



# Игровой практикум

## «Школьное питание – важная составляющая здорового образа жизни»

Авторы: коллектив учащихся 6-Б класса  
МАОУ СОШ №76 имени Васильева Д.Е.

Руководитель: Лобанова Т.В.  
учитель биологии высшей категории

2017 год  
ГО «Город Лесной»





## Уважаемый читатель!

Вы открыли игровой практикум, который создан группой учащихся 6-Б класса МАОУ СОШ №76 имени Васильева Д.Е. Он увлекательно поможет приобщить младших школьников к грамотному питанию, ведь современные школьники основное время проводят в школе, поэтому организация горячего питания в образовательном учреждении — важный фактор сохранения здоровья детей и подростков. Школьное питание - основной источник нашей энергии, а школьная столовая - место, где растущий человек приучается к здоровому питанию. Однако, материалы могут быть использованы и при работе со старшими дошкольниками в подготовительных группах детского сада. Данный проект может заинтересовать школы, учреждения дополнительного образования, а также медицинские организации. Ведь практическая целесообразность – решение актуальных проблем, связанных с питанием школьников. Он учитывает возрастные особенности младших школьников.

Игровой практикум направлен на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят школьникам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- в результате игрового практикума младшие школьники смогут оценивать себя (свой рацион, режим питания) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем, а так же наставнический подход – проведение мероприятий по популяризации правильного питания.

Привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Школьная столовая - место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Игровой практикум включает в себя рабочие листы с набором информации и техническими заданиями.

**Сделаем все вместе здоровье  
маленьких горожан лучше!**



## Введение

Наш организм устроен так, что для полноценного здорового существования ему необходимо питание. Питание-это то, что мы едим каждый день.

*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь*

“Человек есть то, что он ест”, — сказал один из древних философов. И с этим высказыванием не поспоришь, ведь от того, как мы едим, зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение.

Для того, чтобы твоё питание было правильным, нужно соблюдать 5 важных правил.

1. Разнообразие. Ежедневно в твой рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мясо или рыба.
2. Адекватность. Количество энергии, которое ты получаешь с пищей, должно соответствовать энергии, которую ты тратишь в течение дня.
3. Регулярность. Ешь 4 — 5 раз в день в одно и то же время.
4. Безопасность. Ешь только свежие продукты. С осторожностью пробуй новые, неизвестные тебе блюда.
5. Удовольствие. Садись за стол в хорошем настроении. Не забывай о правилах этикета и сервировки стола.

### Мы – за здоровое питание!



## Рисуем натюрморт

А вы, знаете, что это такое, натюрморт?

Если видишь на картине  
Чашку кофе на столе,  
Или морс в большом графине,  
Или розу в хрустале,  
Или бронзовую вазу,  
Или грушу или торт,  
Или все предметы сразу, –  
Знай, что это натюрморт.

Натюрморт - изображение неодушевлённых предметов в изобразительном искусстве. Наиболее известный жанр живописи, тесно связанный с изображением еды, продуктов, атрибутов стола.



**Задание.** Представьте себя в роли художника - соберите пазлы и ответьте на вопрос: «Какие овощи и фрукты изобразил художник?»



*Оборудование: несколько цветных изображений натюрмортов в формате А4, разрезанных на 9 частей*



## Кухни разных народов

У каждого народа — своя традиционная кухня. Обычаи и традиции питания зависят от многих причин. Так, на традиции питания влияет климат. В странах с холодным климатом традиционно много жирных мясных блюд, — ведь такая кухня помогает согреться. А вот у народов, живущих в жарком климате, много блюд с овощами, фруктами — различные супы, салаты, напитки, употребляемые в холодном виде.

На питание оказывают влияние и традиционные виды деятельности народа. В меню народов, которые занимались скотоводством и кочевали (казахи, киргизы, буряты), много кисломолочных продуктов, есть сушеное, вяленое мясо. Потому, и кочевой образ жизни не позволял устраивать специальные приспособления для хранения продуктов («холодники», «ямы», погреба) при низкой температуре, поэтому сквашивание молока, использование соли для мяса позволяло предотвратить порчу продуктов.

