

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Средней Общеобразовательной Школы № 40 г.Липецка

г.Липецк ул.Гагарина 123/3

Телефон: 34 – 40- 61

Электр. почта:

Полезные продукты питания

3 класс

(По программе «Разговор о правильном питании»

Часть 2)

Пономарёва Ольга Васильевна

учитель начальных классов

тел: 8952-594-80-30

2012 – 2013 учебный год

Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому. Образовательная программа «Правильное питание», состоящая из трёх частей: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания», предназначена для учащихся 1-4 классов. Главной целью программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания и укреплении здоровья. Для реализации программы использую учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ученика, методическое пособие для учителей и брошюры для родителей.

В процессе реализации программы формируются универсальные учебные действия:

- познавательные – формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- личностные – формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- регулятивные – формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- коммуникативные – умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы. Наиболее распространенными при этом являются игровые методики – ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В них ребёнок не только учится сам, но и учит своих друзей, родителей. Регулярность, планомерность, непрерывность в

учебно-воспитательном процессе приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Участники программы: дети от 7 до 12 лет. Сроки реализации: 4 года (2011 -2015гг.)

Программа состоит из *трех модулей*:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения

Формы обучения:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

Занятия по программе «Разговор о правильном питании» проводятся после уроков.. Важность этих занятий состоит в том, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному

часу в неделю: 1 класс -33часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют такие средства обучения, как ИКТ. Применение на занятиях и работа учителя и учащихся на интерактивной доске повышает у детей мотивацию к познанию нового материала. Так как позволяет детям не только познакомиться с новой темой, но и закрепить её, а также служит для расширения кругозора путём просмотра видеоматериала. На каждом занятии использую интерактивную доску, с разработанными мною презентациями.

Тематика родительских собраний:

- « Полезные советы о полезном питании»
- «Почему хлеб – всему голова?»
- «Если хочешь быть здоров - закаляйся и правильно питайся!»
- « Витамины и витаминчики»
- « Всей семьёй за здоровый образ жизни»
- «Папа, мама, я – здоровая семья»
- «Мой выбор» (О походе в продуктовый магазин)
- « Что пожуёшь, то и поживёшь»
- «Масленица – традиция русского народа?»
- « Что лучше пить всей семье?»
- « На вкус и цвет товарищей нет» (Любимые блюда семьи)
- «Не всё полезно, что в рот полезло»
- «Роль питания в современном мире»
- «Почему бледные дети»
- «Традиции русской кухни»
- «Гречневая каша матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.»
- « Поешь рыбки, будут ноги прытки»

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Задачи	Кол-во час	Дата	Планируемые результаты	Оборудование
1.	<u>Давайте познакомимся</u> Теория Практическая работа	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями.	1 1		Знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания. Навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни.	ИКТ, слайды о летнем отдыхе, фотографии семейного летнего отдыха Рабочая тетрадь стр.4-9
2.	<u>Из чего состоит наша пища</u> Презентация Практическая работа Работа по изготовлению таблицы полезных продуктов	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	1 1 1		Знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях, функциях этих веществ Самостоятельный выбор полезных продуктов.	Презентация занятия на интерактивной доске, таблицы приёма пищи, апельсины, морковки. Рабочая тетрадь стр.10-15 Альбом, карандаши.
3.	<u>Что нужно есть в разное время года</u> Презентация Практическая работа Конкурс меню Проекты «Блюда России»	Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о традициях питания своего народа	1 1 1 1		Знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.	Презентация занятия на интерактивной доске Рабочая тетрадь стр.16-19 Выставка меню, составленных с родителями Защита проектов
4.	<u>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</u>	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической			Умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической	Презентация занятия на интерактивной доске, таблицы с

