

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА  
Ст. Полтавская

**Отчет о реализации социально-значимого проекта  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

Фото отчет размещён на сайте <https://nsportal.ru/borodina-marina-borisovna>

Руководители проекта: Бородина М.Б.

Директор МБОУ СОШ №1: Л.Ф.Братикова

Заместитель директора: О.В.Вавилкина

2022 г.

## Содержание

Введение.....	3
Цель, задачи, актуальность проекта, кадровое обеспечение проекта, ожидаемые результаты.....	3
Содержание и реализация проекта.....	4
Формы и методы реализации проекта.....	5
Заключение.....	10
Список используемой литературы.....	11
Приложения.....	12



## **Отчет о реализации социально-значимого проекта: «Здоровое питание».**

### **Введение**

Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции или укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто. Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья. Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям. Проблема питания ребенка – не только семейная, не только медицинская – это проблема социальная, общественная, государственная. Здоровое, сбалансированное питание обеспечивает наш организм всем необходимым для полноценной жизнедеятельности. Физическое движение дает тонус, выводит из организма лишние жиры и шлаки, а хорошее психологическое состояние - это тот заряд уверенности, спокойствия и оптимизма, который помогает сохранить в резерве достаточно сил для разрешения трудных задач, стрессовых ситуаций, и не тратить энергию по пустякам. А значит – меньше болеть, претворять в жизнь свои самые грандиозные планы, а главное, просто получать удовольствие от жизни, причем долго-долго!

**Цель проекта:** Формирование знаний о здоровом и правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о последствиях неправильного питания и вреде здоровью. Пропаганда здорового питания.

### **Задачи проекта:**

1. Выяснить, насколько хорошо учащиеся нашего класса знают правила здорового питания и выполняют ли их.
2. Проанализировать литературу о продуктах здорового и нездорового питания.
3. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания через проведение внеклассных мероприятий.
4. Подготовить информационные материалы по принципам здорового питания.

### **Актуальность.**

1. С детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.
2. Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания моего проекта.

**Кадровое обеспечение проекта:** учащиеся 7 Г класса, классный руководитель, родители 7 г класса, учащиеся школы 1-7 классы, мед.работник школы.

### **Ожидаемые результаты**

1. Формирование знаний и установка на здоровый образ жизни и здоровое питание.
2. Развитие самостоятельности и ответственности за выбор продуктов и блюд в своём рационе питания.
3. Бережное отношение к традициям и ценностям в сфере питания и здоровья.
4. Развитие эстетических чувств.

5. Формирование умения планировать питание и образ жизни.
6. Использование различных способов поиска информации.
7. Овладение логическими действиями сравнения, анализа и синтеза на примере питания и здоровья.
8. Повышение информированности детей, родителей о здоровье и здоровом питании, о формировании принципов здоровья.

Реализация проекта позволит ученикам класса:

1. ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
2. оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
3. улучшить состояние своего здоровья;
4. получить знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Дата реализации проекта: с 29.11.2021г. по 29.01.2022г.

### Содержание и реализация проекта

#### Подготовительный этап

1. Сбор учащимися информации и её обработка. Банк данных по проблеме правильного питания. ( учащиеся 7 г, классный руководитель Бородина МБ) - ноябрь 2021г.