В школах разных стран мира школьные обеды выстроены с учетом традиций.

### Школьные обеды разных стран



**Задание.** Прочитайте пословицы. Попробуйте угадать, в какой стране так говорят? Обоснуйте свой выбор. Соедини стрелками правый и левый столбик.

Пословицы	Страны
Щи да каша — пища наша.	Япония
Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.	Россия
У кого в саду растет лимон, тот не нуждается в докторе.	Казахстан
В степи жажду не росой, а чаем утоляют.	Голландия
Без сыра нет стола.	Италия

Оборудование: несколько таблиц в формате А5



## «Самый, самый суп»

На сегодняшний день в мире насчитывается приблизительно 150 типов супов, которые подразделяются на более чем тысячу видов, при этом каждый вид может иметь несколько вариантов.

В традиционном русском меню горячие жидкие блюда, которые назывались «варево», «хлебово», «похлебка», занимали очень важное место. Слово *суп* появилось только в эпоху Петра I. Вначале им называли чужеземные жидкие блюда, но позднее название было распространено и на национальные похлебки. Письменные памятники XVI-XVII веков подразделяют супы на щи, кальи (рассольники), ухи, селянки (солянки), борщи и похлебки. Ни в одной другой кухне нет такого разнообразия супов. Наши предки не признавали «сухмятки». Обычно готовились такие блюда с использованием овощей, а также с добавлением муки. Самый известный из супов на Руси, конечно, щи!

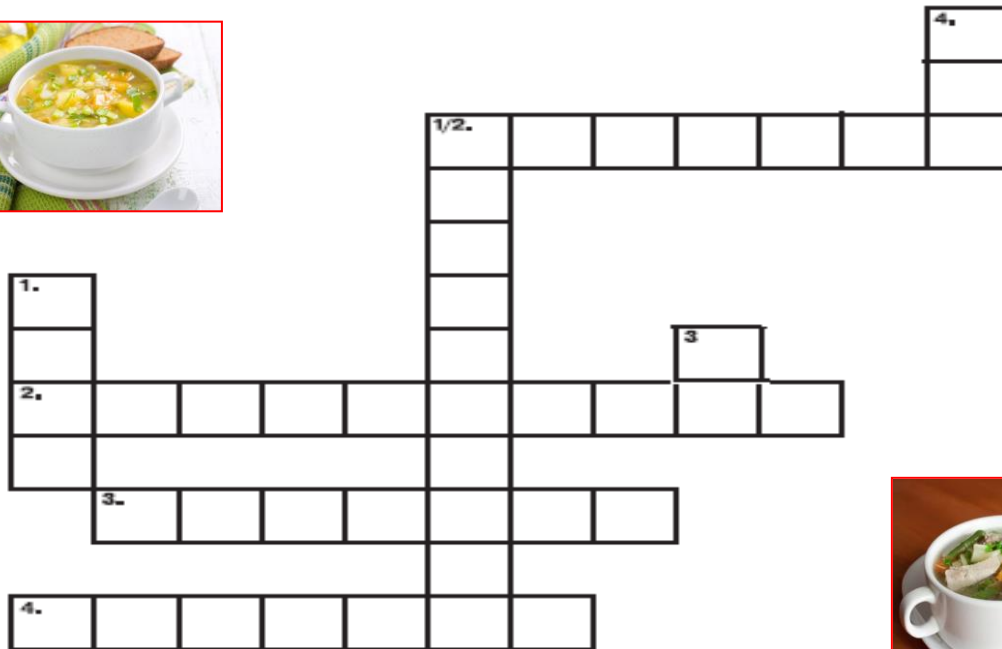
**Задание.** Отгадайте кроссворд, который составлен из названия первых блюд.

*По горизонтали:* 1. Суп, в котором есть соленые огурцы, мясо, колбаса.

2. Суп, в котором есть соленые огурцы. 3. Суп из грибов. 4. Холодный суп, приготовленный из кваса.

*По вертикали:* 1. Суп, в котором обязательно есть свекла, капуста.

2. Холодный суп, приготовленный из свеклы. 3. Суп из капусты свежей или квашеной. 4. Суп из рыбы.



