуждения.)</p>	
3.Рефлексивный	<p>-Ребята, у меня есть для вас предложение. Предлагаю вам вместе со мной вести группу в контакте, которую я вам создала. Там вы будете прикреплять свои задания, меню, факты что мы будем проходить на наших занятиях. Это такой электронный дневник вашего рациона питания. Было бы ли вам интересен такой формат?</p> <p>-Где вам пригодятся знания, которые вы получили на занятии?</p> <p>-Я думаю, что вы будете сохранять своё здоровье и кушать только полезные продукты.</p> <p>-У вас на партах лежат карточки с помидорами. Скажите, а помидор — это вредный или полезный продукт?</p> <p>-Наше занятие подошло к концу. Если вы решили питаться правильно, то выберете весёлый помидорчик и</p>	Фронтальная

	<p>раскрасьте его красным цветом. -А если вы не хотите правильно питаться, то выберете грустный помидорчик и раскрасьте его зелёным цветом. -Покажите, что у вас получилось. Я рада, что вы отдали предпочтение здоровой пище. -Задание для того, чтобы вы выставили его в нашу группу в контакте. Письмо от Карлсона</p> <p>Здравствуйте, друзья! К сожалению, я не смог прийти к вам. Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт, чипсы, варенье, пепси- кола и чупа- чупс. Наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон. Верно ли составил Карлсон меню? Замените продукты Карлсона на полезную еду.</p>	
--	--	--

Приложения для сценария № 1

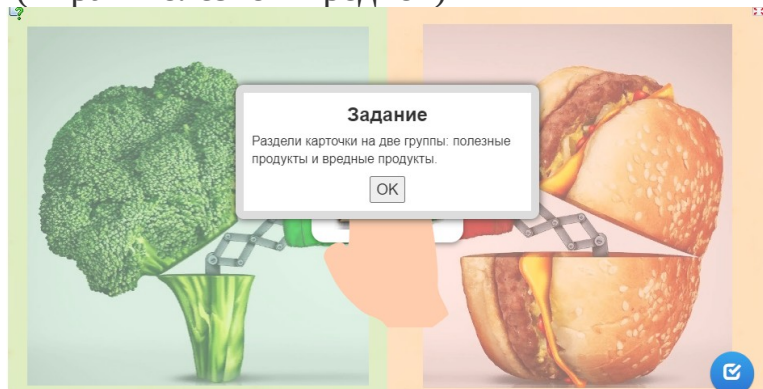
Активная ссылка на видео в начале урока С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»



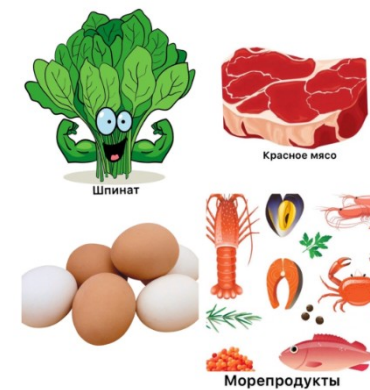
Ссылка на игру LearningApps



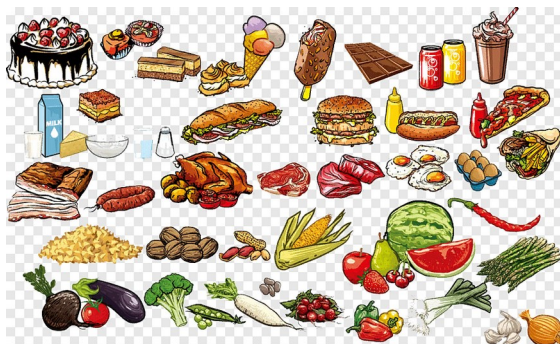
(Игра «Полезно – вредно»)



Картинки для первой работы в группах



Картинки для второй работы в группах



Сценарий занятия № 2

Дата:

Тема: «Что такое жиры, белки и углеводы?»

Форма: игра

Задачи:

- познакомить учащихся с белками, жирами и углеводами, содержащимися в продуктах питания их значением для организма;
- инсценировать мини-сценку о белках, жирах и углеводах;
- расчертить поля на тарелке рациона питания школьника;
- расширить знания детей о полезности продуктах и о правилах здорового питания.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

- имеют представление о понятиях: "белки", "жиры", "углеводы», «правильный рацион школьника».

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;
- осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

-осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

-работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):

лист оценивания

Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: таблица, тарелка рациона питания, раздаточный материал, презентация.

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организационные формы деятельности
1.Мотивационный	<p>-Здравствуйте, ребята! Наше занятие хочу начать со слов древнегреческого философа Сократа «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».</p> <p>-Как вы понимаете цитату философа? (Ответы детей)</p> <p>-Верно, еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. Человек берет свою энергию, которая позволяет ему ходить и бегать, говорить и писать, рубить дрова и строить дома, только из пищи, другого источника нет. Что в составе нашей пищи главное, без чего человек, в том числе и ребенок, не может жить?</p> <p>-Основные составляющие еды – белки, жиры и углеводы. Вот о них мы сегодня и будем разговаривать</p> <p>-Итак, какие питательные вещества получает человек с пищей?</p>	Фронтальная
2.Деятельностный	<p>-Важнейшими составляющими пищи являются белки. Вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. (Презентация сопровождающая)</p>	Фронтальная, индивидуальная, парная

-Основные источники белка это - мясо, рыба, яйца, творог, молоко и кисломолочные продукты, бобовые и зерновые культуры.

-Мы используем их для строительства и постоянного обновления клеток нашего организма. При отсутствии белков или недостаточном содержании их в пище развивается *белковое голодание*. В поисках белка организм принимается разрушать сам себя - мышечные ткани, клетки печени, почек, кожи, кровяные клетки. В обязательном порядке страдает иммунитет.

-Отсюда вывод: мы ни в коем случае не должны допускать дефицита белка. Это опасно. И запомните: от избытка белка не толстеют!

-Углеводы. – главный поставщик энергии для нашего тела Основные источники углеводов — это хлеб, мучные продукты, крупы, макароны, картофель, горох и бобовые, а также сахар и сахаросодержащие продукты. Углеводы являются основным питательным веществом человека. Из них мы извлекаем не менее 50% поступающей энергии.

-Жиры. Основные источники жиров - масла, жирное мясо и сало, орехи, кремы, шоколад. Жиры, это идеальный продукт для создания запасов энергии. Даже при нормальном весе в организме человека содержится порядка 12-15 килограммов жира. Если бы человек мог без проблем извлекать из жира энергию, этого количества ему хватило бы на 4-5 месяцев безбедной жизни.

-Школьникам в день нужно 50% углеводов, 30% белков и 20% жиров

-Составим таблицу. Составим модель. Чтобы было более понятно.

