Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики»

**Просветительский проект**

**«Правильное питание с детства»**

Методические рекомендации

Красноярск

2020

УДК 613.22(07)

ББК 51.28

П82

Составители: канд. мед. наук, доц. О. Ю. Кутумова;

канд. мед. наук Е. А. Демко

Рецензент: канд. мед. наук, доц., заведующая кафедрой здоровья и безопасности жизнедеятельности КГАУ ДПО **«Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования»** Т. В. Горячева

|  |  |
| --- | --- |
| П82 | **Просветительский проект «Правильное питание с детства»** : методические рекомендации / сост. О. Ю. Кутумова, Е. А. Демко. – Красноярск : КГБУЗ «ККЦМП»,2020. – 13 с. |

Методические рекомендации освещают основные принципы рационального питания школьников младших классов и вопросы организации правильного здорового питания учащихся начальной школы. Издание предназначено для использования в просветительской деятельности как медицинскими, так и педагогическими работниками.

УДК 613.22(07)

ББК 51.28

© КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», 2020

© Кутумова О. Ю., Демко Е. А., составление, 2020

**Просветительский проект   
«Правильное питание с детства»**

**Цель просветительского проекта:**

Формирование у младших школьников ясных представлений о продуктах, приносящих пользу и вред организму и уяснение ими порядка организации правильного питания учащегося начальной школы.

**Задачи просветительского проекта:**

1. Обучить детей дифференцированному подходу при выборе продуктов питания, правильному подбору меню.

2. Отработать навыки соблюдения режима питания младшими школьниками и приготовления ими некоторых полезных блюд .

3. Мотивировать к употреблению продуктов, необходимых для растущего организма, сохраняющих и укрепляющих здоровье.

**Целевая группа**

Младший школьный возраст 6-10 лет

**Девиз просветительского проекта:**

«Здоровое питание - основа процветания!», «Правильно питайся - здоровья набирайся!»

**План мероприятий просветительского проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Время проведения** |
| Основное мероприятие | |
| Лекция-презентация «Правила питания школьников младших классов» | 15 минут |
| Дополнительные мероприятия | |
| Соревнование среди участников мероприятия на знание пословиц, поговорок, загадок, сказок о еде и продуктах питания | 15 минут |

**Информационная часть просветительского мероприятия**

**(основная часть)**

Для ознакомления, запоминания и мотивирования детей к соблюдению правил рационального питания проводится лекция «Правила питания школьников младших классов».

Питание должно включать все основные группы пищевых продуктов: зерновые (хлеб, макаронные изделия, мюсли), крупы, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, птицу, масла, пищевые жиры, сладости.

Еда должна быть разнообразной в течение дня и недели.

В основе пирамиды питания расположились каши. У Каши есть свой праздник – так и называется «Мирская каша» и отмечается он 26 июня.

Полезные свойства каши прославляют в стихах:

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна!

В каждом доме, в каждой кухне

Каша быть всегда должна!

В каше содержатся не только витамины, но и клетчатка, минеральные вещества, белки, жиры, углеводы.

Существует много разнообразных видов каш: гречневая, овсяная, перловая, пшенная, рисовая, ячневая, кукурузная, пшеничная, манная и др. К лидерами по своим полезным свойствам относятся гречневая, овсяная, перловая и пшенная каши.

Чтобы каша стала вкуснее в нее добавляют молоко, масло, мед, фрукты, цукаты и орехи. Обогащение этими добавками повышает питательную ценность каши.

Пища должна обязательно включать свежие овощи и фрукты! Не менее 300 г для детей младшей школы.

Молоко - полезный продукт для школьника. Рекомендуемая ежедневная норма молока 500 мл, не надо забывать и о других молочных продуктах: твороге – 50 г, сметане - 20 г, сыре - 15 г. Очень полезно выпивать на ночь какой-нибудь кисломолочный продукт (кефир, ряженка, особенно с полезными бактериями – ацидофилин, бифидок).

Рыба должна присутствовать в рационе ребенка. По питательности рыбу можно сравнить с мясом, но при этом она легче усваивается.   
В продукте содержится целый ряд полезных витаминов, в том числе Д.   
В нем присутствуют фосфор, кальций, фтор необходимые для развития костей, мышц и зубов. Входящий в состав продукта йод благоприятно влияет на развитие умственных способностей.

Обязательно ешьте жидкие блюда. Суп способствует выделению желудочного сока, что помогает максимально усвоить, поступающие в организм, питательные вещества.

Горячее питание положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

В течение дня необходимо предусмотреть 4-5 приемов пищи: 3 основных приема (завтрак, обед, ужин) и 2 перекуса (второй завтрак и полдник). Голодать нельзя! Приемы пищи должны происходить примерно в одно и то же время.

Свежие овощи и фрукты - лучший вариант перекуса.

Существуют продукты, которые либо бесполезные, либо даже вредные для растущего организма.

К запрещенным продуктам относится фастфуд.

Фастфуд – «мертвая еда». В нем много жиров, углеводов, сахара и отсутствует клетчатка. В составе чипсов, сухариков, продуктов быстрого приготовления много вредных веществ и канцерогенов, содержатся различные синтетические и натуральные ароматизаторы. Употребление этих продуктов может вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение и привести к раку.