*Оборудование: несколько листов в формате А4 с напечатанными кроссвордами*




## Правильный «перекус»

Иногда в школе нам так хочется что-нибудь перекусить. Врачи считают, что перекусить можно и в школе. Но чем? Некоторые дети используют высококалорийную пищу, содержащую много жиров и углеводов. Для того чтобы запить такую еду, предпочитают газированные сладкие напитки. В результате, при избыточной калорийности пищи организм не получает необходимые питательные вещества, прежде всего витамины. Не случайно в последние годы отмечается рост детей с избыточной массой тела, у которых выявляются признаки гиповитаминоза. Такое питание становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

**Задание.** Напишите или нарисуйте пять «здоровых школьных перекусов». Обращайте внимание, что есть пища, содержащая много жиров и углеводов, но не содержащая, например, витаминов. Такие продукты не подходят для школьного перекуса. Помните! Перекусы не могут заменить полноценный обед!



Помните! Не стоит брать в школу:

сладкую газированную воду		шоколадные батончики
колбасу любых видов		сухарики и чипсы
кетчуп и майонез		кексы и рулет с начинкой
длительного хранения		любой фаст-фуд

*Оборудование: листы бумаги формат А4, цветные карандаши или фломастеры и видеоролик - маленькую историю из жизни удивительных существ*



## «Витаминки»

Еда должна быть вкусной и полезной, т.е. содержать витамины. Своё название витамины получили от латинского слова “вита” – жизнь, т.е. они жизненно необходимы для человека. Кто придумал это слово? (Ученый биохимик Казимир Функ.) Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у человека, у каждого витамина есть своё имя. Называют их буквами латинского алфавита: А, В, С, Д...



**Задание.** Отгадайте загадки

Вкусны - оближешь пальчики –

Оранжевые мячики.

Но только в них я не играю,

А неизменно их съедаю.

(Апельсины)

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает.

(Банан)

Он шипы свои выставил колко.

Шипы у него - как иголки.

Но мы не шипы у него соберем,

Полезных плодов для аптеки

нарвем. (Шиповник)

Дольку этого плода

В чай кладем мы иногда,

Ароматней и вкусней

В чашке чай бывает с ней.

(Лимон.)

Не бросают их солдаты,

Они вкусные - ... (гранаты).

Я - красна, я - кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком.

Ну-ка, кто со мной знаком?

(Клюква.)

Летом рад я свежей

Ягоде медвежьей,

А сушенная, в запас

От простуды лечит нас.

(Малина.)

Алый цвет, медовый вкус,

Съел до корки я ... (арбуз).

Была ребенком - не знала

пеленок, а взрослою стала –

сто пеленок иметь стала.

(Капуста.)

Этот красный корнеплод

Для борща нам подойдет.

И его ж в вареном виде

В винегрете мы увидим.

(Свекла.)

Эта рыжая девица

Под землей от нас таится,

Но зеленый веер свой

Выставляет над землей.

(Морковь.)

Не бодем больше гриппом,

Не боимся сквозняка,

Все лекарства заменяет

Нам головка ...(чеснока).