#### Реализация проекта

1. Анкетирование одноклассников 7 «Г» класса МБОУ «СОШ №1» (Дроздова Валерия 7Г) - декабрь 2021г.  
Раздача памяток «Пропаганда здорового питания», «Вредная пятерка» (учащиеся 7 Г) – декабрь 2021г, январь 2022г.
2. Загадки про здоровую пищу для первоклассников (Мальцева Анастасия, Харитонов Андрей) – декабрь 2021г.
3. Беседа медсестры с учащимися 7 Г класса о ЗОЖ – декабрь 2021г.
4. Игра «Знатоки полезных продуктов» (учащиеся 7 Г) – декабрь 2021г.
5. Спортивное состязание «Мы за здоровый образ жизни» (учащиеся 7 Г и 7Б классов) -декабрь 2021г.
6. Акция «Вредные продукты» (учащиеся 7 Г) – декабрь 2021г.
7. Конкурс блюд «Полезные русские салаты» на уроке технологии (девочки 7Г) – декабрь 2021г.
8. Игра для первоклассников «Здоровое, нездоровое» - (учащиеся 1А, 1Б, 1В, 1Г, провели ученицы Мнацакян Эвелина 7 Г, Рудомаха Мария 7 Г) - январь 2022г.
9. Проведена просветительская беседа для учащихся 3,4-х классов о вредных продуктах (Герасимова Валерия, Вейгнер Анастасия 7 Г) - январь 2022г.
10. Викторина «Здоровое питание» для учащихся 2-7х классов (Агалакова Алина 7Г) - январь 2022г.
11. Акция «Здоровая еда в наших магазинах (учащиеся 7 Г) - декабрь 2021г, январь 2022г.
12. Десант в школьной столовой «Горячее питание» (родители 7Г) декабрь 2021г, январь 2022г.
13. Игра «Витамины» для учащихся 2х классов (Шраменко Екатерина, Гаряев Алексей, Жевновак Михаил) - январь 2022г.
14. Конкурс рисунков «Здоровое питание» (учащиеся 7 Г) - январь 2022г.
15. Выступление на родительском собрании «Питание и здоровье ребенка» перед родителями (Мнацакян Эвелина 7 Г, Рудомаха Мария 7 Г, Герасимова Валерия, Вейгнер Анастасия 7 Г) - январь 2022г.
16. Интервьюирование (тестирование) учащихся 7х классов «Едим ли мы то, что следует есть» (Кузьминова Инна, Плохинова Полина, Бокин Иван 7 Г) - январь 2022г.

## Формы и методы реализации проекта

*Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров.*

Регулятором процесса жизнедеятельности организма человека являются витамины.

ВИТАМИН А – один из наиболее известных и необходимых организму витаминов.

Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен. Способствует формированию зрительного пурпура в глазах. Сохраняет здоровыми наружные кожные покровы. Этого витамина особенно много в сливочном и топленом масле, сыре, яичных желтках, печени, икре, рыбьем жире. В растительных продуктах: зеленом луке, зеленом горошке, салате, моркови, томатах, абрикосах. Недостаток витамина А проявляется бледностью и сухостью кожи, склонностью ее к шелушению, сухостью и ломкостью ногтей. Основные признаки недостаточности витамина А – светобоязнь, ночная слепота, плохое заживление ран.

ВИТАМИН В – еще один известный витамин.

Необходим для: Роста. Улучшения умственных способностей. Переваривания пищи, особенно углеводов. Нормализует работу сердца, нервной системы и мышц. Помогает улучшить зрение. Заживления ран. Потребность в этом витамине увеличивается во время болезни, стресса. Основные источники естественного происхождения: цельная пшеница, сухие дрожжи, мясо, черный хлеб, гречневая и овсяная крупа, молоко, фасоль, горох.

При недостатке витамина В появляется легкая возбудимость, утомляемость, нарушение пищеварения.

ВИТАМИН С – самый известный витамин. Он играет основную роль в процессах обмена веществ. Для чего он нужен: Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен. Для ускорения заживления после операций. Способствует снижению уровня холестерина крови. Помогает при лечении простудных заболеваний. Основной источник этого витамина – плоды, ягоды, овощи, особенно капуста (в том числе квашеная), зеленый лук, томаты, картофель, цитрусовые. Наибольшее количество витамина С содержится в плодах шиповника, черной смородины, красного перца. Много его в настое хвое, облепихи. При варке овощей теряется 1/3 витамина С.

При недостатке витамина С развивается цинга. Вывод: необходимо заботиться о том, чтобы пища содержала необходимое количество витаминов. Однако нужно помнить, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток.

Вредные продукты. Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее. В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые

используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека. Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Особая статья – колбасно-сосисочное многообразие. Даже если представить, что в сосиски больше не добавляется бумага, в колбасах не используется фарш мышек, все равно и сосиски, и колбасы, и прочие мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов в современном гастрономическом ассортименте. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Развитие генной инженерии несомненно играет огромную положительную роль в медицине, но и имеет обратную сторону медали. А негатив в том, что все больше и больше производителей продуктов переходит на генно-модифицированное сырье. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % состоят из трансгенной сои.