Белки	Жиры	Углеводы
<p>"Строительный материал" мышц и тканей внутренних органов Творог, мясо, яйца, рыба, горох, фасоль 30% в день нужно школьнику в день</p>	<p>Источник энергии и «строительный материал» Сливочное масло, растительное масло, сметана, сало 20% школьнику нужно в день</p>	<p>Источник энергии Хлеб, молоко, картофель 50% школьнику нужно в день</p>

-Ребята, а кто знает, что такое тарелка рациона питания?

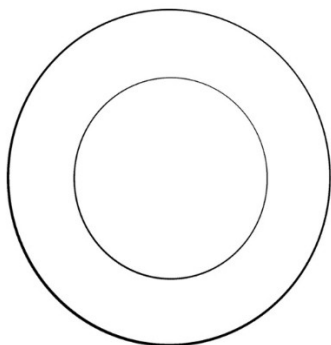
(Нет ответа)

-Тарелка рациона питания или по-другому здорового питания – это круговая диаграмма. Тарелка (или же круг) – это суточный рацион питания человека. Тарелка правильного питания позволяет грамотно и легко контролировать количество съеденной пищи и соотношение белков, жиров и углеводов. Так же мы с вами будем сами себе составлять тарелку рациона питания.

	<p>-Мы уже знаем сколько, школьникам в день нужно в процентном соотношении белков, жиров и углеводов. (Выдаётся каждому тарелка и включается диаграмма).</p> <p>-Посмотрим на картинку. Каждый будет чертить поля. Здесь схематично изображено как нам нужно разделить тарелку и подписать белки сколько %, жиры столько % и углеводы столько %.</p> <p>-Круговая диаграмма делится условной линиями пополам. Одна половина заполняется Углеводами. Вторая половина диаграммы делится еще на две части. Одна часть должна быть больше, чем вторая. Потому что белков у нас больше в процентном соотношении, чем жиров. (Пример перед глазами)</p>	
3.Рефлексивный	<p>-Сейчас я предлагаю вам сыграть мини-сценку.</p> <p>-Вам нужно разделить на 6 групп.</p> <p>-Каждой группе я выдам название вашей группы — это белки, жиры и углеводы. Вы должны назвать продукты и рассказать, чем вы полезны организму.</p> <p>-У других групп лежат на столах листы оценивания. (приложения 2)</p> <p>- Понравился вам урок? Какое настроение у вас было? Что для вас было полезно?</p>	Фронтальная

Приложения для сценария № 2

Тарелка для составления рациона питания




Презентация, сопровождающая ко второму сценарию «Кто такие белки, жиры углеводы» (Для просмотра презентации нужно нажать на картинку и начнётся просмотр презентации)


Таблица для заполнения учениками

Белки	Жиры	Углеводы
<i>"Строительный материал" мышц и тканей внутренних органов Творог, мясо, яйца, рыба, горох, фасоль 30% в день нужно школьнику в день</i>	<i>Источник энергии и «строительный материал» Сливочное масло, растительное масло, сметана, сало 20% школьнику нужно в день</i>	<i>Источник энергии Хлеб, молоко, картофель 50% школьнику нужно в день</i>

Лист оценивания мини сценки

ЛИСТ ОЦЕНИВАНИЯ

Соблюдалось 

Не соблюдалось 

Эмоциональность речи

Правильно назвали продукты, в которых находятся (Белки, жиры и углеводы)

Правильно рассказали пользу организму

Сценарий занятия № 3

Дата:

Тема: «Кладовая витаминов»

Форма: игра-путешествие

Задачи:

-познакомить учащихся с основными витаминами и микроэлементами, содержащимися в овощах, фруктах, ягодах и их значением для организма;

-расширить знания детей о полезности продуктах и о правилах здорового питания;

-составить коллективное панно «Кладовая витаминов».

Предполагаемые результаты:

Предметные:

- имеют представление о понятиях: «микроэлементы», «витамины».

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;

-осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

-осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

-работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):

шкала оценивания

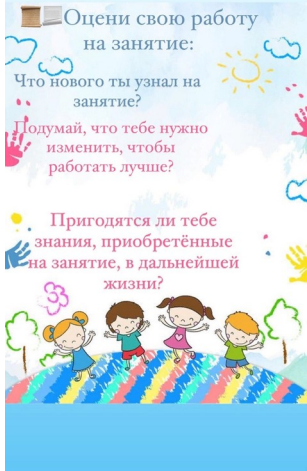
Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: презентация, письмо, листы А4, раздаточный материал для групп.

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организационные формы деятельности
1.Мотивационный	<p>-Ребята, сегодня вам в школу пришло необычное письмо. От кого оно, хотите узнать? (читаю письмо). Незнайка: здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть.</p> <p>-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей).</p> <p>-Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей). Вкусное не всегда бывает полезным (от сладкого портятся зубы, от тортов поправляются)</p> <p>-Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются «витамины»? (Ответы детей). А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей).</p> <p>- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д.</p>	Фронтальная
2.Деятельностный	<p>-Ребята, а вы знаете, а где живут витамины? (в продуктах, овощах, фруктах и ягодах)</p> <p>-Сейчас я предлагаю вам посетить дом «Витоминоград»(Сопровождается презентацией)</p> <p>-Смотрите ребята, здесь дом под буквой А.</p> <p>-В каких продуктах содержится витамин А?</p> <p>-Для чего он нужен?</p> <p>-Витамин А – очень важен для зрения и роста. Содержится в морковке, дыне, красном перце, сливочном масле, тыкве, помидорах, яйцах, петрушке, в листьях салата и шпинате.</p> <p>-Следующий домик с буквой В</p> <p>-В каких продуктах содержится витамин В. И для чего он нужен?</p> <p>-Витамин В — помогает работе сердца, а содержится в молоке, рисе, изюме, твороге, сыре, в бананах мясе, хлебе, в овсяной и гречневой каше.</p> <p>-Следующий дом с буквой С.</p> <p>-Этот витамин, чуть ли не самый важный, он защищает от простуды.</p> <p>-Содержится он в апельсинах, лимонах, ягодах, редьке, репке, капусте, луке, картофеле.Если витамина - С не хватает или мало, то человек быстро устает и будет часто болеть.</p> <p>-Последний домик с буквой Д.</p> <p>-В каких продуктах содержится витамин Д, и чем полезен?</p>	Фронтальная, групповая, парная

-Витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими.
 -А содержится он в молоке, яйцах, в рыбьем жире, печени трески и в лучах солнца, поэтому нужно больше гулять.
 -Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (болят зубы, появляется кариес; человек поправляется).
 -Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, мало болеют.
 -А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь Незнайка, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.
 -Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.
 -А что такое микроэлементы?
 -В пище помимо питательных веществ содержатся также микроэлементы (кальций, фосфор, железо, йод, золото и др.), которые участвуют в образовании костной и мышечной ткани, входят в состав крови, нервов, гормонов, клеток внутренних органов.
 -У каждого микроэлемента свой фронт работы в организме. Так, железо способствует нормальному росту и умственному развитию детей, защищает сердце, и закрывает дорогу болезням. Йод поддерживает функцию щитовидной железы и способствует сохранению нормального обмена веществ, предотвращая задержку развития у детей и умственную заторможенность у взрослых. Необходимые человеку микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, орехах, морской капусте, а также в некоторых продуктах животного происхождения – коровьем молоке, яйцах, рыбе и др. (Каждый в отдельности микроэлемент в презентации)
 -Вы устали путешествовать, давайте поиграем в игру «Совершенно верно!».
 -Я вам буду говорить четверостишие о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы говорите все вместе: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*
 -А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.
 • Есть побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 Дети: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*
 • Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис..
 Дети молчат
 • Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.
 Дети: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*
 • Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

