

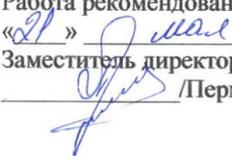


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«21»  2021 г.
Заместитель директора по УР
 /Пермякова Г.С.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-165-4-1
Кейлер Виктория Александровна
Научный руководитель:
Преподаватель колледжа
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности	7
1.1 Сущность понятий «культура питания» и «культура питания младших школьников».....	7
1.2 Факторы, влияющие на формирование культуры питания младших школьников.....	12
1.3 Способы формирования культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности.....	15
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1	22
ГЛАВА 2. Практическая работа по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности	23
2.1 Уровни сформированности основ культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности.....	23
2.2 Организация экспериментальной работы по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности.....	27
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности.....	35
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	43
ПРИЛОЖЕНИЕ	47

ВВЕДЕНИЕ

Культура питания – это знание основ правильного питания, свойств, продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества, правил подачи блюд и приёма пищи, т.е. знание культуры потребления готовой пищи [13]. Проблема формирования культуры поведения подрастающего поколения является одной из главных на современном этапе развития человечества. Снижение культурно-нравственного уровня общества в целом ведет к необходимости создания новых подходов и путей формирования культуры поведения личности, особенно в контексте общечеловеческих ценностей и норм поведения. Одним из компонентов формирования культуры поведения выступает формирование у дошкольников основ культуры питания.

Воспитание здорового, гармонично развитого человека — основная задача семьи и школы. Именно в школьный период жизни закладывается фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для полноценного развития личности. Физическое развитие подрастающего поколения – проблема, которая занимала ученых, писателей, практикующих педагогов и воспитателей в разное время. Физическое развитие детей – это залог сохранения их здоровья и возможности вести полноценную жизнь в обществе. Как правильно воспитывать в детях физическую культуру и объяснить им важность физического развития, что нужно делать для развития физической культуры детей и т.д. Эти вопросы всегда актуальны для педагогов и психологов, работающих в образовательных организациях, так как согласно современным образовательным стандартам физическое развитие детей стоит в одном ряду с такими первостепенными задачами, как личностное и духовное развитие.

Одним из элементов правильного физического развития является рациональное питание. Известно, что структура фактического рациона питания россиян, сложившаяся в настоящее время, не соответствует физиологическим потребностям организма. Дефицит белка в рационе питания населения составляет 20 %, дефицит витаминов 20–30 %, недостаток йода испытывает 70 % населения, а недостаток селена – 40–45 % [10].

Наиболее остра проблема неадекватного питания и алиментарно-зависимых заболеваний у детей младшего школьного возраста. Это обусловлено специфическими физиологическими потребностями растущего организма и высокими умственными и физическими нагрузками, которые испытывает современный школьник. В этой связи сбалансированное питание детей – основа их здоровья, обуславливающая оптимальное функционирование всех систем организма в будущем. Школы представляют собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс правильного питания и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школах существуют более эффективные возможности, чем где-либо еще, для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. Формирование знаний о культуре питания у детей старшего дошкольного возраста происходит разными путями и методами. Педагоги в дошкольных учреждениях используют различные методические средства, превращая процесс познания в увлекательный для ребёнка, пробуждают в нём желание узнавать новое и использовать свои знания в повседневной жизни.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня

мотивации обучения, и прежде всего учебно-познавательных мотивов ученика.

Таким образом, задачи по формированию культуры питания у детей младшего школьного возраста находят свое отражение среди задач социально-коммуникативного развития дошкольников. Следовательно, на сегодняшний день существует необходимость поиска эффективных методов и средств формирования культуры питания,

Цель работы: исследовать особенности культуры питания младших школьников и разработать серию внеурочных мероприятий, направленных на формирование культуры питания младших школьников.

Объект исследования: образовательный процесс в начальной школе.

Предмет исследования: работа педагога по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности.

Методы исследования: теоретический (анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования), эмпирический (организация экспериментальной работы по теме исследования).

Гипотеза исследования: если во внеурочной деятельности педагог начальной школы будет применять комплекс игровых упражнений, направленный на положительное отношение к здоровью, то уровень сформированности культуры питания младших школьников повысится.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Раскрыть сущность понятия «культура питания», и ее влияние на организм.
2. Изучить факторы, влияющие на формирование питания младшего школьника.
3. Исследовать способы формирования культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности
4. Организовать экспериментальную работу по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности

5. Разработать комплекс игровых упражнений для младших школьников, направленный на положительное отношение к культуре питания.

База исследования: опытно-поисковая работа была проведена на базе МАОУ «СОШ № 124 г. Челябинска». В исследовании приняли участие 26 учеников 1 «А» класса.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Сущность понятий «культура питания» и «культура питания младших школьников»

Исходя из аксиологического подхода к пониманию культуры питания, автор выясняет, какие ценностные смыслы реализует питание в жизни людей. Питание для человека – необходимое условие жизни, поэтому оно, прежде всего, обретает витальные ценностные смыслы. Однако еда оказывается носителем и собственно духовных ценностных смыслов: путем порождения сакральных смыслов бытия в символике и практиках культа, а также через актуализацию смыслов нравственной культуры, которые находят свое выражение в символах воплощения категорий добра и зла и практиках, позволяющих человеку проявить свою человечность через милосердие, заботу о ближних, любовь и дружбу, деликатное и уважительное отношение к другим людям. Ключевые слова: аксиологический подход, культура питания, ценностные смыслы, ценности культуры, витальные ценности, сакральные ценности, ценности нравственной культуры. «Беллон М.А.» [4].

Современные представления о еде как о компоненте здорового образа жизни, когда еда оценивается с точки зрения пользы (или вреда) для организма или о еде как политическом рычаге воздействия на экономику соседних стран, или социальном маркере положения человека в обществе совершенно выпускают из вида другие, собственно духовные смыслы питания – культурные ценностные смыслы. Прежде чем рассмотреть культурные ценностные смыслы, обретаемые питанием в жизни людей, уточним некоторые понятия. Во-первых, вообще культура и соответственно культура питания рассматривается нами как воплощение в специфических формах (знак, символ, практика) ценностных смыслов. Во-вторых, ценность вообще мы определим как особую, позитивную значимость явлений в жизни

конкретного человека или общества, не тождественную цене (стоимости) и оценке (как чисто субъективному представлению о ценности) [15]. В таком случае, ценность культуры, по нашему мнению, представляет собой только ту значимость, что связана с духовной сферой человеческой жизни. Поэтому, в-третьих, ценностью культуры можно назвать особую позитивную значимость, связанную с духовной жизнью конкретного человека или общества и специфически оформленную в виде систем знаков, символов и культурных практик. Среди многообразия ценностных смыслов, которые может обретать питание, прежде всего, нужно поговорить о витальных ценностях.

Витальные ценностные смыслы в культуре питания. Витальные потребности суть «база низшего уровня культуры» [13]. Пища является важнейшим средством сохранения жизни, и в этом выражается ее общая витальная («vita» – «жизнь») ценность. Витальные духовные смыслы неотделимы от смыслов сохранения жизни, от функциональности процесса питания. Без пищи невозможна жизнь человека, однако потребность жить у человека и животного существенно различается в формах реализации: человек движим не только инстинктами самосохранения и продления рода [13]. Выжить и продлить род для человека не являются самоцелью, выжить человеку нужно всегда для чего-либо. Поэтому витальная ценность – ценность условная в плане культуры. Обеспечение жизни – это условие для всего остального, в том числе и для развития культуры.

Культура питания включает в себя знание основ правильного питания; свойств продуктов и их воздействие на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя их полезные вещества; правил подачи блюд и приёма пищи; экономичное отношение к продуктам питания. Культура питания является важной составляющей здорового образа жизни ребенка. Ее формирование должно начинаться в раннем возрасте, при этом на каждом этапе такая воспитательная работа должна строиться с учетом особенностей возраста, отвечать актуальным задачам развития, носить системный характер.