Вредны не только сосиски и колбасы, само по себе жирное мясо не является полезным продуктом для организма. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Майонез. Приготовленный в домашних условиях и используемый, образно говоря, по граммам, особого вреда нашему организму не приносит. Но как только мы начинаем разговор о фабрично-произведенном майонезе, или о блюдах, содержащих майонез, то сразу стоит выставлять табличку «Опасно для жизни». Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Поэтому подумайте лишний раз, когда добавляете майонезика к жареной картошечке. Особая концентрация вреда в шаурме, щедро сдобренной майонезом, в гамбургерах, бутербродах с майонезом. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

В один пункт стоит вынести вообще мало пригодные в пищу продукты: лапша быстрого приготовления, многочисленные растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко». Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает солевой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы». Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.

Неправильное питание – прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. Прежде, чем съесть что-то из приведенного выше списка, подумайте несколько раз. Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм.

#### Анкетирование одноклассников.

Учащиеся с интересом ответили на вопросы анкеты. В анкетировании приняли участие 23 ученика 7 «Г» класса.

**Целью** анкетирования было выяснить, насколько хорошо учащиеся нашего класса знают правила здорового питания и выполняют ли их.

#### Анкета «Здоровое питание».

1. Сколько раз в день вы едите?  
а) 5-6 раз,    б) 3-4 раза,    в) 1-2 раза,    г) 1 раз
2. Завтракаете регулярно? (Да/нет).
3. Ежедневно ем первые блюда. (Да/нет).
4. Плотно ли вы ужинаете? (Да/нет).
5. Время еды до сна.
6. Едите ли вы ежедневно сырые овощи? (Да/нет).
7. Едите ли вы в промежутках между едой? Что? (Да/нет).
8. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели? (Да/нет).

Результаты анкетирования одноклассников.

- Отсутствие завтрака перед школой у (12% учащихся).
- Не ежедневно употребляются в пищу первые блюда (35%).

- Частое потребление колбасных изделий: ежедневно их употребляют 55%, среди них многие несколько раз в день.
- Преобладают в пищевом рационе углеводосодержащие продукты (75%).
- Избыточное употребление сладостей (50% учащихся).

Анализ данных, полученных в результате анкетирования, позволил выделить следующие проблемы:

- В рационе обучающихся среди употребляемых напитков преобладают газированные (50%); недостаточно часто дети употребляют основные продукты питания: каши (67%); молоко (49%), овощи (44%), творог и сыр (54%), масло сливочное (44%), растительное масло (70%), фрукты (60%);
- не употребляют круп (10%);
- многие учащиеся употребляют жвачку (100%);
- совсем не употребляют сало (15%).

Не все одноклассники знают правила здорового питания и не всегда их выполняют.

Консультация у специалистов.

По вопросу правильного питания я проконсультировалась у школьного медика. Она отметила, что состояние здоровья обучающихся нашей школы ухудшилось по сравнению с 2020-2021 учебным годом. Результаты исследования уровня заболеваний учащихся за 2 года:

- на первом месте – заболевания органов зрения;
- на втором – нарушения осанки;
- на третьем месте – заболевания желудочно-кишечного тракта.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность школьника, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Основной целью здорового питания является создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического здоровья школьников за счет повышения эффективности и безопасности системы питания.

*Основные принципы здорового питания школьников.* Питание должно быть сбалансированным. Питание должно быть оптимальным. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал. 14-17 лет – 2600-3000 ккал, если занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

*Рацион питания.* Питание обеспечивает нормальную деятельность растущего организма школьника, тем самым, поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для этого



необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей учащегося, которые должны соответствовать его возрасту и полу.

*Питание школьника.* Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

*Признаки правильного питания школьника.* По каким признакам можно определить, что школьник стал питаться более правильно? Главными непосредственными проявлениями эффекта здорового питания является прежде всего улучшение настроения и повышение активности, исчезновение жалоб на утомляемость и головные боли, повышение внимания, памяти и успеваемости в школе, снижение уровня конфликтности в поведении. Сегодня меньше 5% учащихся могут считаться абсолютно здоровыми. При этом самочувствие школьников стремительно ухудшается.