<p>Дети: «Правильно, правильно, совершенно верно!»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по больше витаминов, с болезнями не знайся. <p>Дети: «Правильно, правильно, совершенно верно!»</p> <p>-Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть.</p> <p>Группа 1: если вы хотите хорошо расти и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А. Он содержится в молоке, яичном желтке, винограде, а также в салате, моркови, тыкве, арбузе, капусте.</p> <p>Группа 2: если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он содержится в горохе, сливе, помидоре, огурце, яблоках, грушах.</p> <p>Группа 3: если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен витамин С. Витамином С богаты апельсины, кабачки, смородина, чеснок, лук, капуста, киви.</p> <p>Группа 4: Витамин D важен для развития костей и зубов. Он образуется в организме на солнце, кроме того, поступает с молочными продуктами, яичным желтком, петрушкой, семенами подсолнуха, молоке.</p> <p>Группа 5: Витамин Е важен для развития всего организма и кровеносной системы, в частности. Он содержится в сливочном и растительном маслах, в молоке, орехах, фасоли, семенах подсолнечника.</p> <p>-Коллективное составление панно "Кладовая витаминов"</p> <p>-Каждая группа учеников рисует продукты, в которых содержится витамин А, В, С, Д, Е.</p> <p>-Оценим нашу кладовую витаминов по шкале оценивания:</p> <p>1 шкала-правильность</p> <p>2 шкала- аккуратность</p>	
--	--

<p>3.Рефлексивный</p>		<p>Фронтальная</p>
-----------------------	---	--------------------

Приложения для сценария № 3

Раздаточный материал для групп

Группа 1: если вы хотите хорошо расти и иметь крепкие зубы, вам нужен витамин А. Он содержится в молоке, яичном желтке, винограде, а также в салате, моркови, тыкве, арбузе, капусте.

Группа 2: если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он содержится в горохе, сливе, помидоре, огурце, яблоках, грушах.

Группа 3: если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен витамин С. Витамином С богаты апельсины, кабачки, смородина, чеснок, лук, капуста, киви.

Группа 4: Витамин D важен для развития костей и зубов. Он образуется в организме на солнце, кроме того, поступает с молочными продуктами, яичным желтком, петрушкой, семенами подсолнуха, молоке.

Группа 5: Витамин E важен для развития всего организма и кровеносной системы, в частности. Он содержится в сливочном и растительном маслах, в молоке, орехах, фасоли, семенах подсолнечника.

Сценарий занятия № 4

Дата:

Тема: «Умные продукты»

Форма: игра

Задачи:

- узнать, какие продукты влияют на работу организма;
- проведение опытов и узнать, как влияют на организм вредные продукты;
- инсценировать провоцирующую ситуацию.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

- имеют представление о продуктах питания, влияющих на работу организма.

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;

-осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

-осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

-работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):
шкала

Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: презентация, карточки с меню, для опыта: ёмкость, кока-кола, жвачка, смайлики.

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организационные формы деятельности
1.Мотивационный	-Добрый день, юные мыслители! Я рада видеть ваши умные и добрые лица. Прошу вас, присаживайтесь! Нам предстоит необычная работа. И я даже слегка волнуюсь: а все ли задуманное осуществится. Для этого мне понадобится ваша помощь. Я готова начать работу и поэтому показываю вам этот знак (открытые ладони). Ответьте мне, пожалуйста, этим же знаком те, кто желает начать работу со мной? Спасибо, я уважаю смелых и отзывчивых людей! - Ребята, сегодня к нам на занятие пришёл наш друг – доктор Айболит. -Давайте по цепочке назовем полезные продукты. -Старайтесь не повторяться. Вперед!	Фронтальная
2.Деятель	-Гиппократ говорил: «Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей».	Фронтальная,

ностный	<p>-Ребята, а для чего человеку нужна еда? (Учащиеся дают ответ чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье) <i>Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»</i> - Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь (читает список блюд) Выбирайте поскорее. (Учитель читает названия блюд, дети поднимают руки, количество порций, пока все блюда не будут названы.) СПИСОК: МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»</p> <p>Названия блюд Количество порций</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Салат из капусты 2. Салат из свеклы 3. Салат «Оливье» 4. Борщ 5. Суп куриный с лапшой 6. Уха 7. Котлеты с гарниром 8. Чипсы картофельные 9. Шашлык 10. Голубцы 11. Сосиски, сардельки 12.Компот из сухофруктов 13. Кисель из клюквы 14.Сладкие газированные напитки 15. Фрукты 16. Шоколадный батончик <p>-Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения — это</p>	групповая, парная
---------	---	----------------------

была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. И, как оказалось, выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА

1. Сладкие газированные напитки.
2. Картофельные чипсы.
3. Сладкие шоколадные батончики.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде

-Питание здоровой пищей- обязательное условие для жизни и здоровья организма человека. «Мы едим для того, чтобы жить» Значение этой крылатой фразы трудно переоценить, ведь от того, что и как мы едим, зависит вся наша жизнь.

-Ребята, вы уже знаете, что пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста, развития организма, но и обеспечивает его энергией.

-Процесс переработки пищи, получение из нее энергии и ее расходование называется обменом веществ. Обмен веществ разный у разных людей. Если обмен веществ высокий, то можно есть довольно много и не полнеть, поскольку энергия расходуется быстро, а если скорость обмена веществ низкая, человек легко полнеет. Энергия необходима человеку для всех видов деятельности. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде и лежит на диване, решает задачу или смотрит телевизор.

-А какие продукты нужны для лучшей работы мозга? А мышц?

-Сейчас все расскажу:

Для мозга - успешно помогают ребенку освоить школьную программу: соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, крупа, рис и яйца содержат достаточно много холина.

Для нервной системы - сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко жизненно необходимы для растущего и быстро развивающегося мозга школьника.