*Быть здоровым – это класс*

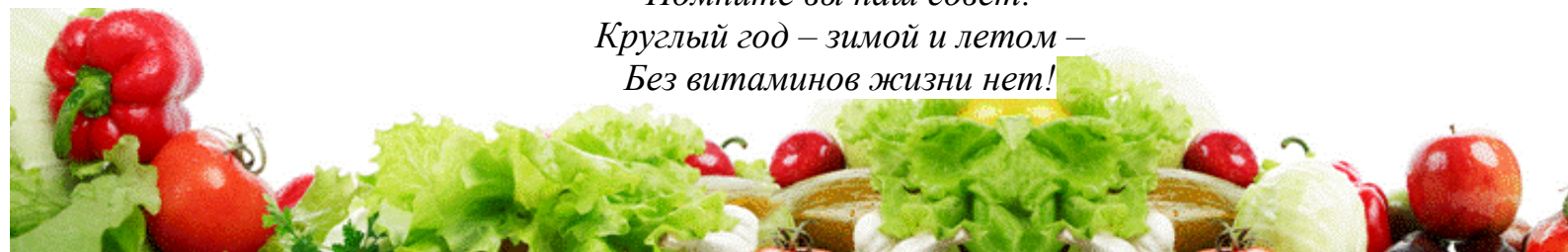
*Каждый день и каждый час!*

*Все, и взрослые, и дети,*

*Помните вы наш совет:*

*Круглый год – зимой и летом –*

*Без витаминов жизни нет!*

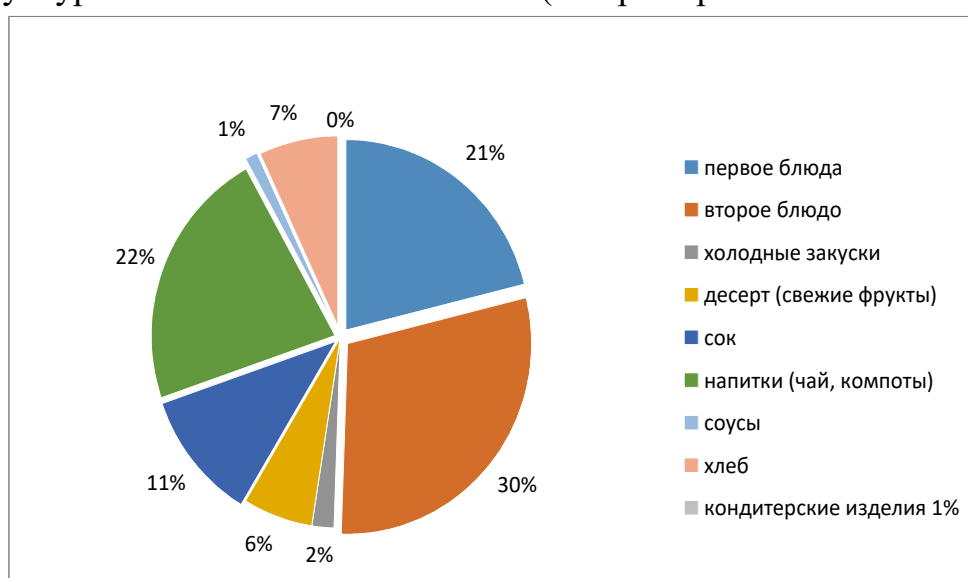




## Едим вне дома

Наши школьные обеды состоят из первого и второго блюда, а также напитка. В обедах включены блюда, содержащие белки животного происхождения: котлеты из говядины, тефтели мясные, печень по-строгановски, курица отварная, рыба, запеченная в омлете и т.д. Также включены медленноусвояемые углеводы — рис рассыпчатый, каша гречневая, макароны отварные. Это залог оптимальной сытости и хорошей умственной работоспособности в течение первой половины дня. Присутствуют продукты, содержащие полезную клетчатку — овощи и фрукты.

Структура меню школьной столовой (на примере МАОУ СОШ №76)



По данным диаграммы видно, что в меню лидируют, с точки зрения обеспечения наибольшего ассортимента, вторые блюда и напитки 22% и 33% соответственно. Из общего ассортимента представлены хлеб (7%), десерт (свежие фрукты) 6%. Недостаточно представлены холодные закуски 2%, кондитерские изделия 1%. К сожалению, в составе холодных закусок отсутствуют салаты.

**Задание.** Предложите свой вариант вкусного школьного обеда из трех блюд

*Информация:* при анализе школьного обеда из трех блюд следует обратить внимание на *разнообразие, правильное сочетание продуктов питания, энергетическую ценность*