*Польза горячего питания.* Наблюдения показали, что учащиеся, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

*Рекомендации школьникам.*

1. В питании всё должно быть в меру;
2. Пища должна быть разнообразной;
3. Еда должна быть тёплой;
4. Тщательно пережёвывать пищу;
5. Есть овощи и фрукты;
6. Есть 3—4 раза в день;
7. Не есть перед сном;
8. Не есть копчёного, жареного и острого;
9. Не есть сухомятку;
10. Меньше есть сладостей;
11. Не перекусывать чипсами и сухариками;
12. Обязательно брать в школе горячий обед.

## **Заключение**

Этот проект был полезной для 7 Г класса. Дети теперь внимательно будут относиться к своему здоровью.

Из всего сказанного можно сделать вывод: рекомендации по здоровому питанию - не догма, а руководство к действию. Нет однозначно плохих продуктов и нет однозначно полезных. Есть можно все, но надо соблюдать меру. Мера - вот одно из главных мерил здорового питания. Так что воспитывайте в себе чувство меры.

### **Список используемых информационных ресурсов**

1. Александрова А.Р. и др. Здоровое питание. – М.: Просвещение, 2020.
2. Российская программа «Здоровое питание – здоровье нации» - СФЦОП, Новосибирск, 2019.

## Приложения

### Приложение 1.

#### Анкета «Здоровое питание».

1. Сколько раз в день вы едите?

а) 5-6 раз,    б) 3-4 раза,    в) 1-2 раза,    г) 1 раз

9. Завтракаете регулярно? (Да/нет).
10. Ежедневно ем первые блюда. (Да/нет).
11. Плотно ли вы ужинаете? (Да/нет).
12. Время еды до сна.
13. Едите ли вы ежедневно сырые овощи? (Да/нет).
14. Едите ли вы в промежутках между едой? Что? (Да/нет).
15. Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели? (Да/нет).

**Памятка для школьников. Пропаганда здорового питания.**

1. Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
2. Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.
3. Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
4. Не передай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

***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*

**Интервьюирование (тестирование)****«Едим ли мы то, что следует есть?»**

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.

Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?
  - 1) 3-5 раз,
  - 2) 1-2 раза,
  - 3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
  - 1) да, каждый день,
  - 2) иногда не успеваю,
  - 3) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из для быстрого завтрака на перемене?
  - 1) булочку с компотом,
  - 2) сосиску, запеченную в тесте,
  - 3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь?
  - 1) стакан кефира или молока,
  - 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
  - 3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
  - 1) всегда, постоянно,
  - 2) редко, во вкусных салатах,
  - 3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
  - 1) каждый день,
  - 2) 2 – 3 раза в неделю,
  - 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
  - 2) ем иногда, когда заставляют,
  - 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
  - 1) ежедневно,
  - 2) 1- 2 раза в неделю,
  - 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
  - 1) хлеб ржаной или с отрубями,
  - 2) серый хлеб,
  - 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
  - 1) 2 и более раз в неделю,
  - 2) 1-2 раза в месяц,
  - 3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

16. Нравится ли Вам питание в школе?

а) да

б) иногда

в) нет

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом:

сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

**Родительское собрание «Питание и здоровье ребенка»***Цель:*

дать информацию об основных принципах детского питания

*Задачи:*

раскрыть смысл понятия «режим питания»;

показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;

дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания;

провести мониторинг изучения выполнения режима питания учениками класса.

*Ход собрания**1. Игра «Мысль-невидимка».*

Из буквенной неразберихи предлагаю родителям составить слова таким образом, чтобы можно было прочесть народную поговорку.

Буквенная неразбериха: ГОЛ, ДН, ЧЕЛ, НИ, О, ЕК, Г, ЫИ, ЧТ, ОД, НЕ, ОВ, НЫИ,  
(Ответ: Человек голодный ни на что не годный.)

*2. Вступительное слово учителя.*

Я думаю, вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания.

Наблюдая за питанием детей во время завтрака, я увидела, что лишь 30% детей едят кашу, дети не любят творожные запеканки. Печенье и вафли предпочитают булке с маслом.

Я решила изучить вопрос питания детей более глубоко. Проанализировав ответы детей, получила следующие результаты.

Оказывается, что 60% детей завтракают до школы дома. 50% детей не каждый день едят каши.

55% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей.

Значит, не все так хорошо в организации питания младших школьников.

Чтобы решить данную проблему мы и поговорим сегодня о том, как должно быть организовано питание наших детей, чтобы они были здоровыми.