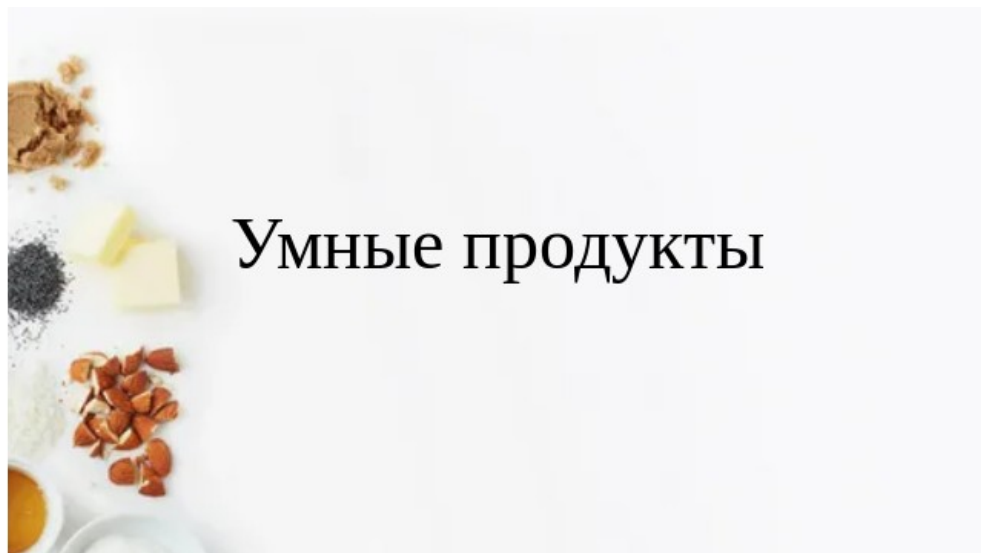
Для памяти - мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много цинка, напрямую влияющего на оперативную память и воспроизведение информации.

	<p>Для зрения - в рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится витамин А, при недостатке которого в школьном возрасте может развиваться близорукость.</p> <p>Для энергичности - сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками углеводов, являющихся главными источниками энергии.</p> <p>Для развития мышц - в сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество белков, необходимых детским мышцам для роста.</p> <p>-Сейчас я предлагаю провести небольшую исследовательскую работу. Все Вы очень любите чипсы и газировку – Колу. Не так ли? А знаете ли Вы, какой вред здоровью наносят чипсы и кока-кола? Почему нас заинтересовала тема о вреде чипсов и Колы? Потому что все газировки так влияют на наш организм, а в чипсах много консервантов!</p> <p>-Ребята, я предлагаю вам ненадолго превратиться в учёных и отправиться в нашу лабораторию. Хотите?</p> <p>-И первое, с чего начнем – это вами любимые чипсы.</p> <p style="text-align: center;">Опыт 1.</p> <p>-Положим эти чипсы в тарелку и зальем водой. Что мы видим, спустя некоторое время? Вода изменяет свой цвет, поверхность воды покрыта жирной пленкой. Можем сделать вывод: чипсы – жирная высококалорийная жареная пища с добавлением большого количества красителей и ароматизаторов. ---- Такая пища точно не принесет пользы детскому организму!</p> <p>-А теперь давайте поговорим о вреде Колы.</p> <p style="text-align: center;">Опыт 2 «Что творится в желудке?»</p> <p>-Я предлагаю провести эксперимент и увидеть, что же происходит в нашем организме при употреблении некоторых продуктов. Берём банку (представьте, что это ваш желудок), складываем туда чипсы, сухарики, жевательную резинку и заливаем всё газированной водой.</p> <p>-Посмотрите, что происходит – всё зашипело, неприятный запах.</p> <p>-А вот в этой банке провели тот же самый эксперимент, только 2 часа назад. Посмотрите, что происходит в нашем желудке – неприятный запах, жвачка не растворилась, а на стенках жуткий, жирный, оранжевый налёт.</p>	
3.Рефлексивный	-Нарисуйте на смайлике. Улыбку, если положительное настроение на занятие, грустный, если грустное настроение на сегодняшнем занятии.	Фронтальная



Приложения для сценария № 4

Презентация, сопровождающая к четвёртому сценарию «Умные продукты» (Для просмотра презентации нужно нажать на картинку и начнётся просмотр презентации)



Сценарий занятия № 5

Дата:

Тема: «Юные технологи продуктов»

Форма: игра

Задачи:

- рассмотреть состав продуктов на этикетке;
- ознакомить с классификацией продуктов по калорийности;
- познакомить с общим понятием о калорийности блюд;
- рассмотреть процесс потери калорий человека;
- познакомить с профессией технолога.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

- имеют представление о понятиях: «технолог», «энергетическая ценность», «калорийность блюд», «потеря калорий»;
- определяют состав продуктов на этикетке.

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;
- осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

-осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

-работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):

шкала

Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: этикетки, таблица, заготовленный раздаточный материал, смайлики

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организационные формы деятельности
1.Мотивационный	-Здравствуйте, юные технологи! -А кто такой технолог? Это человек, который работает в сфере пищевой промышленности. -И сегодня мы с вами попробуем разобраться в составах продуктов.	Фронтальная
2.Деятельностный	-У меня есть корзина с продуктами, давайте посмотрим, что в ней. (Продукты с этикетками) -Верно, а вы когда-нибудь обращали внимание на этикетки продуктов, которые мы едим? Тут на этикетках написано энергетическая ценность — это что значит? -Сегодня мы посмотрим из чего состоят продукты, их пищевую ценность, состав продукта и т.д. -Что же представляет собой наша пища, из каких компонентов она состоит? Что является главным источником энергии? -С пищей организм получает необходимые для жизни белки, жиры, углеводы, а также витамины мы с вами говорили об этом на прошлых занятиях. – Как можно узнать, сколько там белков, жиров и углеводов? (Прочитать в литературе, на упаковке, провести опыты)	Фронтальная, групповая, парная

-На столе у вас конверты, посмотрите, что в них лежит?
(Этикетки)
-Какая информация на них помещена? (На этикетках написана пищевая ценность продукта)
-Что это такое? (Это то, что, важно, нужно для организма человека.)
-Энергетическая ценность – это количество скрытой энергии, заключённая в пище.
-Энергетическая ценность измеряется в килокалориях и обозначается ккал. Часто мы энергетическую ценность называем калорийностью.
-Для нашего организма важно содержание в продуктах белков, углеводов, жиров, витаминов.
-Что заметили общего на этикетках? (Что во всех продуктах содержатся белки, углеводы, жиры.)
В каких продуктах они содержатся?
-Школьникам вашего возраста от 7 до 10 лет нужно в день 2400 ккл. Составляя нашу тарелку рациона питания, мы будем учитывать и высчитывать калории придерживаясь этого числа.
-Интересные факты о калориях или о том, как мы теряем энергию.
-Чтобы сжечь лишние калории, человеку необходимо заняться физической нагрузкой. Интересные факты о калориях (как взрослый человек тратит калории):
-заправляет кровать - тратит 60 ккалорий;
-вытирает пыль, пылесосит, моет пол - тратит 250 ккалорий;
-моет вручную одно окно в комнате - тратит 50 ккалорий.
-гладит белье стоя - тратит 100 ккалорий.
-готовит традиционный обед (первое, второе и третье)- тратит 60 ккалорий.
-совершает поход от магазина к магазину в быстром темпе - тратит 100 ккалорий.
-вскапывает 2 грядки (полтора метра на метр) - тратит 500 ккалорий.
-здоровый ночной сон - тратит 70 ккалорий.
-Детям раздается от разных продуктов питания этикетки, где изображен состав. Дети заполняют таблицу считая ккал, жиры, белки и углеводы.