Основной формой для организации воспитательной работы по формированию полезных привычек в младшем школьном возрасте является игра, в которой ребенок осваивает навыки поведения, связанные с питанием. Важную роль в формировании основ культуры питания играют родители, служащие для него основным примером для подражания. Здоровье – сложный, многомерный феномен, отражающий различные аспекты человеческого бытия, его взаимосвязи и взаимодействие с окружающим миром. Формирование ценностного отношения к здоровью оказывается важнейшей социокультурной задачей для общества, определяющей его дальнейшее развитие. Эта задача объективно важна для всех групп общества, однако особую значимость она приобретает в воспитании подрастающего поколения. Одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания. В настоящее время организация питания школьников регламентируется рядом законодательных и нормативных актов, а также методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденных совместным приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 [33]. Их цель – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников путем оптимизации их питания в образовательных учреждениях, основная задача – обеспечение безопасности, качества и доступности питания; установление унифицированных требований к организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Формирование здорового образа жизни, в том числе и культуры питания, должно начинаться уже в раннем возрасте. При этом организация воспитательного процесса должна учитывать особенности конкретной возрастной группы. Так, в случае, если речь идет о младших школьниках, следует понимать, что у детей в этом возрасте отсутствует осознание объективной ценности здоровья – в большинстве случаев у них нет или почти нет опыта «нездоровья», они далеко не всегда могут осознать отдаленные

негативные перспективы поведения, связанного с нарушением правил здорового образа жизни. Поэтому работа по формированию культуры здоровья в младшем школьном возрасте должна быть главным образом связана с формированием конкретных поведенческих навыков и интеграцией их в актуальную, значимую для младших школьников деятельность. Так, освоение навыков гигиены (мытьё рук перед едой) должно осуществляться, главным образом, не только и даже не столько через разъяснение значимости и важности этой процедуры для здоровья, сколько за счет включения такой формы поведения в игровой соревновательный контекст (значимый и интересный для ребенка) – организацию соревнования между учениками, ведение специального дневника. В таких играх «незаметно» для ребенка происходит формирование полезной привычки.

При организации работы по формированию культуры здоровья следует учитывать возрастной ресурс ребенка – те новообразования возраста, которые могут стать основой здоровьесберегающего поведения. Так, в младшем школьном возрасте у ребенка возникает качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности, позволяющий ребенку не только освоить виды деятельности, связанной с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни. Поэтому родители могут использовать формы воспитательной работы, основанной на самоконтроле, самооценке своего поведения (ведение дневника, в котором отмечается соблюдение правил здорового питания, самоконтроль за временем приема пищи и т.д.).

В младшем школьном возрасте происходит постепенная ориентация на группу сверстников, когда мнение и оценки друзей и одноклассников становятся столь же важными, что и оценки со стороны взрослых. Поэтому в деятельности по формированию основ здорового образа жизни могут быть использованы коллективные формы работы (дети в группе составляют меню завтрака, обеда, ужина). В целом, формирование основ культуры здоровья должно отвечать следующим принципам: возрастная адекватность (вся

информация и все формируемые навыки у ребенка должны быть востребованы в его повседневной жизни. Например, для ребенка 6-7 лет, информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Гораздо более важным оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов; социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны «пересекаться» и находить отражение в актуальной культуре общества. Так, к примеру, формирование основ культуры питания должно учитывать традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре.

Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания.

Родители являются главным образцом поведения для младших школьников. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье. Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей младшего школьного возраста, являются: формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытьё рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов и т.д.). Самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее 3 раз в сутки). Формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам,

относящимся к категории «полезных»; формирование представления об основных правилах этикета, готовности и желания соблюдать их.

1.2 Факторы, влияющие на формирование культуры питания младших школьников

Питание является привычкой, которой можно управлять. Факторы, влияющие на формирование этой привычки:

1. психологические – личные пристрастия к той или иной пище, семейные пищевые традиции, жизненная философия (отношение к вегетарианству);

2. географо-экологические – производство продуктов питания и климат, традиционные сельско-хозяйственных культур;

3. физиологические – рост, развитие организма, степень двигательной активности, необходимость соблюдения диеты по состоянию здоровья.

Очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, связанных с питанием, у человека уже не возникало.

Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Большой выбор пищевых продуктов и различные их комбинации с учетом особенностей кулинарной обработки позволяют организовать питание здорового и больного

человека с учетом максимальной его сбалансированности, профилактической направленности и лечебного воздействия.

Традиционный воспитательный прием взрослых, стремящихся сформировать у ребенка те или иные полезные привычки – объяснение их пользы для здоровья. «Будешь есть кашу – вырастешь и станешь сильным и крепким» или, наоборот, «Не будешь есть фрукты (заниматься физкультурой, закаляться и т.п.) – заболеешь...». Не является этот довод убедительным для ребенка. Ему сейчас, в данный момент нужно отказаться от того, что приятно и вкусно, для того, чтобы когда-то в будущем получить «награду» (силу, рост, красоту). Как правило, здоровье для ребенка – это то, что дано ему от рождения, ему сложно осознать, почему нужно заботиться и укреплять его, если оно и так есть. Прогнозировать же последствия своего отношения к здоровью в настоящем на далекую перспективу способен далеко не каждый взрослый (что уж говорить о ребенке). Рекомендуются организовать этот процесс в виде игры. Игра – это наиболее действенный для младшего школьника способ познания и взаимодействия с окружающим миром, в игре мальчик или девочка учатся общаться друг с другом и взрослыми, проверяют свои силы. Формирование основ культуры питания предполагает и знакомство ребенка с народными традициями и обычаями, народной кухней. И это не просто дань уважения истории. Традиции, прошедшие многовековую проверку временем, всегда выполняли функцию социокультурных регуляторов питания с позиции его рациональности и целесообразности. Блюда народной кухни обычно оптимально соответствуют условиям жизни народа и структуре пищевых ресурсов территории, на которой он проживает.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности. А именно, все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Да, наверное, информация о группах витаминов и их значении для тех или иных физиологических функций организма важна, но вряд ли необходима для 7-11 летнего мальчика или девочки. А вот

представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, безусловно, полезно, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Излишнее наукообразие, необоснованно большой объем сведений, который нередко рекомендуют программы, связанные с воспитанием здорового образа жизни, не только бесполезны, но и в определенном смысле, дискредитируют воспитательный процесс, снижают к нему интерес со стороны ребенка. Формирование основ правильного питания у ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, а степень их освоения напрямую зависит от того, востребованы ли они в повседневной жизни. Вот почему, при выборе содержания обучения правильному питанию и формированию культуры питания педагогу следует задуматься – насколько необходимо то, чему он собирается учить, детям.

Изначально основы культуры питания закладываются в семье. Здесь ребенок знакомится с традициями питания, здесь происходит формирование его вкусовых пристрастий, осваиваются правила поведения за столом и т.д.

Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Но возникает опасность того, что определенные школой нормы будут идти вразрез с тем, что принято в семье. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Формы занятий по формированию культуры питания должны быть разнообразными и интересными для учащихся. Истории происхождения

продуктов питания, традиционные блюда разных народов, стран могут заинтересовать детей, а самостоятельный поиск информации и презентации учащихся повысят уровень знаний и будут актуальными в современных условиях. Такими видами и формами могут быть: беседы, включение вопросов здорового питания, информирование о вредных и полезных продуктах при изучении различных предметов, видеосюжеты, классные часы, праздничные мероприятия (примеры мероприятий в приложении), пятиминутки здоровья проблемно-игровые занятия ведение индивидуального дневника питания, литературные викторины, наблюдение, коллективные формы работы учащихся (составление меню завтрака, обеда, ужина, выбор продуктов для ежедневного и праздничного меню, соревнования, игры, презентация любимого блюда и т.д.) совместная деятельность педагога с детьми (разучивание песен, театрализованная деятельность, приготовление салатов и т.д.) [17].

Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания; демонстрировать усвоение получаемых знаний, видеть пример взрослых.

1.3 Способы формирования культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности

Формирование культуры здорового питания в образовательных организациях проводится по трем направлениям:

Первое направление – это рациональная организация питания в школе, в школьной столовой, где все, от внешнего вида столовой до ассортимента реализуемой продукции, должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных организациях должны не

только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания. Один из примеров реализации этого направления – это соответствие питания обучающихся Алтайского края принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение из рациона питания продуктов с раздражающими свойствами.

Второе направление – практическая реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания, включая основы гигиены и режима питания, представление о полезных продуктах и пище, о необходимых питательных веществах, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов. Например, на протяжении уже многих лет в образовательных организациях Алтайского края реализуется программа «Разговор о правильном питании», которая предусматривает формы организации занятий, наиболее эффективные в разном возрасте, и предполагает тесное взаимодействие с родителями.

Третье направление – проведение просветительской работы с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания, начиная с семьи.

Соблюдение принципов здорового питания, в том числе рациональности, сбалансированности и правильного режима питания – неперемные условия сохранения здоровья детей. Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для младшего школьника рекомендовано 4-5 – разовое питание, при этом перерыв между ними не должен превышать 3,5 – 4 часов и учитывать образ жизни, нагрузки ребенка.

При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При трехразовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а значит, затрудняется процесс ее переваривания. В школе для обучающихся образовательных организаций необходимо организовать двухразовое горячее питание – завтрак и обед. Для детей, посещающих группу продленного дня, дополнительно должен быть организован полдник. Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому горячий завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка.

Регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, повышает устойчивость к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам, способствует сохранению нормального веса. Особого внимания заслуживает вопрос, связанный с перекусами – едой между, а часто и вместо, основных приемов пищи. Как правило, для них используется высококалорийная пища, содержащая много жиров и углеводов. В результате при избыточной калорийности организм ребенка не получает необходимые питательные вещества, прежде всего, витамины. Такое питание становится причиной многочисленных заболеваний желудочно-кишечного тракта, появления лишнего веса.

Причина предпочтения перекусов здоровому питанию связана с несформированностью у ребенка основ культуры питания. Нужно отметить, что перекусы могут быть в рационе питания ребенка, но в виде второго завтрака, полдника, второго ужина и для них рекомендуется использовать фрукты, молоко, кисломолочные продукты, соки, булочные, кондитерские изделия без крема. Такие продукты можно употреблять между основными приемами пищи, а не вместо обеда, завтрака или ужина. Их роль – помочь избавиться от чувства голода. При соблюдении регулярного питания организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка «вовремя» возникает аппетит.

Помните, регулярный прием здоровой пищи – лучшая профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Домашнее питание должно дополнять школьное, что обеспечивает полноценность всего суточного пищевого рациона. Регулярный прием пищи ежедневно в одно и то же время в более или менее равномерных количествах является основой рационального детского питания. Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды.

В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины пищи. У школьников, в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой, потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, Д и С. Удовлетворение потребности в этих витаминах достигается путем ежедневного использования молока, сыра, творога, сметаны, сливочного масла, яиц, мяса, рыбы, т. е. продуктов животного происхождения. Однако в обеспечении витамином А большую роль могут сыграть и некоторые растительные продукты – зеленые овощи и морковь, содержащие каротин, вещество, которое превращается в организме в витамин А

Особенно важное значение для детей имеют кальций и фосфор, которые являются основными структурными компонентами скелета. В школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора почти в 2 раза больше. Особенно много кальция содержится в молоке и молочных продуктах. Кальций молока усваивается полностью. Для удовлетворения суточной потребности в кальции достаточно употребить 0,5 л молока или 100 г сыра. Источником фосфора в детском питании являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, бобовые и др. При обычном, смешанном, сбалансированном, рациональном питании обеспечивается удовлетворение потребности организма в большинстве минеральных веществ, в том числе и в микроэлементах. Регламентируется Письмо Министерства образования и

науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» [33].

Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4-5 раз в день. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи. Режим питания будет разным для детей, которые обучаются в первую и вторую смены.

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак (8 часов) – 20%;

2-й завтрак (11 часов) – 20%;

Обед (15 часов) – 35%;

Ужин (20 часов) – 25%.

Для школьников, занимающихся во вторую смену:

Завтрак (8 часов 30 мин.) – 20%;

Обед (12 часов 30 мин.) – 35%;

Полдник (16 часов 30 мин.) – 20%;

Ужин (20 часов 30 мин.) – 25%.

Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4-5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание, и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и

завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов

Культура питания включает в себя соблюдение гигиенических правил на всех этапах производства и обработки продуктов. Используя различные приёмы тепловой обработки, можно разнообразить вкусовые свойства одного и того же продукта, что позволяет избежать переизбытка. Основная задача этой обработки состоит в том, чтобы максимально сохранив все содержащиеся в них пищевые вещества, особенно витамины, сделать пищу легкоусвояемой и придать ей приятные органолептические свойства, способствующие возбуждению аппетита. Большое значение имеет сервировка стола, правильное чередование и сочетание блюд способствуют аппетиту, положительно влияют на усвояемость пищевых продуктов. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни.

Правильное питание предусматривает приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение; развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни – воспитание культуры питания, создание среды, которая способствует здоровью и здоровому питанию, развитию здоровых привычек и формированию потребности в здоровом образе жизни.

Расходуя энергию на свою деятельность и получая ее из пищи, нужен баланс, чтобы не допустить излишних запасов энергии в виде жировых отложений или наоборот, перехода на потребление внутренних запасов. Рациональное питание включает в себя соблюдение режима 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. Следует нормально позавтракать, плотно пообедать и скромно поужинать, в промежутках между ними – перекусить фруктами, обезжиренным йогуртом, а перед сном –

кисломолочный напиток. Таким образом, вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи. Недопустимым являются переедания, а также однократный прием большого количества пищи с последующим голоданием. При съедании слишком большого количества пищи за один приём происходит переполнение желудка. Это затрудняет и нарушает процесс пищеварения, так как выделяющиеся пищеварительные соки не могут расщепить все пищеварительные вещества, находящиеся в пище. Регламентируется Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1

Подводя итоги вышесказанному, хотелось бы обратить внимание на то, что уже мыслители прошлого связывали умеренность в еде не только со здоровьем человека, но и с его нравственным состоянием. Древнеримский философ Руф Музоний полагал, что «наш долг – есть для жизни, а не для удовольствия, если только мы хотим следовать прекрасному изречению Сократа о том, что в то время как большая часть людей живет для того, чтобы есть, он, Сократ, ест для того, чтобы жить». Сам же Сократ свое отношение к питанию выразил так: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда» [12].

В связи с этим в настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

Рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье.

Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Правильное питание представляет не только биологическую, но и социально-экономическую проблему.

С другой стороны, в силу экономических обстоятельств, в настоящее время рацион среднестатистического россиянина примерно на 30% состоит из макаронных изделий, картофеля и хлеба, которые не в состоянии удовлетворить нужды организма в витаминах, микроэлементах и пищевых веществах, что в сочетании с неблагоприятными факторами окружающей среды и неправильным образом жизни приводит к развитию дисбактериоза кишечника, другим заболеваниям ЖКТ, сахарному диабету, ожирению, патологии опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, атеросклерозу, остеопорозу и другим.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Уровни сформированности основ культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности

Практическая работа состояла из 3-х этапов: констатирующего, формирующего, контрольного. Целью первого этапа эксперимента было выявление уровней сформированности основ культуры питания младших школьников.

В ходе исследования в экспериментальном классе проводилась педагогическая диагностика (смотри рисунки 1,2,3,4,5). С помощью анкетирования было выявлено, что большинство детей имеют слабое представление о культуре питания. Не знают о последствиях, которые влекут за собой, если не соблюдать режим питания, не понимают, как правильно выбирать полезные продукты, мало уделяют внимания правилам гигиены.