*3. Теоретическая информация для родителей.*

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. К ним прежде всего нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей (пластическая роль пищи). С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов.

.....



## **Памятка по правильному питанию школьника**

### **КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?**

#### **1. РАЗНООБРАЗЬТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА**

**ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:**

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка должны входить продукты из всех 5 основных групп.

Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

#### **2. СБАЛАНСИРУЙТЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА**

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:**

Мясо, рыба, яйца,

Молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ**

Мясные и молочные продукты.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:**

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:**

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

**ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):**

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным.

Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «супами на неделю»

**ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?**

Белки – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы – основной поставщик энергии для жизни.

Пищевые волокна – способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

#### **3. ПРОДУМАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА.**

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод - в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

**Игра «Знатоки полезных продуктов»**

Предлагаю вам игру. Дети разбиваются на две команды.

Перед вами на столах лежат карточки. «Приготовьте» полезный завтрак для всей семьи. На карточках изображены продукты и напитки:

Йогурт

Бутерброд

Сыр

Колбаса

Ржаной и пшеничный хлеб

Каша

Оладьи

Фрукты

Творожный сырок

Варёное яйцо

Запеканка

Суп

Шоколад

Какао

Сок

Чай

Кофе

После выполнения задания команды аргументируют выбор продуктов и блюд, обсуждают выбор команды-соперника.

**Игра «Здоровое, нездоровое»**

Мяч передаётся или перебрасывается в классе в произвольном порядке. Передача мяча сопровождается речью. Каждый поймавший мяч должен назвать питательные вещества, содержащиеся в пище и их значение в питании человека. Если поймавший мяч не ответил или затрудняется в ответе, мяч передаётся дальше. В игре принимают участие и родители.

Примерные ответы:

- Белки необходимы для правильного роста и развития организма. Основные источники белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба и яйца, хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель.
- Жиры. При длительном, недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы. Жиросодержащие продукты: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, растительные масла, сливочное масло, орехи.
- Углеводы являются основным источником энергии организма. Основная потребность в углеводах покрывается за счёт крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300-400 г) и круп (35 г) в день. Источником углеводов являются: крупы, макаронные изделия, мучные изделия, фрукты.
- Витамины, минеральные вещества. Недостаток этих веществ приводит к различным заболеваниям, снижению иммунитета и т.д.

**Загадки для первоклассников.**

В руку взяла ложку Наташа,  
Ест она утром овсяную ... (кашу).

Сварим из круп  
Мы Андрюше ... (суп).

Положи-ка, Ваня, в рот  
Аппетитный ... (бутерброд).

Маленькая Света  
На второе ест ... (котлету).

Он любимец всех ребят —  
Вкусный, сладкий ... (шоколад).

Вам обязательно мама нальет  
Из ягод и фруктов полезный ... (компот ).

Перед тем как лечь в постель,  
Выпьем клюквенный ... (кисель).

Овощи, зелень покрошим немножко,  
Квасом зальем, и готова ... (окрошка).

У мышей сегодня пир:  
Они стащили в кухне ... (сыр).

Любит маленький Дамир  
Утром сладкий пить ... (кефир).

Она украсит винегреты  
Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)

Его украшают желе, шоколадом,  
И все ребяташки ему очень рады. (Торт)

Ягодки в начале лета  
Радуют румяным цветом,  
Сочной мякотью своей.  
Шепчут: «Съешь нас поскорей!» (Черешня)

И Оля и Наташа  
Его положат в кашу.  
А мы им хлеб намажем  
И девочкам покажем. (Масло)

**Конкурс блюд «Полезные русские салаты»**

Одной из отличительных особенностей русской кухни является обилие и разнообразие салатов. Всевозможные русские салаты, победное шествие которых началось с конца 19 века, занимают свое постоянное место как на праздничном, так и на будничном столе. В последние годы в ресторанах и кафе в качестве закусок появились так называемые салаты-коктейли. Они просты в приготовлении, пикантны по вкусу и вносят определенную новизну в использование привычных продуктов. Эти качества делают салаты-коктейли вполне пригодными и для домашнего стола. Характерной особенностью салатов-коктейлей является тщательное измельчение, нарезка всех компонентов салата. Это — наиболее важное условие, определяющее вкус салата и способ его подачи. Подают салаты-коктейли в стеклянных, хрустальных бокалах или креманках с чайной ложечкой.