Состав продуктов

Продукты	Пищевая ценность (в 100г)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

3.Рефлексивный	<p>-Нарисуйте на смайлике. Улыбку, если положительное настроение на занятие, грустный, если грустное настроение на сегодняшнем занятии.</p> 	Фронтальная
----------------	---	-------------

Приложения для сценария № 5

✓ Продукты, где есть этикетки
Таблица для заполнения учениками

Продукты	Пищевая ценность (в 100г)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Сценарий занятия № 6

Дата:

Тема: «Энергетическое меню»

Форма: мастерская

Задачи:

- познакомить с профессией диетолог;
- разобрать калорийный состав различных блюд;
- повторить классификацию по калорийности блюд;
- научиться рассчитывать калорийность блюд.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

- имеют представление о профессии диетолог;
- разбирают калорийность блюд с помощью дополнительных информационных источников;
- имеют представление о двух способах расчёта готовых блюд.

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;
- осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

- осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

-работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):
шкала

Организация места проведения: кабинет

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):
шкала оценивания(спидометр)

Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: рецепты, телефон мобильный, таблица, изображение спидометра

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организационные формы деятельности
1.Мотивационный	<p>- Здравствуйте, ребята!</p> <p>-Хочу начать наше занятие со статистики ученых. Как утверждают ученые, наше здоровье лишь на 10% зависит от врачей, на 20% – состоянием окружающей среды, а на 50% оно определяется образом жизни. Как вы думаете зачем я привела вам эту статистику? (Здоровое питание <u>один из важных элементов</u> здорового образа жизни).</p> <p>- В современном мире стало модно быть красивым и здоровым: отказываться от вредной пищи, уделять время спорту, правильно питаться. Диетологи и фитнес-тренеры становятся востребованными профессиями.</p> <p>- Диетолог, кто это? (Ответы ребят)</p> <p>Диетолог — это врач, который занимается вопросами безопасного, сбалансированного питания для людей</p>	Фронтальная

<p>2. Деятельностный</p>	<p>-Сегодня я предлагаю вам погрузиться в профессию диетолога.</p> <p>-На прошлом занятии, что мы с вами делали? (Разбирали состав продуктов, изучали, что такое ккал)</p> <p>- Что такое ккал?</p> <p>-Вспомнили, молодцы! А как рассчитать кал уже готовых блюд? Овощей? Где нет этикетки с готовым указанием количества энергетической ценности? (Нет ответа)</p> <p>— Вот сегодня уважаемые диетологи мы и будем учиться высчитывать ккал готовых блюд.</p> <p>- У нас есть для вас два варианта, как можно посчитать, а вы выберите более удобный для вас. Рецепт записываем и результаты в таблицу (приложение 2)</p> <p>-1 Вариант: у меня есть для вас несколько вариантов рецептов. Выберите один рецепт, который вам нравится. Там подписаны продукты, граммы или количество.</p> <p>-Как запишите название рецепта в первую колонку, название ингредиентов и граммы во вторую, подсчитаете ккал и запишите в 3 колонку, а потом посчитаете все количество ккал и запишите в четвертую колонку итога.</p> <p>-Обменяйтесь таблицами с соседом по парте и оцените его работу по шкале спидометра.</p> <p>-Вам нужно нарисовать стрелочку к нашему спидометру оценивая работу одноклассника. От 0 до 20- Не справился с заданием, от 30 до 50- Справился, но были ошибки или не все заполнено От 60 до 80- Все отлично!</p> <div data-bbox="452 975 705 1222" data-label="Image"> </div> <p>-Достаньте свои телефоны и отсканируйте qr-код. https://calc.by/weight-and-calories/calorie-foods.html</p> <p>— Это калькулятор калорий продуктов. Тут всё просто. Вы в поиске вводите нужный продукт и граммы (или штук). И вам калькулятор сам считает ккал.</p> <p>2 вариант: самый интересный. И попробуем с вами вместе.</p> <p>-Так же вы выберите один рецепт, который вам нравится. Там подписаны продукты, граммы или количество. -И тоже нужно достать телефоны и отсканировать qr-код, где у вас будет таблица всех</p>	<p>Фронтальная, групповая, парная</p>
--------------------------	---	---------------------------------------

	<p>продуктов, которые вам нужны. https://health-diet.ru/table_calorie/</p> <ul style="list-style-type: none"> -У вас перед глазами таблица, которую я вам раздала. - Пишем название «Кукурузный салат». -Я выбираю рецепт «Кукурузный салат». -Ищем на нашем сайте раздел с овощами. -Салат на 100г -15 ккал, но у нас в рецепте 300г и поэтому мы берем $15 \cdot 3 = 45$ ккал. Записываем в таблицу -Первый ингредиент Салат — 300 г- 45 ккал -В нашей таблицы кукурузы нет, и чтобы рассчитать мы обратимся к калькулятору калорий. -Второй ингредиент Кукуруза — 200 г- 51 ккал -Третий ингредиент сыр полутвердый — 100 г- 250 ккал -Кунжут — по вкусу – 1г- 5 ккал -столовая ложка - 15 мл жидкости - примерно 15 грамм. -Масло оливковое — 2 ст.л. -$15+15=30$ г- 17ккал -Уксус винный — 2 ст.л.$15+15=30$ г-3 ккал -Горчица зерновая — 1.5 ч.л. 20г- 1 ккал -В головке чеснока может быть разное количество зубчиков, причём размеры и вес и зубчиков тоже не одинаковые, возьмем среднее это 5 грамм -Чеснок — 2 зуб. - $5+5=10$ г- 0 ккал -Итого- 417 ккал- в этом салате 	
3.Рефлексивный	<ul style="list-style-type: none"> -Наше с вами занятие заканчивается. Давайте с вами оценим свою работу на уроке. -Нарисуйте красное яблоко на полях, если все удалось и понравилось -Нарисуйте желтое яблоко, если что-то не удалось, но все понравилось -Нарисуйте синее зеленое яблоко, если ничего не было понятно, и было неинтересно. 	Фронтальная

