

# Формирование культуры здорового питания учащихся

## *РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ*



**МЫ за здоровое  
питание!**



## Цель программы

-формирование у обучающихся основы культуры здорового питания как составляющей здорового образа жизни.

## Задачи

- Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и соблюдать эти правила;
- Предупреждать поведенческие риски здоровья, связанные с нерациональным питанием обучающихся;

**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.**

**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.**

# КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ – ОСНОВА ХОРОШЕГО ВОСПИТАНИЯ!



Обучение знанию и навыкам здорового питания не нашло приоритета в нашей стране как фактор формирования здорового образа жизни. В подготовке учителя этим вопросам внимания не уделяется. Отсутствует традиция и школа преподавания предмета «Здоровое питание» детям школьного возраста.

Главная задача уроков «Разговор о правильном питании»- сформировать сознательное отношение школьника к своему питанию, к выбору продуктов, научить его определять и планировать свое питание, когда он станет взрослым.

# Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить

**Что мы получаем с пищей ?!?!**

**удовольствие**

**пищевые  
вещества, в т.ч.**



**энергию**

**витамины и  
минералы**



## Пирамида здорового питания

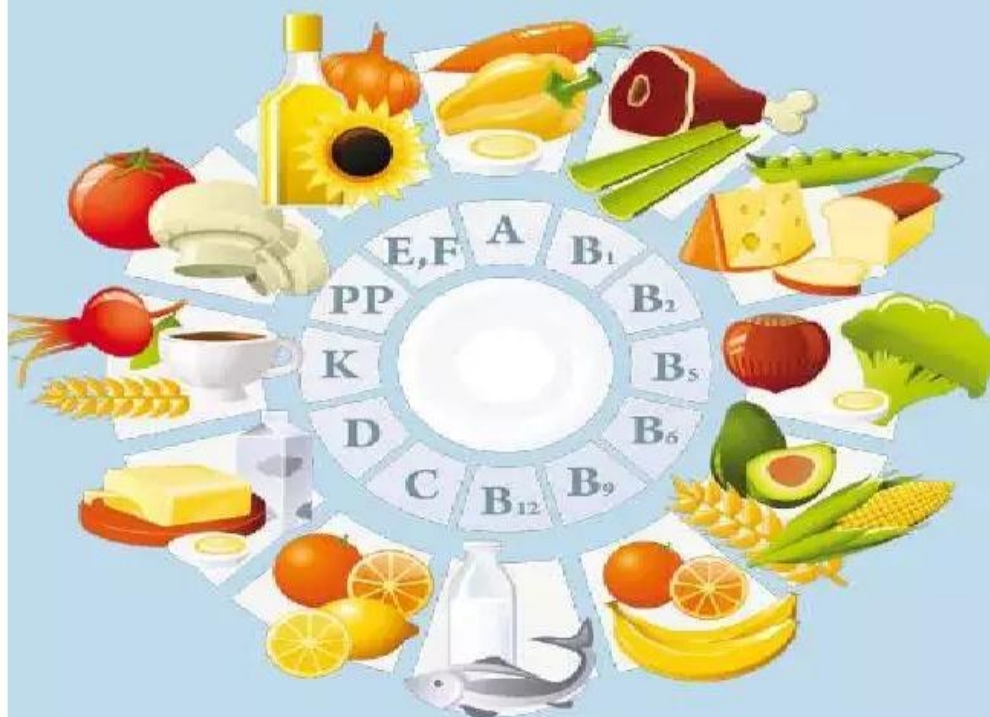
# пирамида здорового питания

- 1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).**
- 2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).**
- 3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!**



# Памятка

## Памятка для детей



**Витамин А** – *рост, зрение, крепкие зубы.*

**Витамин В** – *сила, аппетит, хорошее настроение.*

**Витамин С** – *бодрость, защита от простуды.*

**Витамин D** – *крепкие кости.*

## Конкурс « Молочные реки, кисельные берега»

### **1. Что получается при скисании молока?**

- Простокваша
- Йогурт
- Масло

### **2. Первая еда родившегося ребенка**

- Каша
- Молоко
- Кефир

### **3. Для чего детям необходимо молоко?**

- Для счастья
- Для настроения
- Для роста

### **4. Из чего получают сливочное масло?**

- Из сливок
- Из творога
- Из сметаны

### **5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?**

- Творог
- Мороженое
- Пудинг



## Конкурс « Овощи с грядки»

### **1. Какой овощ очень полезен для зрения?**

- Морковь
- Капуста
- Помидор

### **2. Какой овощ называют вторым хлебом?**

- Баклажан
- Картофель
- Огурец

### **3. В каком овоще больше всего витамина С?**

- В капусте
- В свёкле
- В сладком красном перце

### **4. Какое название ещё имеет помидор?**

- Томат
- Синьор
- Плод

### **5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке**

- Бобы
- Горох
- Фасоль

### **6. Один из самых крупных овощей**

- Тыква
- Баклажан
- Кабачок

# Конкурс « Витаминная семейка

## **1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?**

- Витамин Д
- Витамин С
- Витамин А

## **2. В каких продуктах содержится витамин С?**

- Шиповник, лимон, капуста
- Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

## **3. Какой витамин называется «витамином роста»?**

- Витамин С
- Витамин Е
- Витамин А

## **4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?**

- Витамин Д
- Витамин В
- Витамин А

## **5. Основной источник витаминов – это...**

- Овощи и фрукты
- Сладости
- Мясные продукты

## **6. В каких продуктах содержится витамин Е?**

- Рыба, овощи
- Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла
- Фрукты, шоколад

## Конкурс « Каша-наша радость»

Каша – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

- **1. Кашу не испортишь...**

- Масло
- Сметаной
- Шоколадом

- **2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?**

- Счастье
- Дружба
- Любовь

- **3. Какую кашу называют кашей красоты?**

- Овсяную
- Манную
- Рисовую

- **4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?**

- Рисовая
- Кукурузная
- Перловая

- **5. Какую кашу называют «жемчужной»?**

- Перловую
- Гречневую
- Пшённую

-

## Конкурсы и викторины

- 1- команда будет собирать полезные продукты , 2-я – вредные
- *Рыба, торт, кетчуп, морковь, пепси, капуста, чипсы, яблоки, майонез, орехи, молоко, картофель фри, шоколадные конфеты, лук, колбаса, чеснок, мясо, лапша быстрого приготовления, бананы, сосиски, помидоры.*
- 1. Назовите витамин, укрепляющий зрение, улучшает состояние кожи, помогает организму бороться с болезнями. (Витамин А)
- 2. Назовите витамин, который образуется в коже человека под воздействием солнечных лучей. При его недостатке развивается рахит, замедляется рост. (Витамин Д)
- 3. Чем полезна и чем вредна жевательная резинка? (она очищает полость рта и зубы от остатков пищи, но если её жевать долго, она заставляет работать желудок впустую)
- 4. Чипсы делают из картошки. Они вредные или полезные? (Очень вредны для организма. Чипсы — это смесь углеводов и жира, красителей и заменителей вкуса.)
- 5. Как называют людей, которые не едят продуктов животного происхождения? (Вегетарианцы).
- 6. Полезна или вредна сладкая газированная вода? (Вредна – сладкая минералка это смесь сахара, химии и газов)

# Программа «Разговор о правильном питании»



Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования **Марьяна Михайловна Безруких**.





***Помните о том, что  
ваше здоровье – в  
ваших руках, а  
правильное здоровое  
питание – залог вашего  
долголетия.***

***Будьте здоровы!***



Закончить свое выступление мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».