*Оборудование:* лист бумаги формат А4, ручка

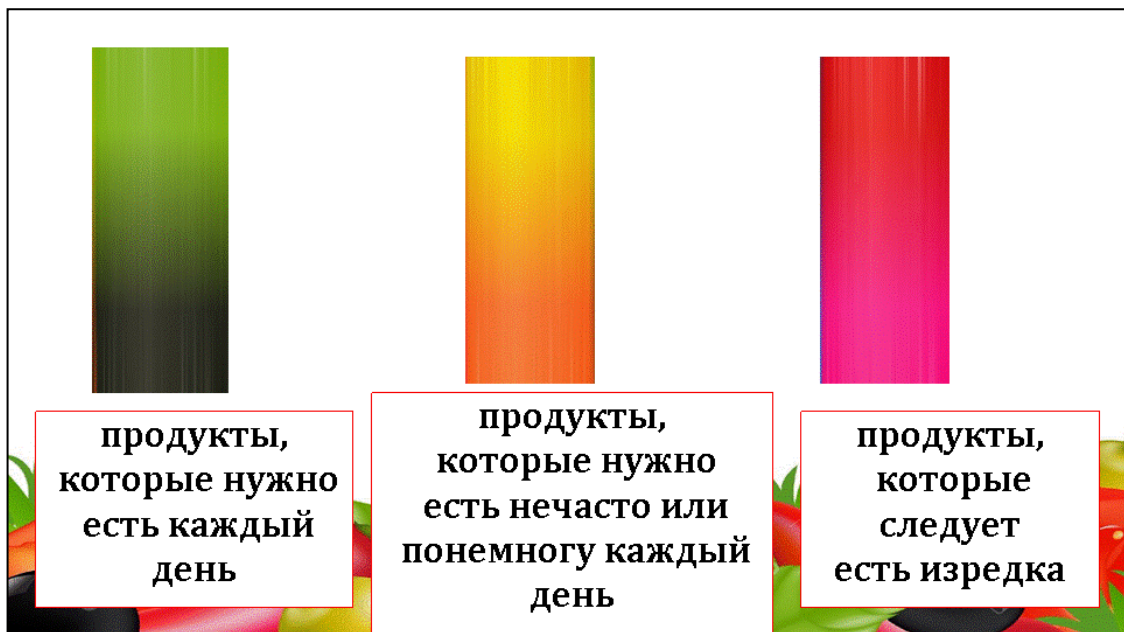


## «Разноцветные столы»

Если пищевые вещества белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные соли поступают в неправильных соотношениях: одних очень много, других мало, то эта ситуация обозначается термином «неправильное, нездоровое, нерациональное питание», так как является фактором риска развития заболеваний человека.

**Задание.** Распределите название продуктов по столам на «зеленом» столе размещаются продукты, которые нужно есть каждый день, на «желтом» — продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на «красном» — продукты, которые следует есть изредка.

Каждая группа получает набор табличек с названиями продуктов.



### Предлагаемые продукты питания:

морковь, салат листовой, торт, мороженое, ветчина, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, картофель фри, жареная курица, лимонад, орехи, виноград, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, маринованные овощи, булочки, растительное масло, колбаса копченая, пирожное, конфеты, вяленая рыба.

*Оборудование: листы цветной бумаги (зеленая, желтая, красная), таблички с название продуктов питания*



## Правила поведения в школьной столовой

*Звонок! Все дружною гурьбою  
В столовую летят стрелой.  
А здесь есть правила свои,  
Запомни их и повтори!  
Ешь аккуратно, не спеши,  
Не брызгай на пол, не кроши.  
Хлеб береги и уважай,  
Его повсюду не бросай.  
Поел – и убери, друг мой,  
Свою посуду за собой!*



Нужно помнить о том, что при посещении школьной столовой нужно соблюдать определенные правила.

## Правила поведения в школьной столовой

- не входи в столовую в верхней одежде, грязной обуви. Не клади на стол портфель, сумки и другие предметы.
- обязательно мой руки перед едой. Береги своё здоровье
- проходить в столовую следует не спеша, и не толкаясь
- садиться за стол следует аккуратно, как можно тише
- ешь опрятно и спокойно, не торопясь, тщательно пережёвывая пищу
- помни, что разговоры и игры во время еды могут стать очень опасными для здоровья и жизни. «Когда я ем, я глух и нем»
- не дожёвывай на ходу, съедай всё за столом. Выносить еду из столовой не разрешается
- вставать из-за стола также следует бесшумно и аккуратно
- обязательно убери после еды за собой посуду. Не забудь поблагодарить тех, кто так вкусно тебя накормил



## Ключи к заданиям

### Задание «Кухни разных народов»

Пословицы	Страны
Щи да каша — пища наша.	Россия
Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.	Япония
У кого в саду растет лимон, тот не нуждается в докторе.	Италия
В степи жажду не росой, а чаем утоляют.	Казахстан
Без сыра нет стола.	Голландия