Приложения для сценария № 6

Спидометр для оценивания


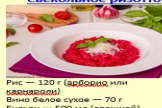


Таблица для заполнения учениками

Название рецепта	Ингредиенты и граммы	ккал	Итого

Рецепты для расчёта ккал готовых блюд

<p>Шампиньоны с сыром</p>  <p>Шампиньоны — 450 г Сыр твердый — 100 г Чеснок — 3 зубчика Майонез — 3 ст.л. Масло сливочное — 20 г</p>	<p>Приготовление: Шампиньоны промыть. Ножки грибов вырезать как можно ближе к шляпке. Выложить грибы в форму для запекания плотнее. В каждую шляпку положить маленький кусочек масла. Для начинки сыр натереть на мелкой терке, смешать с раздавленным чесноком и майонезом. Нафаршировать шампиньоны начинкой. Запекать в духовке до расплавления сыра 20 минут при температуре 180 градусов.</p>	<p>Кичари</p>  <p>Рис — 100 г Маш — 700 мл Бода — 700 мл Соль — по вкусу Масло топленое — 2 ст.л. Укроп — 0,25 ч.л, семена Кориандр — 0,25 ч.л, семена Фенхель — 0,25 ч.л, семена Горчица — 0,25 ч.л, семена Зира — 0,25 ч.л, семена Имбирь — 10 г свежий Чеснок — 1 зуб. Куркума — 0,5 ч.л.</p>	<p>Приготовление: Промыть маш, удалить плохие зерна и замочить его в холодной воде на 5-6 ч, можно на ночь. Добавить в кастрюлю, казан или глубокую сковороду толстое масло и растопить. В горячее масло налить целые специи. Помешивая, жарить до появления аромата. Добавить измельченную куркуму и перемешать. Можно добавить щепотку сафлорина, тогда не нужно использовать чеснок. Добавить измельченный на терке свежий имбирь и чеснок. Перемешать. Налить промоченный рис и боду. Перемешать и прогреть около 5 минут. Налить кипятка. По вкусу подсолить и еще раз перемешать. Готовить на умеренном огне около 5 минут. Затем накрыть крышкой, оставив небольшую щель для выхода пара и варить 15-30 минут на маленьком огне до желаемой консистенции. Периодически помешивать боду, чтобы низ не подгорел.</p>
<p>Тыква, запеченная с яйцом и адыгейским сыром</p> 	<p>Приготовление: Тыкву очистить от кожуры, убрать семечки и волокна. Нарезать небольшими кубиками. Обжарить на сковороде до полуготовности (примерно 5-10 минут) на растит. или на слив. масле. В конце посолить. Помешивать во время тушения аккуратно, чтобы не нарушить целостность кубиков. Воболтать вилкой яйца. Можно добавить молока, сливок или сметаны.</p>	<p>Котлеты из цветной капусты</p>  <p>Цветная капуста — 1 кочан</p>	<p>Приготовление: У батона срезать корки и положить в молоко. Размочить до получения однородной массы. Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть и отварить до готовности (7 мин) в подсоленной воде. Капусту мелко нарубить ножом или перекрутить на мясорубке. У яиц отделить белки от желтков. Желтки положить в</p>

<p>Сыр адыгейский — 100 г Яйцо куриное — 2 шт. Соль — по вкусу Масло растительное — 1 ст.л. Специи — по вкусу</p>	<p>также использовать моцареллу или другой сыр. Можно тыкву превратить в сквашенное маслом омулетурное. Форму, заливте вареным яйцом. Посыпать сверху сыром и при желании сушеной базиликом, орегано, тимьяном и т.д.). Запекать 15-20 минут при 200 градусах. Подавать флюид лучше всего горячим, посыпав измельченной свежей зеленью.</p>	<p>молоко — 1,5 стакана Мука — 2/3 стакана Соль, перец по вкусу Сыр — 200 г Чеснок — 2 зубчика Масло растительное — для жарки</p>	<p>пену. Осторожно подмешать белки в напущенную массу. В сковороду налить масло и разогреть. Выкладывать массу и жарить на огне средней мощности с 2х сторон до зарумяживания. Сырный соус: мелко нарезать до половины, добавить в него натертый на терке сыр и мелко порубленный чеснок. Подогреть при помешивании до полного растворения сыра.</p>
<p>Жареный рис с кукурузой и яйцом</p>  <p>Рис — 200 г Кукуруза — 200 г Лук репчатый — 1 шт. Яйцо куриное — 2 шт. Соль — по вкусу Масло растительное — 2 ст.л. Соевый соус — 1 ст.л. Лук зеленый — по желанию Чеснок — 1 зуб.</p>	<p>Приготовление: Промыть рис (лучше адомеандровский) в нескольких водах и отварить в подсоленной воде до готовности. Готовый рис откинуть на дуршлаг, добавить соль, перец по вкусу. Лук мелко нарезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук до золотистого цвета, перемешать и дождаться, когда лук начнет пригорать. Добавить лук заморозочную кукурузу. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 5-7 минут. В отдельной сковороде выложить яйца. Отваренный рис выложить в сковороду и вылить яичную смесь. Быстро перемешать яйца, чтобы они равномерно обжарились. Смешать яйца с рисом, добавить подготовленный лук. Добавить специи, выключивший через пресс, полить соевым соусом (без соли) и перемешать. Закрыть сковороду крышкой и впитывать лишнюю ж.л. При подаче украсить рубленой зеленью.</p>	<p>Свекольное ризотто</p>  <p>Рис — 120 г (варовый или арборио) Вино белое сухое — 70 г Бульон — 500 мл (овощной) Лук репчатый — 1 шт. Чеснок — 2 зуб. Свежая — 2 шт. (небольшие) Масло оливковое — 2 ст.л. Масло сливочное — 40 г Пармезан — 60 г Соль — по вкусу Базилик — по желанию</p>	<p>Приготовление: Заранее приготовить бульон из овощей (картофель, из лука, моркови, сельдерея, чеснока, лука, петрушки, нарезанной в блендере до консистенции пюре и залить в дуршлаг до количества при 360 С. Лук и чеснок мелко нарезать. На сковороде согреть масло, добавить лук, чеснок и помешивая, тушить 5-8 мин. Натереть на мелкой терке морковь, помешивая, добавить в сковороду и тушить, пока морковь не станет мягкой. Добавить рис (промыть его на терке). Помешивая и прогрев 1 мин. Добавить белое вино и разогреть. На среднем огне выпарить, пока вино не испарится не полностью. Влить вино и, помешивая, выпарить его, чтобы осталась лишь половина. Быстро подогреть до кипения и подсолить влить в рис. Помешивая, готовить на медленном огне. Еще добавить рис. Влить в сковороду, влить оливковое масло. Продолжить готовить до момента риса, при этом время жарки должно остаться прежним. Выключить нагрев и добавить пармезан (20 г) и немного соли. Перемешать. Отставивший сыр нарезать и положить на сковороду равномерно при подаче. Красиво украсить базиликом.</p>

<p>Салат Оливье</p>  <p>Яйца — 3 шт. Маринов. огурцы — 4 шт. Картофель — 3 шт. Морковь — 1 шт. Горошек консервированный — 1 банка (400 г) Колбаса вареная — 300-400 г Майонез — по вкусу</p>	<p>Приготовление: Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Картофель и морковь отварить прямо в кожуре (понадобится примерно 30 минут), после чего охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы и колбасу — нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать, добавить консервированный горошек. Посолить и заправить майонезом.</p>	<p>Салат из капусты с огурцом</p>  <p>Капуста (белокочанная или пекинская) — 200 г (примерно 1/3 кочана) Огурцы — 2 шт. Соевый соус — 3 ст.л. Масло растительное — по вкусу Соль и перец — по вкусу</p>	<p>Приготовление: Капусту мелко нашинковать. Огурцы нарезать соломкой, ломтиками или кубиками. Огурцы и капусту перемешать, посолить и поперчить. Сверху полить маслом и соевым соусом. Опять перемешать и попробовать. Если мало соли или соуса — добавить.</p>
--	--	---	---