Многие думают, что чипсы делают из картофеля. Это не совсем так. Чипсы делают из дегидратированного картофеля - сухих хлопьев. Чипсы обжаривают в большом количестве масла, что ведет к набору лишнего веса. При жарке чипсов образуются очень опасные канцерогены, потребление которых приводит к раку и болезням нервной системы. В чипсах много соли. Соль удерживает воду в организме и нагружает почки, повышает давление крови, раздражает слизистую желудку, что может привести к язве. В чипсах нет сыра или сметаны с зеленью. Запах создается искусственно, химическими веществами.

Очень важно соблюдать питьевой режим. Норма воды в сутки 1,5-2 литра.

Рекомендуется употреблять только натуральные фруктовые соки без добавления сахара не более 120-170 мл и не более 2-х таких порций

Злоупотребление сладкими газированными напитками приводит к ожирению, кариесу, хрупкости костей из-за вымывания кальция из организма. Банка газировки емкостью 355 мл содержит 10 чайных ложек сахара! Важно отказаться от употребления газированных напитков.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю в количестве до 10 г в день (1 конфета).

Есть нужно, не торопясь, хорошо пережевывая пищу, не занимаясь во время еды посторонними делами. Продолжительность приема пищи ребенком должна составлять 15-20 минут, обеда — 30 минут. После обеда необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

Итак, воспитайте в себе полезные пищевые привычки:

Кушайте 5 раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Каши и супы должны присутствовать в рационе питания ежедневно.

Овощи в свежем и приготовленном виде - важнейший компонент ежедневного меню.

Свежие фрукты рекомендуется есть между основными приемами пищи в виде перекусов 2 раза в день.

Молоко и молочные продукты - обязательная составляющая питания растущего организма в количестве не менее 500 мл в день.

Включите в меню рыбные блюда.

Ограничьте потребление сладостей, включая их в питание не чаще 3-4 раз в неделю.

Исключите из рациона вредные продукты: чипсы, сухарики, фастфуд, сладкие газированные напитки.

Здоровое питание - путь к отличным знаниям!

**Обучающая часть просветительского мероприятия**

**(дополнительные мероприятия)**

**Викторина «О пользе питания в мире книг!»**

**Цель проведения викторины**

Закрепить информационно-просветительский материал по вопросам правильного питания, изложенный в лекции-презентации, интерактивным методом обучения.

**Задачи викторины**

1. Оценить уровень усвояемости, представленного в лекции-презентации «Правила питания школьников младших классов», просветительского материала.

2. Повторить вопросы питания, обозначенные в презентации.

3. Мотивировать детей на соблюдение правил здорового питания.

**Этапы викторины и их содержание**

1. **Закончи пословицы, поговорки о еде и продуктах питания.**
2. Кашу маслом …………………………………………….не испортишь.
3. Щи да каша – ……………………………………………….пища наша.
4. Если щи хороши, другой пищи ……………………………….не ищи.
5. Хлеб – всему ………………………………………………… ..голова.
6. Хлеб да капуста лихого ………………………………… не допустят.
7. Зелень на столе - здоровье на сто …………………………………лет.
8. Лук от семи ……………………………………………………….недуг.
9. Морковь прибавляет ……………………………………………..кровь.
10. Яблоко на ужин - и врач …………………………………….не нужен.
11. За ягодами пойдешь – здоровье ……………………………..найдешь.
12. Молока в достатке - и мы ………………………………… в порядке.
13. Поешь рыбки, будут ноги ……………………………… ….. .прытки.
14. Хорошего понемножку, сладкого ………………………….не до сыта.
15. Не ложись сытым - встанешь ……………………………….здоровым.
16. Кто хорошо жует, тот долго ……………………………………..живет.
17. Есть скоро - не быть …………………………………………здоровым.
18. Когда я ем, я глух и …………………………………………………нем.
19. Кто излишне полнеет, тот быстрее ……………………………..стареет.
20. Аппетит приходит во время……………………………………….. еды.
21. Какова еда и питье – таково и …………………………………...житье.
22. **Отгадай загадку о еде и продуктах питания**
23. Мама из крупы сварила,

Посолила, подсластила.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так нужна на завтрак...

(Каша)

1. Целый табун лошадей

На одной привязи.

(Гроздь Винограда)

1. Толстая барыня, барыня-боярыня,

В платье одета

Жёлтого цвета,

На макушке колпачок,

Колпачок — на бочок.

Надулась на грядке —

Отгадайте, ребятки.

(Тыква)

4. С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин —  
Это спелый…

(Апельсин)

5. Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы …

(Творог)

6. В огороде  
Из земли  
Стрелы  
К солнцу проросли!

(Лук)

7. И уха - он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный.

(Суп)

1. Жидко, а не вода,

Бело, а не снег.

Начинается на К

Наш продукт из молока.

(Кефир)

1. Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Кашу не испортят точно

Бело-желтые кусочки.

(Масло)

1. Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это …

(Сыр)

1. **Назови сказки о еде и продуктах питания**

«Репка», «Колобок», «Курочка Ряба», «Каша из топора», «Молодильные яблоки», «Гуси-лебеди», «Чиполино», «Горшочек каши», «Скатерть самобранка», «Крылатый, мохнатый и масляный».

**Порядок проведения викторины «О пользе питания в мире книг!»**

Присутствующие выполняют задания, выше изложенных этапов викторины.

В части «Закончи пословицы, поговорки» и «Отгадай загадку» отмечают первого, давшего правильный ответ, участника каким-либо призом.

В части «Назови сказки» отмечают каждого участника, назвавшего сказку о еде и продуктах питания, каким-либо призом.