	Презентация Практическая работа	активности, расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.	1 1		активности.	видами спорта. Рабочая тетрадь стр.20-22
5.	<u>Где и как готовят пищу.</u> Экскурсия в школьную столовую Экскурсия на кондитерскую фабрику «Рошен» Практическая работа	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращение возможной травмы.	1 1 1		Умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.	Беседа с поваром школьной столовой Организованная поездка на фабрику Рабочая тетрадь стр.21-27
6.	<u>Как правильно накрыть стол</u> Презентация Практическая работа . Конкурс сервировки стола	Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приёма.	1 1 1		Осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Уметь различать праздничную и ежедневную сервировку стола.	Презентация занятия на интерактивной доске Рабочая тетрадь стр.28-31 Наборы цветной бумаги,ножницы, клей, салфетки, скатерти
7.	<u>Молоко и молочные продукты</u> Презентация Практическая работа	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.	1 1		Умение различать молочные продукты в ассортименте и знание их свойств. Значение и польза в рационе питания. Знакомство с молочными блюдами разных регионов страны.	Презентация занятия на интерактивной доске Рабочая тетрадь стр.32-36
8.	<u>Блюда из зерна</u> Презентация с демонстрацией продукции Липецкого хлебзавода №3 Практическая работа	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.			Приучить детей к необходимости ежедневного включения в рацион многообразных продуктов, получаемых из зерна. Знание традиционных народных блюд, приготавливаемых из зерна.	Презентация занятия на интерактивной доске, продукция завода «Ликмак» Рабочая тетрадь стр.37-41

9.	<p><u>Какую пищу можно найти в лесу.</u></p> <p>Презентация (интегрированный урок)</p> <p>Практическая работа</p>	<p>Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Знание ассортимента блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений, растущих в Липецком крае.</p> <p>Защищать и оберегать природные богатства родного края.</p> <p>Запоминание инструкции по безопасному поведению в лесу.</p>	<p>Презентация занятия на интерактивной доске, гербарий, географическая карта Липецкой области</p> <p>Рабочая тетрадь стр.42-46</p>
10.	<p><u>Что и как можно приготовить из рыбы</u></p> <p>Беседа</p> <p>Практическая работа</p>	<p>Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Умение различать речную рыбу от морской, которую человек использует в пищу; осознание полезности рыбных блюд</p> <p>Иметь представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.</p>	<p>Беседа с капитаном 2 ранга Леснухиным В.П., служившем на рыболовецком траулере в море Лаптевых; просмотр его видеоролика.</p> <p>Рабочая тетрадь стр.47-53</p>
11.	<p><u>Дары моря</u></p> <p>Презентация</p> <p>Практическая работа</p>	<p>Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Умение определять полезные продукты питания. Знание о структуре ежедневного рациона питания.</p> <p>Навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания.</p>	<p>Презентация занятия на интерактивной доске</p> <p>Рабочая тетрадь стр.54-58</p>

12	<p><u>«Кулинарное путешествие» по России</u></p> <p>Презентация</p> <p>Практическая работа, выбор проектов</p> <p>Защита проектов</p>	<p>Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.</p>	1	1	1	<p>Расширение познавательного кругозора традиций народов, населяющих нашу страну.</p>	<p>Презентация занятия на интерактивной доске, карта России, флажки</p> <p>Рабочая тетрадь стр.59-64</p> <p>Альбомы, книги, коллажи, блюда</p>
13	<p><u>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</u></p> <p>Презентация – конкурс мам</p> <p>Практическая работа. Проверка усвоения программы.</p>	<p>Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов; многообразии этого ассортимента.</p>	1	1		<p>Закрепление представлений об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.</p>	<p>Презентация занятия на интерактивной доске, конкурс мам по приготовлению блюд с ограниченным выбором продуктов</p> <p>Рабочая тетрадь стр.65-67. Тесты с выполнением творческих заданий.</p>
14	<p><u>Как правильно вести себя за столом</u></p> <p>Чаяпитие «В семейном кругу», конкурс мам «Сдобная булочка»</p> <p>Практическая работа</p>	<p>Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правила сервировки праздничного стола.</p>	1	1		<p>Соблюдение правил поведения за столом, необходимость соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Навыки, связанные с этикетом в области питания.</p>	<p>Праздник чая «В семейном кругу за чашкой чая», самовар, чайные пары, домашняя выпечка</p> <p>Рабочая тетрадь стр.68-71</p>

Конспект открытого урока по программе «Разговор о правильном питании»

Не всё полезно, что в рот полезло.

Тема: «Полезные продукты питания»

Цели: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Оборудование: рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» стр.6-15, цветные карандаши, интерактивная доска, наглядное пособие «Время принятия пищи», фрукты (яблоки и апельсины) и овощи (морковь).

На занятие приглашены учителя, завучи и 3-в класс. Сначала сообщается о том, что классы – это две бригады поваров. Они должны отгадать загадки, отгадки которых являются названиями их бригад. 1. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ...(апельсин)

2. Из норы за холку пышную я тяну лисицу рыжую.