<p>Салат из хурмы</p>  <p>menunedeta</p> <p>Хурма большая — 1 шт. Тертый сыр — 2 ст.л. Смесь салатных листьев — 30-40 г Сок лимона — 1 ст.л. Оливков. масло — 1 ст.л. Кедров.орешки — 1 ст.л. Соль, перец — по вкусу</p>	<p>Приготовление:</p> <p>Вариант 1, домашний Хурму нарезать соломкой. Смешать с салатными листьями, кедровыми орешками и сыром. Сбрызнуть соком лимона, заправить маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Все перемешать и подавать на стол.</p> <p>Вариант 2, ресторанный На тарелку выложить «подушку» из листьев салата. Сверху — хурму, нарезанную тонкими ломтиками. Посыпать сыром и кедровыми орешками. Лимонный сок (1 ст.л.) или уксус взбить с маслом, посолить и поперчить по вкусу. Сбрызнуть заправкой салат. Подавать на стол.</p>	<p>Салат с кукурузой</p>  <p>Салат — 300 г Кукуруза — 200 г Сыр полутвердый — 70 г Кунжут — по вкусу Масло оливковое — 2 ст.л. Уксус винный — 2 ст.л. Горчица зерновая — 1,5 ч.л. Чеснок — 2 зуб.</p>	<p>Приготовление:</p> <p>Для заправки в отдельной чашке смешать горчицу, уксус и растительное или оливковое масло. Взбить до получения однородной эмульсии. Потом ввести в заправку мелко нарезанный чеснок.</p> <p>Листья салата нарезать произвольными кусочками и выложить на дно салатника. К листьям салата добавить кукурузу и немного кунжута, все перемешать. Полить салат заправкой, поверх выложить лепестки сыра (такие лепестки можно нарезать простой овощечисткой). Сверху посыпать немного кунжута. Можно подвдвать салат к столу.</p>
---	--	--	--

Qr-код на калькулятор калорийности продуктов



Qr-код на таблицу калорийности продуктов



Сценарий занятия № 7

Дата:

Тема: «Тарелка рациона питания»

Форма: мастерская

Задачи:

- рассчитать ккал продуктов ежедневного рациона питания;
- оформить тарелку рациона питания с указанием ккал и витаминов.

Предполагаемые результаты:

Предметные:

- имеют представление как составлять тарелку рациона питания с учетом ккал и полезности продуктов.

Познавательные:

- добывают новые знания: находят ответы на вопросы, используя дополнительные источники, а также свой жизненный опыт;
- осуществляют сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Регулятивные:

- осуществляют действия контроля и оценивания результатов деятельности.

Коммуникативные:

- работают в паре, группе.

Личностные:

-имеют представление и используют в жизни установки на здоровое питание.

Инструменты оценивания результатов работы учащихся (лист достижений, лист оценивания, шкальное оценивание):

лист оценивания

Организация места проведения: кабинет

Средства и оборудование: тарелка рациона питания, цветные карандаши(фломастеры), таблица или калькулятор ккал, таблицы и карточки с прошлых занятий, мобильный телефон.

Этапы	Деятельность учителя и учащихся	Организационные формы деятельности
1.Мотивационный	<p>- Здравствуйте, ребята! Наше занятие будет посвящено тому, что мы будем с вами в роли мастеров. Мы будем с вами мастерить не только тарелку рациона питания, но и своё будущее здоровое и правильное питание.</p> <p>-А кто же такой мастер?</p> <p>-Мастер — это человек, достигший высокого искусства в своем деле, вкладывающий в свой труд смекалку, а также превосходно разбирается в своем деле;</p> <p>- Мы с вами изучили, что такое правильное питание, чем полезные продукты отличаются от вредных. Что такое витамины и микроэлементы, в каких продуктах они содержатся. Узнали, что такое энергетическая ценность и как высчитывать ккал. Как много мы уже с вами знаем, можно ли вас называть мастерами?</p>	Фронтальная
2.Деятельностный	<p>- Ну что ж, уважаемые мастера. Сегодня мы с вами будем мастерить тарелку рациона питания.</p> <p>-Достаньте свои тарелки, где уже мы с вами на 2 занятие чертили поля. Мы знаем, что тарелка разделена на 3 поля-белки, жиры и углеводы. Сейчас мы с вами поэтапно будем делать вашу тарелку. Мы знаем, что вам школьникам в день нужно употреблять 2400ккал. Вверху так можем и подписать 2400ккал.</p> <p>-А дальше вы выбираете продукты, например вы с утра съедите яйцо- отварное. Вам нужно вспомнить в яйцах много белков, жиров или углеводов? (вам поможет таблица, которую делали на 2 занятии). В яйцах много белков и вы рисуете на поле, где белки яйца и внизу подписываете ккал(75ккал) и из $2400-75 = 2325$- и так до тех пор, пока у вас не закончится ккал и место в нашей тарелке.</p> <p>-Но помните мы должны выбирать полезные и не вредные продукты!</p>	Фронтальная, индивидуальная, парная

	<p>-Чтобы было проще вы можете вспенить на завтрак, например я поем яйца с чаем, на обед суп овощной, макароны с курицей на ужин картошку отварную, салат из овощей и компот. И с помощью таблицы калорий или калькулятора калорий.</p> <p>-Вы высчитываете калории и относите к определенному полю. Если вы не знаете куда относить какой-либо продукт (к белкам, жирам или углеводам) у вас в таблицах есть не только ккал, но и количество белков, жиров и углеводов (и если белков больше в этом продукте, то вы рисуете этот продукт на поле белков)</p> <p>-Можете приступать! Вам в помощь все наши карточки, таблицы, калькуляторы, интернет.</p> <p>-Ребята, наши занятия закончились, и я думаю, что они прошли не зря и эти знания вы будете применять в жизни. Но еще хотелось бы поговорить с вами на очень серьезную тему. Есть два заболевания связанных с диетами — это булимия и анорексия.</p> <p>-Булимия — это психическое заболевание, основой которого является расстройство психики, характеризующееся проявлением острых приступов голода, неконтролируемым поглощением пищи, обжорством. После переедания больной испытывает сильное чувство вины, поэтому старается «очистить» организм искусственно вызывает рвоту.</p> <p>-Анорексия — это психическое заболевание, основой которого является упорное стремление к снижению веса путём целенаправленного длительного самоограничения в еде, обусловленного страхом перед ожирением и прибавлением массы тела. Основные симптомы – избегание приема пищи, ограничение порций, изнуряющие физические упражнения, прием препаратов, снижающих аппетит и ускоряющих обмен веществ, слабость, апатия, раздражительность, физические недомогания. Я не решилась показывать кадры, это страшно, и вам еще нельзя их смотреть. Но от этого нельзя вылечиться, чаще всего такие болезни приводят к смерти. Они связаны с неправильной диетой.</p> <p>-Ребята, рассказывая вам об этих болезнях я хочу сказать о том, что нельзя ограничивать себя в еде совсем, нужно кушать умеренно. Правильно питаться — это не значит не кушать совсем. Нужно регулярно питаться и давать организму необходимые элементы.</p>	
3.Рефлексивный	-Вы большие молодцы! Я вам уважаемые мастера предлагаю сфотографировать свои тарелки и выложить к нам в группу.	Фронтальная