### Задание «Самый, самый суп».

*По горизонтали:* солянка, рассольник, грибной, окрошка

*По вертикали:* борщ, свекольник, щи, уха

### Задание Правильный «перекус».

*Для перекуса можно использовать:*

- фрукты (яблоки, груши, бананы и др. на которые нет аллергии)
- бутерброд (с сыром или котлетой, куриным филе или рыбой, запеченным или отварным мясом). Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями.
- мучное – печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники. Понемножку и не каждый день.
- Напиток (минеральная вода без газа, компот, морс, чай, сок или йогурт)
- сладкое (цукаты, сухофрукты, орехи. Иногда - несколько долек черного шоколада с высоким содержанием какао, но без начинки)

### Задание «Едим вне дома»

*Школьный обед из трех блюд (на примере меню МАОУ СОШ №76)*

меню 1 день					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ
		Б	Ж	УГЛ	
Суп картофельный с горохом (вегетарианский)	250,00	5,49	5,28	16,33	38,08
Котлета из говядины	100,00	18,16	20,15	15,34	316,05
Рис рассыпчатый	150,00	8,60	6,80	37,80	247,00
Соус сметанный с томатом	50,00	0,83	1,92	3,49	34,98
Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	14,00	57,31
хлеб пшеничный	40,00	3,32	0,52	19,24	90,80
хлеб ржаной	45,00	2,10	0,31	22,41	96,30
сок	200,00	0,64	0,64	15,68	75,20
итого за день:		39,20	35,64	144,29	955,72

*Учащиеся начальной школы, в силу возрастных особенностей, могут предложить только перечень блюд*



## Ключи к заданиям

### Задание «Разноцветные столы»

**Зеленый стол:** морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог

**Желтый стол:** сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, растительное масло

**Красный стол:** колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.



Чтоб сильным быть, ловким,  
здоровым, веселым  
Не стоит есть чипсы  
и пить Кока-Колу.  
Нам справиться с насморком,  
гриппом, ангиной  
Помогут не чипсы,  
а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах  
живут, в овощах,  
В сырах, творогах,  
в молоке и борщах...  
Всем нравится сочную,  
спелую грушу,  
Клубнику, чернику,  
смородину кушать...  
В различных продуктах —  
от рыб до малины,  
Для жизни важнейшие  
есть витамины.

Зовутся они: К; Е; Д; А; В; С,  
Содержатся — в зелени,  
в злаках, в яйце...  
Так важно что пьем мы  
и что мы едим.  
Нам солнечный свет  
также необходим.  
Чтоб были хорошими  
зубы и зренье,  
Чтоб волосы, кожа  
была — загляденье,  
Должна быть еда наша  
разнообразной.  
По цвету — зеленой,  
и желтой, и красной...  
От горького лука —  
до сладкой малины...  
И с пищей получим  
мы все витамины  
(Г. Шестакова)



## Памятка «Правила здорового питания»

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать *около 15 наименований разных продуктов питания*. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: *мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты*. Ряд продуктов: *рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр* - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в *течение недели* должны присутствовать *2-3 раза обязательно*.
3. Ребенок должен питаться *не менее 4 раз в день*.
4. Следует употреблять *йодированную соль*.
5. В межсезонье ребенок должен получать *витаминно-минеральные комплексы*, рекомендованные для детей соответствующего возраста. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
6. Прием пищи должен проходить в *спокойной обстановке*.
7. Если у ребенка имеет место *дефицит или избыток* массы тела, необходима консультация врача для *корректировки* рациона питания.
8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



## Список используемых информационных источников

1. Баль Л.В, Педагогу о здоровом образе жизни детей. УМК «Наука быть здоровым» М:Просвещение,2005
2. Барановский А. Ю. Основы питания россиян : справочник / А. Ю. Барановский, Л. И. Назаренко. - СПб. : Питер, 2007.
- 3 Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.04.2012 г. № 06 -731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"
5. <http://медпортал.com/> Особенности питания школьников
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
7. <http://mshishova.ru> Стихи про витамины



## Комментарии