Но не хитрую плутовку, а хрустящую ...(морковку)

Ход занятия:

- Правильное питание. Что это такое? Что можно и нужно есть для того, чтобы быть здоровым? Давайте сегодня об этом поговорим. Наверно, если спросить каждого из нас, а что такое правильное питание, то ответы будут очень разные.

(Ответы учащихся.)

- У каждого – своя правда. У вегетарианцев – отказ от мяса, у сыроедов – отказ от термической обработки продуктов, у диетологов – сколько белка, жира и углеводов надо употребить, у всех остальных – все свое. Питание (еда) для человека – необходимость, но оно должно быть рациональным с поглощением в пищу полезных продуктов. Какие продукты можно считать полезными?

(Ответы учащихся.)

Слайд 1 (Тема урока: Полезные продукты питания)

- Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Давайте рассмотрим эти продукты.

Слайд 2 (Полезные продукты – залог здоровья.)

-А какие полезные продукты вы знаете?

(Ответы детей.)

- Что составляет здоровый рацион человека?

Слайд 3.

Суть здорового питания заключается в том, чтобы из доступных продуктов выбирать правильные. В качестве помощи при выборе продуктов пользуйтесь предлагаемой пирамидой.

В основании пищевой пирамиды – сложные углеводы, к которым относятся зерновые: хлебобулочные и макаронные изделия, хлопья, крупы и рис. Эти продукты – основа здорового питания.

Второй уровень разделён на две равные части: овощи и фрукты. Эти продукты также относятся к сложным углеводам. Большую часть рациона должны составлять продукты из этих трёх групп.

Третий уровень разделён на две небольшие части. В одной из них такие продукты, как молоко, йогурт, сыр, в другой – мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи. Продукты, относящиеся к этим подгруппам, следует употреблять в умеренном количестве. Почему?

(Ответы детей.)

- Потому что большинство из них богаты холестерином и насыщенным жиром, из-за чего возрастает риск заболеваний коронарных артерий, а также рака.

Пирамиду венчает небольшой участок, куда входят жиры, растительные масла и сладости. Питательными веществами эти продукты скудны, и есть их надо поменьше. Потреблять больше пищи из нижней части пирамиды и меньше – из верхней.

Лучше не останавливаться на каком-то одном продукте из каждой части пирамиды, а выбирать разную пищу из этих частей. Ведь в разных продуктах питательные вещества и пищевые волокна содержатся в разных пропорциях.

Слайд 4(Белковые продукты.

-Белки являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов.

Слайд 5 (Жиры.)

-Продукты, содержащие жиры –сливочное и растительное масло. **Жиры**– это класс органических соединений нерастворимых в воде. Поступают в организм человека с продуктами животного и растительного происхождения. Они содержатся в важнейших источниках **белков** – яйцах, мясе, рыбе, молочных продуктах, в орехах и семенах растений

Слайд 6 (Углеводы.)

- В рационе человека преобладают углеводы. Они являются важнейшим источником энергии для работы организма.

Слайд 7. (Таблица соотношения белков, жиров, углеводов в организме.)

- Давайте рассмотрим таблицу. Что вы заметили?

(Ответы детей.)

- Верно. Запомните их соотношение. В дальнейшем знание этой таблицы нам поможет в составлении нашего ежедневного рациона питания.

Слайд 8. (Витамины.)

-Необходимы человеку витамины. О них нам расскажет ваш одноклассник:

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,

Нужно кушать много разных витаминов.

Этих витаминов много есть повсюду –

Очень много в фруктах и других продуктах.

Любят ребята яблоки и груши,

но и свеклу тоже надо чаще кушать.

Да, полезны, дети, творог и сметана.

А для мозгов и силы – рыба и бананы.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,

Навсегда запомни: полезны витамины!

- Запомнили в каких продуктах содержатся витамины?

Слайд 9. (Минералы.)

-Необходимы человеку и минералы.. Эти вещества можно встретить в сливочном и растительном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей зелени .Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.

- Итак, ребята, мы познакомились с полезными продуктами и веществами, которые в них содержатся, необходимые для правильного питания нашего организма. А теперь давайте закрепим пройденный материал.

Команды «Апельсины» и «Морковки» поочередно выполняют задания на интерактивной доске.Слайды 10-19.Подводятся итоги. Наиболее активным вручают апельсины и морковки, всем остальным - яблоки.

Учитель знакомит учащихся с заданиями в рабочей тетради на стр.10-15. Ученики дома вместе с родителями раскрашивают цветными карандашами соотношение веществ в продуктах, составляют меню к следующему занятию. Обобщение .Слайд 20.