Отметь знаком «+», оцени свое настроение			
1. Мое настроение в начале урока			
2. Мое настроение в конце урока			
Отметь знаком «+», оцени себя	хорошо	не очень	плохо
1. Данную тему я усвоил (а)			
2. На уроке я работал (а)			

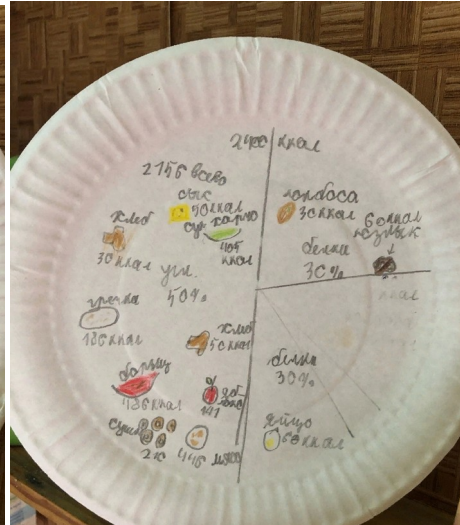
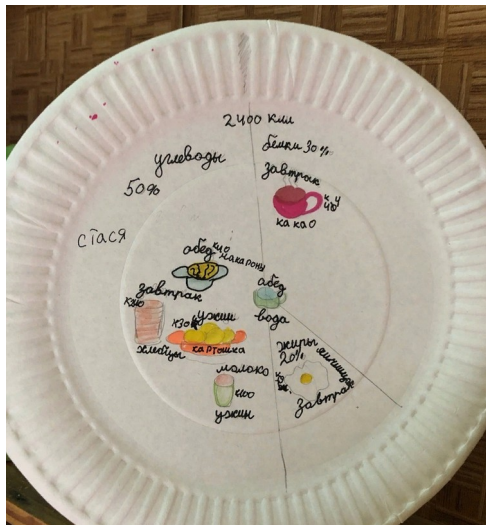
Таблица «Белки, жиры и углеводы»

Образцы готовых детских работ



Белки	Жиры	Углеводы
<p>Это - строительный материал для мышц и тканей.</p> <p>Находится в таких продуктах как: мясо, сыр, яйца, рыба, молоко.</p> <p>Школьнику нужно в день: 30%</p>	<p>Это - источник энергии (строительный материал)</p> <p>Находится в таких продуктах как: сметана, майонез, мед, орехи, семечки.</p> <p>Школьнику нужно в день: 20% до</p>	<p>Это - источник энергии</p> <p>Находится в таких продуктах как: хлеб, крупы, овощи, фрукты, pasta.</p> <p>Школьнику нужно в день: 50%</p>

Белки	Жиры	Углеводы
<p>Это - (строительный материал)</p> <p>Находится в таких продуктах как: мясо, молоко, яйца, рыба.</p> <p>Школьнику нужно в день: 30%</p>	<p>Это - основной источник энергии</p> <p>Находится в таких продуктах как: сметана, майонез, масло, растительное.</p> <p>Школьнику нужно в день: 20% Жир.</p>	<p>Это - источник энергии</p> <p>Находится в таких продуктах как: крупы, муче, овощи, фрукты.</p> <p>Школьнику нужно в день: 50% углевод.</p>






Готовые работы обучающихся. Тарелки рациона питания

Калорийная таблица

НАЗВАНИЕ РЕЦЕПТА	ИНГРЕДИЕНТЫ И ИХ ГРАММЫ	ККАЛ (КИЛОКАЛОРИЙ)	ИТОГО	
ЖАРЕННЫЙ РИС С КУКУРУЗНОЙ И С ХИЦОМ	РИС-210 Г КУКУРУЗА-200 Г ЛУК РЕПЧ.-1шт. ХИЦО-2шт.	МАСЛО РАСТ.-20 Г СОЕВЫЙ СОУС-100 Г ЛУК ЗЕЛ.-100 Г ЧЕСНОК-15 Г СОЛ.-ПО ВКУСУ	618 138 246 1,93 0,42 0,19 3,14 2,45	852,04
САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ	АВАКАДО-25 Г ТУНЕЦ-75-185 Г ПОМИДОР-240 Г ФУККОЛА-1 шт. ЧЕСНОК-1 ЗУБ	МАСЛО ОЛИВ.-14 Г СОК ЛИМОН.-1 СМ. СОЛ.-ПО ВКУСУ Перец Ч.-по вкусу	530 8,98 126,6 0,16 54 0,25 2,83	782,92
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ	ТВОРОГ-400 Г (5%) САЛАТ-100 Г САЛВ МЯКО-30 Г МАККА-3 СТ. Л РАЗВЯЖИТЕЛЬ-4 Ч. Л С М С ТАМ-ПО ВКУСУ	ЯЙЦА-2 ШТ ЯБЛОКИ-2 ШТ ИЗЮМ-30 Г ВАНИЛИН-ПО ВКУСУ	844 3,14 398 0,94 224,4 49,2 0,14 0,39	1563,51

Название рецепта	Ингредиенты и их граммы	Ккал (килокалорий)	Итого
Салат из вареной телятины с огурцами	Колбаса белочечная Морковь Соевый соус Уксус растительный Сыч	2002 1002 902 3002 302	185 ККАЛ 29 - На 100 г
Жаренная овсянка с яблоками и айуром	Овсянка Яблоко Айур	80 Г 48 Г 30 Г	270,45 ККАЛ



Жареная овсянка с яблоком
Овсянка — 50 г
Яйцо куриное — 1 шт.
Фрукты — по желанию
Мед или другие наполнители — по желанию

Приготовление:
Соединив ингредиенты, помешивая поставить вариться на минимальном огне. На СКУЮ скороварку выложить овсянку. Когда лучше всего со временем приготовления 5 минут. При необходимости помешивая, добавить яблоко 2 яблока. Масло или воду добавлять по мере. Когда поупарится приятный аромат добавить мед. Очень интересно приготовить десертную кашу для разнообразия добавив фрукты. Варить скороварку крышку, подержать 1 минуту на минимальном огне, затем выключить и подержать еще 1 минуту, чтобы овсянка стала более мягкой. Переложить в тарелку и добавить наполнители по желанию: мед, варенье, банан, творог, укроп, орехи.

Таблица расчёта калорий готовых блюд



«Кладовая витаминов» защита коллективного панно



Деятельность обучающихся на занятиях