Рисунок 1 – Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? (констатирующий этап)

Из первого вопроса 24 человека (92, 31 %) выбрали фрукты, что бы перекусить во время перемены. 12 детей (46,15%) предпочли бутерброды.

Шоколад, булочки и орехи выбрало меньшинство ребят. Чипсы никто не отметил для перекуса.



Рисунок 2 – Выбери блюда в школьной столовой, которые тебе больше нравятся (констатирующий этап)

Рыба (26,92%), салат (34,62%), котлеты (38,45%) и сок (50%) пользуются популярностью у детей в школьной столовой. Яичницу (11,54%), манную кашу (23,08%), борщ (23,08%), какао (3,85%) выбирают меньше.



Рисунок 3 – Какую пищу для правильного роста и развития своего организма ты выберешь (констатирующий этап)

Для правильного роста и развития своего организма младшие школьники выбирают мясо (69,23%), рыбу (61,54%), кашу (23,08%). Хлеб (19,23%), сок (19,23%), конфеты (15,38%), яичницу (11,54%) предпочли всего 5 человек.

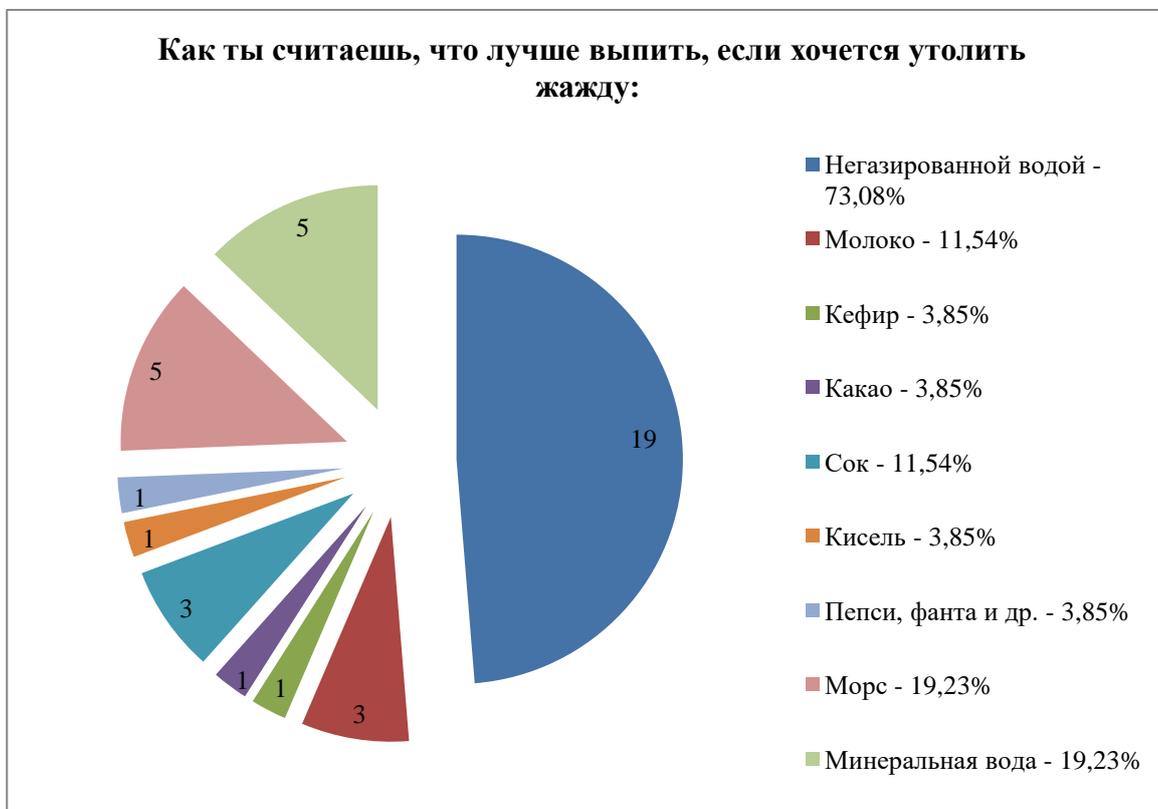


Рисунок 4 – Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду (констатирующий этап)

Утоляют жажду школьники минеральной (19,23%), негазированной водой (73,08%) или морсом (19,23%). 5 детей отметили кефир (3,85%), какао (3,85%), кисель (3,85%), пепси (3,85%).



Рисунок 5 – Соблюдаешь ли ты правила гигиены – мытье рук перед едой
(констатирующий этап)

Большая часть детей без напоминаний, всегда моют руки перед едой. Из опрошенных детей, 9 учащихся знают, но иногда забывают об этом. Немалое число из 26 опрошенных часто забывают о необходимости мытья рук перед едой, что составляет 19,23 %, это 5 человек.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что дети редко употребляют кашу, отдают предпочтение вторым блюдам, супы кушают крайне редко, хлеб едят всего 5 детей из 26 опрошенных, не любят яичницу. Перекусывают бутербродами. Из напитков выбирают обычную негазированную воду или морс, кефир, молоко, какао, кисель практически не используют в своем рационе.

Таким образом, в результате констатирующего эксперимента, мы обнаружили, что у учащихся слабо сформированы основы культуры питания. Многие школьники испытывают затруднения в выборе полезных продуктов, не малое количество детей забывают о соблюдении личной гигиены. Результативность формирования основ культуры питания может быть повышена с помощью организации внеурочной деятельности младших школьников, которая будет направлена на стимулирование мотивации здорового образа жизни, овладение знаниями в области здорового питания, развитие валеологических умений и навыков.

2.2 Организация экспериментальной работы по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности

Позитивное отношение к культуре питания формируется на основе эмоционального интереса к ней. Познавательная деятельность у ребенка в младшем школьном возрасте очень активна, что позволяет, доступным для учащихся языком и интересным изложением материала, давать представление о пользе витаминов, соблюдении режима питания, выборе продуктов, пользовании средствами личной гигиены. Внеурочная деятельность предоставляет большую возможность, нежели на традиционных уроках, формировать культуру питания. Также, эффективно ведение кружка, на котором детьми легче усваивается информация о здоровом образе жизни, о верном взгляде на правильное питание, так как, игры и беседы, которые имеют эмоциональный отклик ребенка, дает наиболее положительное и запоминающееся представление.

В соответствии с гипотезой исследования и результатами констатирующего этапа нами были разработана программа внеурочной деятельности «Поговорим о правильном питании», целью которой является, воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Кружок «Поговорим о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого кружка для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры и безопасного образа жизни. Программа «Поговорим о правильном питании» изучается в 1 классе по одному часу в неделю, разработана на 14 часов.

Программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно

интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

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; 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.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания, программа разделена на модули:

1 модуль – теоретический (беседы, дискуссии),

2 модуль – практический (игровая форма, практические задания, исследования). На каждом из 14 занятий используются оба модуля.

1 модуль.

Разговор о правильном питании – (разнообразие питания):

«Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины весной», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»;

Как правильно есть – (режим, рацион питания):

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет», «Полдник. Время есть булочки», «Пора ужинать», «Если хочется пить»;

Культура питания (гигиена питания):

«На вкус и цвет товарищей нет», «День рождения Зелибобы».

2 модуль.

Правильное разнообразное питание:

«Из чего состоит наша пища», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» «Что нужно есть в разное время года»;

Гигиена питания и приготовление пищи:

«Где и как готовят пищу», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

Рацион питания:

«Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна», «Какую пищу можно найти в лесу», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря»;

Этикет:

«Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Кулинарное путешествие по России».

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают применять полученные знания на практике. Мы расскажем подробно о некоторых проведенных занятиях:

Тема: «Самые полезные продукты»

Цели: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы для нашего здоровья, какие нужны человеку каждый день, учить детей выбирать самые полезные продукты.