Русские салаты:

[Винегрет](#)

[Винегрет «Зимний»](#)

[Винегрет «Летний»](#)

[Винегрет горячий по-псковопечорски](#)

[Винегрет мясной](#)

[Винегрет с грибами](#)

[Винегрет с сельдью](#)

[Винегрет с сушеными сметками или сельдью](#)

[Луковый салат с яйцами](#)

[Овощной салат с филе сельди](#)

[Помидоры, фаршированные салатом](#)

[Салат «Весна»](#)

[Салат «Гостиный двор»](#)

[Салат «Дальневосточный»](#)

[Салат «Дачный»](#)

[Салат «Деревенский»](#)

[Салат «Душечка» из свежей капусты с яблоками, морковью, свеклой](#)

[Салат «Забавная смесь»](#)

[Салат «Застоллица»](#)

[Салат «Здоровье»](#)

[Салат «Золотой гребешок»](#)

[Салат «Ильмень»](#)

[Салат «Костромской» в корзиночках](#)

[Салат «Курочка Ряба»](#)

[Салат «Лесной» из свежих грибов](#)

[Салат «Мимоза» \(первый вариант\)](#)

[Салат «Мимоза» \(второй вариант\)](#)

[Салат «Нептун»](#)

[Салат «Океанический»](#)

[Салат «Осенний»](#)

[Салат «Полевой»](#)

[Салат «Приморский» из кальмаров](#)

[Салат «Русский букет» \(первый вариант\)](#)

[Салат «Русский букет» \(второй вариант\)](#)

[Салат «Русский лес»](#)

[Салат «Русский»](#)

[Салат «Русь»](#)

[Салат «Садко»](#)

.....

**Вопросы викторины «Здоровое питание»**

- Для чего нужна пища? (для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)
- Сколько раз в день рекомендуется питаться? (четыре раза в день.)
- Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (четыре-пять часов.)
- Что должен включать в себя полезный завтрак? (салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)
- Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (около 100 т.)
- Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)
- За какое время до сна следует принимать пищу? (за два часа.)
- Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (чай, кофе.)
- Что в течение жизни человек постоянно расходует? (энергию)
- Назовите основные продукты питания. (мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)
- Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (нельзя)
- Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)
- Что желательно есть на обед? (первые блюда.)
- Какие продукты могут вызвать аллергию? (молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)
- Для чего человеку нужны жиры? (для получения и накопления энергии.)
- Какие вещества необходимы человеку для питания? (жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)
- Какие продукты содержат белки в большом количестве? (Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)
- Какие витамины вы знаете? (Витамины А, В, С, D, Е, F, P, H.)
- Назовите главный источник большинства витаминов. (Фрукты, ягоды, овощи.)
- Для чего необходимы человеку лекарственные растения? (Для поддержания здоровья.)
- Как нужно сушить лекарственное сырьё? (В тени, в проветриваемом помещении.)
- Какие растения применяются при кашле? (Мать-и-мачеха, солодка, малина.)
- Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? (Весной.)
- Все ли растения являются лекарственными? (Нет.)
- Где можно хранить лекарственное сырьё? (В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)
- В какое время суток собирают лекарственные растения? (Утром, когда обсохнет роса.)
- Когда собирают корневища растений? (Осенью.)
- Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? (Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)
- Где можно собирать лекарственные растения? (В лесу, поле, огороде, подальше от города.)
- Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? (не более 25%.)
- Что можно приготовить из лекарственных растений? (Отвары, настои, соки, мази, порошочки.)

**Игра «Витамины»**

Для реализации игры необходимо подготовить 4 большие карты, на которых будут находиться буквы, отвечающие за конкретные витамины. Помимо этого, подготавливают небольшие карточки, на которых будут находиться картинки продуктов, в которых эти витамины находятся в наибольшем количестве.

Каждый из игроков будет иметь в руках большую карточку. Задача ведущего показать маленькую карточку с определенным продуктом и задать вопрос: «Какой витамин в нем содержится?». Тот ребенок, в чьих руках находится необходимый витамин, с помощью большой карточки прикрывает пустую ячейку на поле с продуктами. Тот, кому удастся быстрее всех правильно закрыть все клеточки, выигрывает.