- Всем спасибо за активную работу на занятии. (Каждому раздаётся памятка.)

.Как правильно питаться:

- Режим питания. Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Калорийность рациона должна быть достаточная, но не избыточная. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые зависят от возраста, пола, образа жизни и характера труда. Как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона вредят здоровью.
- Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. В среднем соотношение количества основных компонентов питания должно составлять 1:1:4; для работников умственного труда–1:0,8:3; а при больших физических нагрузках–1:1:5.
- Без избытка должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода), обеспечиваться их правильное соотношение

Активное участие в проведении занятий принимают родители учащихся. Они отмечают, что программа помогает им совершенствовать рацион питания. Все родители класса, без исключения, поддерживают национальный проект «Школьное питание» во многом благодаря реализации программы «Разговор о правильном питании». Доказательство тому, что 100% учащихся класса питаются горячими обедами в школьной столовой. Родители с большим удовольствием приходят на чаепития и посиделки, принося с собой домашнюю выпечку, что сплачивает учеников и родителей класса, ребята дружелюбны, не агрессивны. Большую активность проявляют родители, вовлекаясь в работу над выбором и созданием проектов, общешкольных и классных конкурсах, с удовольствием ходят с классом на экскурсии. Все в полном составе посещают родительские собрания, посвященные правильному питанию, вносят свои дополнения и корректировки. Отмечают изменения своих детей в принятии пищи, от которой раньше отказывались или кушали с нежеланием. Принимают активное участие в анкетировании и тестированиях по вопросам о правильном питании. Вот некоторые отзывы:

Ярышкина В.Н. «Выражаю огромную признательность составителям программы «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой и нашему классному руководителю Пономарёвой О.В. за творческий подход в реализации этой программы. Мой сын Ярышкин Дмитрий часто болел, плохо кушал, каши вообще не ел или со слезами на глазах. А теперь каждое утро начинается с вопроса – какая на завтрак каша? Спасибо!»

Чернецова Т.В. «Хотелось бы объявить благодарность создателям Программы о правильном питании и нашему учителю. Моя дочь сладкоежка. Но после проведенных занятий, думает - съесть перед едой конфету или нет. Перестала пить сладкую газировку. Меня это радует, так как она у нас поздний ребёнок в семье, и мы ей ни в чём не отказывали. А теперь она избирательна в еде, выбирает только полезные продукты, да ещё и бабушке советует.»

Леденёва Е.Е. «Очень приятно осознавать то, что так много уделяется в школе здоровому образу жизни и правильному питанию. Хорошо, что существуют такие занятия, на которых приучают детей к рациональному питанию и выбору полезных продуктов. Мой сынуля - Никита раньше с трудом завтракал, а сейчас уже вечером спрашивает, какая будет каша утром. Приятно, что дети нашего класса не болеют, класс никогда не закрывали на карантин, в классе 100% посещаемость. Это во многом говорит о работе учителя. Я сама принимаю активное участие в жизни школы и класса. Мне – взрослому человеку очень интересно, а что уж говорить о детях. Большое спасибо Ольге Васильевне и тем, кто создал Программу о правильном и полезном питании.»

Евлашева Л.А. «Спасибо создателям Программы и Пономарёвой О.В. за интересные и познавательные занятия. После работы тороплюсь в школу, чтобы не пропустить занятия по правильному питанию, которые проводит учитель после уроков. Много для себя узнала. Жаль, когда я училась, такого не было. Очень интересно!!! После занятий дома добываем дополнительную информацию, как много непознанного! В магазине выбираем продукты вместе с дочкой.»

Источники:

И.М.Сурихина «Книга о вкусной и полезной пище»

М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья»

Б.Н.Трегубенко «Трудовое обучение 1-4классы»

А.С.Ратушный, Л.А.Старостина «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий»

«Большая советская энциклопедия»

<http://flaminguru.narod.ru/pos118.htm>

<http://images.yandex.ru/yandsearch>

Приложения:

1. Презентация урока «Самые полезные продукты»
2. Проект о здоровом образе жизни семьи ученика 3 б класса Леонова Вадима, участника общешкольного конкурса «Разговор о правильном питании»
3. Фотографии открытого урока, проведенного в 3-б и 3-в классах
4. Фотографии экскурсии на кондитерскую фабрику «Рошен» г. Липецка