Учащимся учитель рассказывает и показывает полезные продукты, дети с интересом рассуждают о пользе и витаминах, содержащихся во фруктах и овощах. Рассказывают о том, что они едят, активно задают вопросы и получают на них ответы.

Затем школьникам предлагалась динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и непривычный.

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день. В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

Тема: «Удивительное превращение пирожка»

На одном из занятий детям предлагалась дискуссия о режиме и рационе питания. Беседа ребят была оживленной, каждый старался высказать свое мнение. В ходе дискуссии формировалось четкое представление о том, как, когда и сколько дети должны питаться.

Цели:

- 1) дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- 2) познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами;
- 3) воспитывать интерес к ЗОЖ.

После теоретической, детям предлагалась практическая игровая часть:

- Давайте вспомним, как же всё начиналось? (Выкладывание на полу схемы)

- Куда первоначально попадет пища? (рот)

- Какие помощники находятся во рту? (зубы, слюна, язык)
- Куда язык проталкивает кашицу? (пищевод)
- Как называется “мешочек”, в котором варится пища? (желудок)
- Где заканчивается путешествие нашего пирожка? (в кишечнике)
- Кто разнесёт питательны вещества по нашему организму? (кровь)

Тема: «Если хочется пить»

Цель: формировать представление о значении жидкости для организма человека, рассказать о ценности разнообразных напитков.

На данном занятии, учащиеся получали информацию о значении жидкости для организма, посредством видеоролика «Если хочется пить». После просмотра школьники совместно с учителем обсуждали важность различных напитков для нормальной жизнедеятельности организма. Также, детям предлагалось проделать опыт, совместно с учителем.

Определение витамина «С».

Спиртовой раствор йода разведем с водой до цвета крепкого чая. Добавляем в раствор крахмальный клейстер до получения синей окраски. Берем 1 мл сока лимона, к нему по каплям добавляем клейстер. Наблюдаем за окраской. Если раствор йода (синий цвет) обесцветился – то аскорбиновой кислоты (витамина С) много, если нет – то мало.

Финальным этапом работы, были загадки для детей, которые они с легкостью отгадывали. Также, дети вспоминали поговорки, относящиеся к теме занятия: «Если море не пьешь, где силы берешь?», «Выпей кисельку – позабудешь тоску».

Тема: « Как правильно питаться». Гигиена питания – главная мысль данного занятия.

Цели:

- 1) обосновать правила гигиены питания;
- 2) развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни.

На первом этапе школьников знакомили с понятием гигиена. Слово «гигиена» произошло от греческого «hygienos» , что в переводе означает – «приносящий здоровье». Затем учитель рассказывал о кожном покрове и о важности содержать его в чистоте.

Дети читали скороговорку:

Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши!

Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь!

Также, учеников знакомили со стихотворением «Панацея» А. Ерошина, после которого была беседа о гигиене во время еды:

«...От такого соседства

Вас быстро избавит

Надежное средство».

«Какое?»–

Спросил его Вова уныло.

И доктор сказал:

«Туалетное мыло».

Закончили занятие игрой «Глухой телефон», в этой известной игре мы передавали фразу «зубная паста», а затем обсуждали пользу соблюдения гигиены в полости рта.

Тема: «День рождения Зелибобы»

Цели:

- 1) воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;
- 2) показать разнообразие полезной пищи.

Это занятие было заключительным, на которое приглашались родители. Работая по программе, мы познакомились с тем, что такое меню, какие из продуктов самые полезные для здоровья, какие правила нужно соблюдать во время еды, какие продукты лучше всего использовать для приготовления завтрака, обеда, полдника и ужина, как стать сильнее, что такое витамины и зачем они нужны нашему организму. Мы демонстрировали родителям, чему

научились дети. Зелибоба пригласил родителей и детей на день рождения (телеграмма с адресом: Королевство полезных продуктов, МАОУ «СОШ № 124»). Чтобы попасть в Королевство полезных продуктов, дети и родители должны были пройти ряд испытаний. А друзья Зелибобы им в этом помогали. По жеребьевке дети и родители делятся на 4 команды. У каждого ребенка эмблема с изображением сквозных героев. Команды называли именами этих героев: Бусинка, Кубик, Катя, тетя Даша. Каждой команде в помощь 1-2 родителя).

Проводили конкурсы:

Первый конкурс «Составляю меню»

Дети садились за столы по командам и составляли меню на завтрак, обед, полдник, ужин. Кому какое – решали с помощью жребия. Жюри из числа родителей оценивали полезность для здоровья представленного меню; вручали командам жетоны по количеству набранных баллов. Также, оценивались и последующие конкурсы).

Второй конкурс «Вкусные истории»

Послушайте историю о варенье: «Вишня и Сахар подружились. Однажды Вишня пришла к Сахару в гости и предложила сделать сладкое угощение. Сахар с удовольствием согласился. Тогда Вишня приняла ванную, а затем прыгнула в таз. Сахар присыпал ее сверху, словно одеялом укрыл. А через час угощение было готово».

Затем, командам предлагалось придумать свои истории о том, как готовится салат, морс, компот, пирог.

Физкультминутка

«Подбери картошку». Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины – на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает – все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

Третий конкурс «Курочки и петухи»

Команды должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждал тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен был рассказать – чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов.

Четвертый конкурс. Игра «Доскажи словечко»

Детям предлагалось отгадать загадки:

1) Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, Если я ... (капуста).

2) Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Но посоли ее немножко

Ведь правда вкусная ... (картошка).

Пятый конкурс «Готовим фруктовый салат»

Команды готовили из заранее подготовленных фруктов салат, придумывали ему название.

В финальной части, мы подводили с жюри общий итог. Вручали медали победителям и участникам. После подведения итогов, дети и родители садились за общий стол и дегустировали приготовленные блюда.

Таким образом были проведены занятия по разработанной нами программе «Поговорим о правильном питании», состоящим из 14 различных тем, где каждая содержала в себе теоретическую и практическую части. Формирование основ культуры питания у детей во внеурочной деятельности происходит посредством различных форм обучения, игровые задания помогают достигнуть эмоционального отклика от учащихся, что дает наиболее эффективные результаты. Исходя из формирующего этапа эксперимента, можно сказать, что программа «Поговорим о правильном питании» приводит к анализу и смене представления о культуре питания, здоровом образе жизни, гигиене, рационе и режиме питания, что в свою очередь, способствует

повышению эффективности формирования основ культуры питания у младших школьников во внеурочной деятельности.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по формированию культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности

На контрольном этапе исследования, целью которого было проверить результативность проведённой нами работы по формированию основ культуры питания младших школьников во внеурочной деятельности, была проведена вторичная диагностика (рисунки 6,7,8,9,10), которая использовалась на констатирующем этапе. Целью контрольного эксперимента было проследить качественные и количественные изменения сформированности основ культуры питания детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности, обосновать влияние формирующего эксперимента на конечный результат. Анализ результатов методом анкетирования, позволяет сделать вывод о положительной динамике в уровнях сформированности основ культуры питания у учащихся. Показатели возросли соответственно на 10 %.



Рисунок 6 – Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? (контрольный этап)

Показатели ответов на первый вопрос изменились: орехи выбрали на 8 человек больше, чем на констатирующем этапе, фрукты 92, 31 % детей, снизился процент ответов в пользу бутербродов и шоколада практически на 50 %.



Рисунок 7 – Выбери блюда в школьной столовой, которые тебе больше нравятся (контрольный этап)

Данные школьников на второй вопрос, также, изменились, манную кашу, теперь, выбирают 92, 31 %, какао 50 %, т.е. на 10-12 детей больше, чем на констатирующем этапе.



Рисунок 8 – Какую пищу для правильного роста и развития своего организма ты выберешь (контрольный этап)

Из ответов учеников на третий вопрос, мы видим, что дети стали предпочитать хлеб – 38, 45 %, кашу – 92, 31 %, мясо – 69, 23%, рыбу – 61, 54% конфеты выбирают всего – 3, 85%.



Рисунок 9 – Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду (контрольный этап)

Для утоления жажды также изменились показатели школьников, теперь, выбирают какао – 19, 23 %, молоко – 61, 54%, обычную негазированную воду – 73, 08 %, а пепси и фанту не выбрал ни один ребенок.

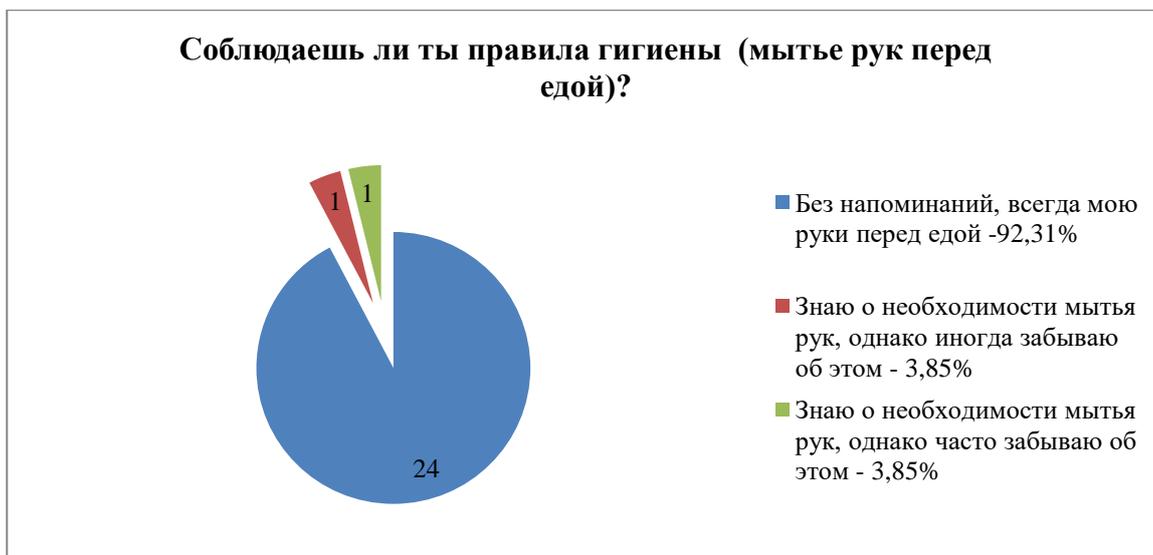


Рисунок 10 – Соблюдаешь ли ты правила гигиены – мытье рук перед едой
(контрольный этап)

Представление детей о правилах гигиены намного улучшилось, что видно из ответов на пятый вопрос. Всего 1 человек иногда забывает мыть руки перед едой, 3,85% учеников часто забывают о правилах гигиены, 24 ребенка из 26 опрошенных, всегда моют руки перед едой.

Таким образом, был проведен контрольный этап педагогического эксперимента, по выявлению эффективности влияния программы внеурочной деятельности «Поговорим о правильном питании» на формирование основ культуры питания младших школьников. Следует заметить, что проведенная работа по формированию основ культуры питания младших школьников с использованием программы внеурочной деятельности «Поговорим о правильном питании» повысила её уровень, что позволяет говорить об эффективности данной программы, способствующей формированию культуры питания младших школьников, о чем свидетельствуют результаты опытно – экспериментальной работы.

ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2

Пища современного человека далека от совершенства не только потому, что в ней преобладают продукты животного происхождения, но и потому, что промышленное производство поставляет на наш стол пищу в сильно переработанном – в этом виде пища лишена даже минимального количества энергии жизни. Таким образом, питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие.

Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма. Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов; способности к обучению во все возрастные периоды. Если мы будем правильно питаться, у нас появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на протяжении долгих лет. Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что большинству учащихся (70%) нужно прислушаться к рекомендациям по правильному питанию и внести некоторые изменения в свой ежедневный рацион. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи. За день школьники должны выпивать не менее одного-двух литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Знать, что покупать, научиться распознавать качественные продукты от некачественных, быть умеренным и разбираться в современной еде – вот главное, чему должен следовать современный человек. Ведь от того, что мы едим, зависит, как мы себя чувствуем и как выглядим – а это залог долгой и качественной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, учитывая разные точки зрения ученых, в том числе Абаскаловой Н. П., Апанасенко Г. А., Айзмана Р. И., Байкаловой Л. В., Бирюкова Н. А., Вайнера А. Э., Ирхина В. Н., Казина Э. М., Калачева Г.А [8], мы пришли к выводу, что культура питания – совокупность научно-познавательного, эмоционально-чувственного и практически-деятельностного отношения к питанию как составляющей части культуры здорового и безопасного образа жизни личности. Определяя сущность культуры питания, мы выделили особенности данного процесса: ступенчатый характер, способствующий формированию основ культуры питания, развитию правильного представления о правилах гигиены, а также преодоление в характере учащихся неправильных привычек потребления пищи.

Также можно выделить такие характеристики формирования основ культуры питания как: длительность, сложность, скачкообразность, активность. Огромное значение психологического аспекта, который включает в себя развитие основ культуры питания, формирование культурных мотивов установок личности, выработку нравственных, эстетических чувств, навыков.

Рассматривая младшего школьника как субъект формирования культуры питания, мы пришли к выводу, что данный возрастной этап является сенситивным для формирования представлений о культуре питания. Так как в это время на основе эмоционально-чувственного способа освоения окружающего мира интенсивно формируются свойства и качества личности, которые определяют ее сущность в будущем.

Составив и проанализировав содержание внеурочной программы «Поговорим о правильном питании», мы выяснили, что она несет в себе большой воспитательно-образовательный потенциал. Опытнo-экспериментальная работа имела своей целью теоретически обосновать и опытнo-экспериментальным путем выявить педагогические условия

формирования основ культуры питания у младших школьников во внеурочной деятельности.

Анализ высказываний детей показал, что представление о правильном питании, а также о правилах гигиены сформированы лишь у незначительной части школьников – у 3 человек из 26 опрошенных. Констатирующее обследование показало, что отношение детей к здоровому образу жизни находится в основном на низком уровне, что свидетельствует о возможных пробелах в сформированности культуры питания и необходимости использовать ее потенциал более эффективно. Формирующий этап эксперимента был направлен на разработку программы «Поговорим о правильном питании» и ее использовании во внеурочной деятельности. Работа с внеурочной программой была направлена на формирование представлений о здоровом образе жизни, основ культуры питания, правил гигиены. Контрольное обследование показало положительную динамику формирования основ культуры питания и уменьшении количества детей, имеющих искаженное представление о здоровом питании.

Таким образом, подтвердилась гипотеза исследования о том, что формирование основ культуры питания младших школьников в процессе внеурочной деятельности возможно при следующих педагогических условиях: культура питания будет рассматриваться как личностное качество, обеспечивающее сохранение, укрепление и формирование здоровья, включающее мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический и эмоционально-волевой компоненты; организация внеурочной деятельности младших школьников будет направлена на стимулирование мотивации здорового образа жизни, овладение знаниями в области здорового питания, развитие валеологических умений и навыков.

Цели исследования достигнуты, задачи исследования решены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова / Алгоритм здоровья, - Москва, 2009. – 504 с.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья, 2006. – №2. – С.21 – 28.
3. Багрянцев О. В. Важность и понятие валеологии / О.В. Багрянцев // Межвузовский сборник научно – технических статей. Часть 2. – Саратов: Научная книга, 2008. – С. 8 – 10.
4. Беллон М.А. Взаимодействия культур [Текст]: А. В. Павловская, И. И. Ру-цинская, Г. Е. Смирнова. Москва: Центр по изучению взаимодействия культур, 2015. С. 252-261.
5. Бондаревская Е. В. Смыслы и стратегии личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. / Е. В. Бондаревская, - 2011. - № 1. - С. 17 – 24.
6. Буцкина Д. К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2011. – 152 с.
7. Варламова С. И. Здоровье наших учеников / С.И.Варламова // Начальная школа. – 2013. - №2. – С. 66
8. Вайнер Э. Н. Валеология [Текст]: Учебник для вузов. – 3-е изд. / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2015 – 230 с.
9. Венедиктов Д. Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. 2009. - №7. – С. 102.
10. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья, - Минск.: Высшая школа, 2013. – 232 с.
11. Виленский М. Я. Социально – психологические детерминанты формирования здорового образа жизни [Текст] / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2014. – 9. – С. 12.

12. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 – ти томах [Текст]. Т. 5 / Л.С.Выготский. – М.: Педагогика, 2013. – 382 с.
13. Грач И. С. Здоровый образ жизни [Текст]: Сущность понятия и содержания работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. – 2012. - №5. – С. 88.
14. Дзапарова Г. И. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. - №9. – 2010. – С. 93.
15. Деркунская В. А. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва. [Текст]: Панорама, 2015. – 144 с.
16. Дергачев Ю. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2011. - С. 153.
17. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст]. 1- 4 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2013. – 170 с.
18. Зайцев Г. К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. / Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесникова. – СПб., 2014. – 148 с.
19. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. / В.Г. Запорожченко Москва.: Центр, 2009. – 92 с.
20. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников / Н.К. Иванов // Автореф. канд. дис. Самара, 2010. – 24 с.
21. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа – 2015. - № 11. – С. 75 – 78.
22. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. / В.И.Ковалько. – М.: ВАКО, 2014, 296 с.
23. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни. / Н. Коршунова // Здоровье 2014, №2. - С. - 5 – 8.

24. Кузина Р. А. Школа здоровья. / Р. А. Кузина /- Москва: Луч, 2011. – 202 с.
25. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, С. 100 – 139.
26. Куркович А. О. Здоровый образ жизни, / А.О. Куркович – Москва: Овал, 2012. – 233 с.
27. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни, / Г.И.Куценко, Ю.В. Новиков - М.: Аверсев, 2013. – 393 с.
28. Лебедева Н. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. / Н.И. Лебедева / Москва.: ИВЦ Минфина, 2015. – 112 с.
29. Макеева А. Г. Формирование основ культуры питания у детей и подростков – методические аспекты // Вопросы детской диетологии. – 2013. - № 2. – С. 44-47.
30. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / В.В.Марков. – М.: Академия, 2017. – 320 с.
31. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М. М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012. – 242 с.
32. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. / Г.С.Никифоров. – СПб.: Питер, 2013. – 607 с.
33. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации. Приказ МЗ и МО [Текст] // Официальные документы в образовании. – №213н/178. – 2012. – С. 3-6.
34. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов / Под. ред., В.Н.Касаткиной. - М. « Линка – Пресс», 2016 - 332с.
35. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). / С.В. Попов. – СПб., 2007. – 256 с.

36. Синягина Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 150 с.
37. Смирнова Н. К. Здоровьезберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2013. – 126 с.
38. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России А.Г. Сухарев // Школа здоровья - 2011. – №2. – С. 29-34.
39. Фролова В. Г. Общая патология человека и методология медицины / В.Г. Фролова // Вестник РАМН. – 2008. - №10. – С. 45.
40. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. / Т.А.Шорыгина. – М.: Сфера, 2005. – 64 с.
41. Щелчкова Л. А. Наша программа здоровья / Л.А.Щелчкова. // Начальная школа – 2008. - №10. – С. 26-30.
42. Юдина Р. А. Толковый медицинский словарь / Р.А. Юдина / Москва: Академия, 2015 – 256 с.
43. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / В.А. Ясвин. – М., 2017. – 212 с.
44. Ясвин В. А. Психологическое моделирование образовательных сред / В.А. Ясвин // Психологический журнал. – 2017. - №4. – С. 80-87.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «выявление сформированности основ культуры питания у младших школьников»

Таблица 1 – Выявление сформированности основ культуры питания у младших школьников

<p>1. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? (нужное подчеркнуть)</p>	<p>-фрукты -орехи -бутерброды</p>	<p>-чипсы -шоколад/конфеты -булочки/пирожки</p>
<p>2. Выбери блюда в школьной столовой, которые тебе больше нравятся (нужное подчеркнуть)</p>	<p>-борщ -салат -манная каша -сок</p>	<p>-какао -котлеты -яичница -рыба</p>
<p>3. Какую пищу для правильного роста и развития своего организма ты выберешь (нужное подчеркнуть)</p>	<p>-мясо -хлеб -каша -сок</p>	<p>-рыба -яичница -конфеты</p>
<p>4. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? (нужное подчеркнуть)</p>	<p>-обычная негазированная вода -молоко -кефир -какао -сок</p>	<p>-кисель -сладкая газированная вода -морс -минеральная вода</p>
<p>5. Соблюдаешь ли ты правила гигиены (мытьё рук перед едой)?</p>	<p>-без напоминаний, всегда мою руки перед едой</p>	<p>-знаю о необходимости мытья рук, однако, иногда (часто) забываю об этом</p>

Конспект классного часа «Здоровье и питание школьника»

Форма проведения урока: тематическая беседа с детьми

Цель и задачи урока:

Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания. Ознакомить учащихся с принципами здорового питания через Пирамиду здорового питания. Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Результат обучения:

Учащиеся будут знать, что такое правильное и здоровое питание, будут выбирать компоненты здорового питания, научатся контролировать норму питания.

Оборудование:

Проектор, самостоятельно разработанная к уроку презентация «Здоровье и питание школьника».

Ход урока

Здравствуйтесь, ребята. Сегодня я хочу поговорить с вами о питании и здоровье школьника.

- Скажите мне, вы часто болеете?

- Как думаете, почему вы часто болеете? Правильно, потому что наш организм слабый, совсем не может защититься от инфекции.

- А от чего зависит наше здоровье? Давайте вместе подумаем. (Ребята высказывают свои мнения). Наше здоровье зависит от экологии, от того, занимаемся мы спортом или нет, вовремя ли мы ложимся спать от режима питания и продуктов питания.

- А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на здоровье организма? Так вот, самое наибольшее значения для нас имеет наше питание.

И вот сегодня я хочу вам рассказать о том, что если питаться правильно, можно быть здоровым, полным сил и энергии.

- Вы знаете, какие продукты полезные, а какие вредные? Назовите их.

- Что вы считаете, полезным и съели бы: гамбургер и кока-колу или котлету с салатом?

К слайду №1

Гамбургеры, картошка фри, чипсы, снеки, газировка, сладости – это все быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фаст-Фуд". Вся эта пища не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. В США большая часть населения страдает от ожирения (посмотрите на картинку). Фаст-фуд давно стал для них повседневной и полноценной едой.

К слайду №2

Наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой. Такая пища не содержит никаких полезных веществ, она содержит много калорий. В "Макдональдс", «KFC» и прочих подобных заведениях все

продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат много вредного, канцерогенного масла, который оседает на наших сосудах и мы начинаем болеть. (Посмотрите на картинку: если есть много такой пищи, постепенно у нормального ребенка появляется лишний вес и из здорового ребенка он превращается в больного). Отсюда появляются сердечные заболевания, аллергия, ожирение, диабет, расстройство желудка и печени.

К слайду №3

Что же нам есть, чтобы быть здоровым?

Ответ один – надо правильно питаться!

И давайте я вам расскажу, из чего состоит наша пища.

К слайду №4

- Давайте посмотрим на картинку:

Пища человека содержит основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, а также витамины, минеральные вещества и воду. Они очень важны. Без этих питательных веществ мы не сможем расти и быть здоровым.

- Теперь рассмотрим, в каких продуктах у нас содержатся питательные вещества. Вы мне помогайте, договорились?

К слайду №5

-Какие продукты мы видим на картинке?

Рыба, мясо, курица, индейка, орехи, яйца, молочные продукты – везде здесь есть белок. Все наши мышцы, внутренние органы, кожа, волосы, ногти,

кровеносная система – все состоит из белка. Это основной строительный материал для нашего организма.

- Из чего мы строим дом? Правильно, из кирпичиков. В нашем теле роль этих кирпичиков играют белки. Если мы не будем есть такие продукты, мы не сможем расти и развиваться.

К слайду №6

- Теперь поговорим о жирах. Посмотрите, какие продукты мы видим?

Растительные масла, сливочное масло, сыр, сметана, орехи, авокадо, жирная рыба, семечки – содержат жиры. Жиры – это мощный источник энергии. Он нужен чтобы защищать наш организм от потери тепла, от ушибов.

- Вы слышали про рыбий жир, его еще называют Омега 3 жирные кислоты? Так вот, этот вид жира очень нужен нашему мозгу, чтобы голова хорошо работала, нужен легким, чтобы у нас не было бронхитов и был крепкий иммунитет. Каждый день нужно принимать 1 чайную ложку Омега 3. Поэтому, если мама просит вас съесть кусок рыбы или выпить чайную ложку Омега 3, никогда не отказывайтесь.

К слайду №7

- Назовите продукты, которые вы видите на картинке

Хлеб, макароны, картошка, мед, крупы, фрукты, сухофрукты, печенье – это продукты, в которых содержатся углеводы.

- Помните, я вам говорила, что белки – это «кирпичики» нашего организма, а вот углеводы – это «рабочие, которые укладывают эти кирпичики». Они для нашего организма основной источник энергии. Если человек мало двигается,

но много ест углеводов, неостребованная энергия откладывается в жировые клетки.

К слайду №8

Без витаминов также невозможно существование человека.

- Посмотрите на картинку. Во всех продуктах содержатся витамины. Например: витамин С есть в лимоне и апельсинах, а витамин А содержится в моркови, болгарском перце и яйце.

К слайду №9

Если в нашем организме содержится недостаточное количество витаминов или хотя бы одного из них, то у нас могут появиться различные заболевания. Лучше всего сохраняют витамины свежие овощи и фрукты. Поэтому их надо стараться есть сырыми. Если же мы варим или тушим овощи, витамины частично разрушаются.

К слайду №10

- Скажите мне, едите ли вы морскую капусту? А вы знаете, что в ней содержится очень много йода?

- А пьете вы молоко или кефир, едите сыр?

- Что во всех этих продуктах содержится? Правильно, в этих продуктах содержится такой минерал, как кальций. Он нужен, чтобы кости, зубы, ногти и волосы были у нас крепкими.

Минеральные вещества есть во всех продуктах питания. Они необходимы для мышц, роста и развития костей, нервной системы, выработки гормонов и ферментов.

К слайду № 11

- Посмотрите на картинку. Здесь показано содержание воды в организме в зависимости от возраста. **Смотрите**, в организме ребенка 5-14 лет воды содержится 75%, а в организме взрослого человека 40-50 лет воды содержится 55%.

- Вода есть во всех наших органах. Смотрите, мозг на 75% состоит из воды, даже в костях есть вода, ее содержится 31%.

К слайду №12

- Все мы моемся, едим, ходим в туалет каждый день, держим тело в чистоте. Точно также живет каждая клеточка нашего организма, ей необходимо питаться, умываться и сбрасывать вредные выделения.

- На этой картинке изображены наши клеточки под огромным увеличением. Вот так они выглядят в нашем организме. Все клетки плавают в специальной среде - межклеточной жидкости. Эта жидкость омывает наши клеточки, дает им питание, а обратно получает ненужные организму отходы. Представляете, в нашем организме есть «канализация», куда уходят все эти отходы. Это наша лимфатическая система, где все перерабатывается и утилизируется. Когда вы перейдете в старшие классы вы подробнее это все изучите.

- Так вот, если мы будем пить мало воды или будем заменять воду газировкой или кока-колой, то наши клеточки в организме будут сильно страдать от нехватки воды, замедлятся все функции в нашем организме, станет густой кровь и мы начнем болеть. Если же мы будем пить достаточное количество воды в день, каждая клеточка нашего организма начнет активнее работать, уйдут все шлаки, отходы и мы станем здоровее.

Поэтому важно пить достаточное количество воды в день. Суточная потребность в воде приблизительно 30 мл на 1 кг веса. То есть, если вы весите, например, 20 кг, то вам надо выпивать 600 мл (или 3 стакана) чистой воды каждый день.

К слайду №13

Я вам рассказала о питательных веществах в пище. И тут возникает вопрос: «А какие продукты и в каком объеме нам нужно есть?»

К слайду №14

В результате серьезных исследований была создана пирамида здорового питания.

- Давайте ее рассмотрим подробнее.

Вся пирамида поделена на «этажи». В основании пирамиды достаточное потребление жидкости. Я бы сюда еще отнесла и физическую нагрузку.

Затем идут овощи и фрукты, затем зерновые, на четвертом этаже расположились молоко, мясо, рыба. Жиры и орехи на пятом этаже. Вершина пирамиды – это сладости.

Продукты, расположенные в нижней части пирамиды, рекомендуется употреблять в пищу как можно чаще, а продукты из верхней части следует употреблять в ограниченных количествах или вовсе исключить из своего рациона.

В каком же объеме, какие порции должны быть, чтобы мы не переедали и оставались здоровыми?

К слайду № 15

Оказывается, правильный размер порции еды можно определить при помощи ладони.

- Порция мяса всегда должна быть размером с ладонь, не считая длину пальцев.
- Порцию рыбы можно измерить с помощью всей ладони, включая пальцы.

К слайду №16

- Травы должны присутствовать при каждом приеме пищи. В один прием можно съесть целую горсть, помещающуюся в обе ладони. За неделю же получается целый мешок.
- Приемлемое количество ягод и фруктов должно помещаться в ваши ладони.

К слайду № 17

- Приемлемое количество овощей — например, брокколи — должно помещаться в кулак и занимать половину тарелки.
- Чтобы понять вес макарон или риса, необходимо измерять их в сухом виде. В кулаке обычно помещается 75 грамм, что и считается нормой для потребления.

К слайду № 18

- Нормой орехов и семян в день считается ваша чашеобразная ладонь. Также диетолог советует есть орехи не горстью, а по одному — для лучшего усвоения.

- Углеводов при приеме пищи должно быть в количестве, которое помещается в одну руку.

К слайду №19

- Любой жир — сливочное, растительное или арахисовое масло — должно помещаться в чайную ложку, не более. Если чайной ложки под рукой нет, то поможет большой палец. Для измерения шоколада поможет указательный.

- Сыра рекомендуется употреблять примерно 30 грамм на один прием пищи, что соответствует двум большим пальцам.

К слайду № 20

Здоровое, рациональное питание является одним из основных факторов здорового образа жизни и, как следствие, сохранения и улучшения здоровья.

- Давайте сравним питание в жизни человека с работой автомобиля. Допустим, у вас есть машина. Вы же хотите, чтобы она служила вам долго и преданно, не подводила вас. Что вы для этого делаете? Заливаете в нее качественный бензин, вовремя меняете масло, мелкие детали и т.д. То есть, вы заботитесь о ней.

Наш организм, наше тело - это такая же машина. Почему же мы для машины готовы стараться и заливать в нее самое лучшее, а про свой организм мы забываем и вливаем в него много вредного и плохого? Ведь состояние нашего организма будет зависеть от качества, количества и сбалансированности топлива, в нашем случае - питания.

Большинство людей не задумываются об этом и это напрасно. Цель моей лекции была донести до вас, что надо обязательно заботиться о себе всегда. И правильное здоровое питание тут самое главное.

К слайду №21

- Давайте с вами повторим все, что я вам рассказала, и составим памятку по правильному здоровому питанию:

К слайду № 22

- Запомните: именно здоровое питание и занятия спортом приведут к тому, что мы всегда будем здоровы, полны сил и энергии и у нас будет хорошее настроение.

К слайду №23

- Будьте здоровы и счастливы!

К слайду № 24

- Спасибо за работу. Молодцы.

- Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

- Спасибо за ответы.