

М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова

РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

*Методическое пособие
для учителя*



Nestlé Правильное Питание

М. М. БЕЗРУКИХ, А. Г. МАКЕЕВА, Т. А. ФИЛИПОВА

**РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ
И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

*Методическое пособие
для учителя*

Правильное Питание
Образовательная программа

ББК 51.230
Б39

Учебно-методический комплект
«Разговор о правильном питании» разработан в Институте
возрастной физиологии Российской академии образования.
Научный руководитель —
директор Института возрастной физиологии,
академик Российской академии образования, лауреат премии
Президента в области образования М. М. Безруких

Научный консультант — руководитель отдела детского питания
ГУНИИ питания Российской академии медицинских наук,
профессор, заслуженный деятель науки
Российской Федерации И. Я. Конь

Дополнительную информацию о программе
«Разговор о правильном питании»
вы можете получить на сайте www.prav-pit.ru

Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А.
Б39 Разговор о здоровье и правильном питании / Методи-
ческое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014. — 80 с.
ISBN 978-5-373-06039-4

Методическое пособие для учителя «Разговор о здоровье и пра-
вильном питании» входит в учебно-методический комплект I части
программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для
учащихся 1–2 классов. Комплект разработан специалистами Института
возрастной физиологии Российской академии образования при спон-
сорской поддержке ООО «Нестле Россия». Помимо пособия в комплект
входят рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные ма-
териалы для родителей.

ББК 51.230



Nestlé Правильное Питание

Все права на воспроизведение и рас-
пространение данных материалов как
полностью, так и частично принадлежат
ООО «Нестле Россия». Использование
материалов без разрешения правообла-
дателя преследуется по закону.

ISBN 978-5-373-06039-4

© Nestlé, 2013

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас посетить сайт программы «Разговор о правильном питании» www.prav-pit.ru.

Здесь вы сможете найти всю необходимую методическую информацию, которая поможет вам в реализации программы.

- Обращаем ваше внимание на то, что на сайте появилась **детская страничка**. Теперь ваши воспитанники смогут принять участие в познавательной игре «Город здоровья». Отвечая на вопросы викторин, посвященных правильному питанию, и выполняя творческие задания, ребята смогут больше узнать о здоровье и здоровом образе жизни. Расскажите своим ученикам об этом конкурсе. Новая игра будет доступна с сентября 2014 года.
- С октября 2014 года на сайте начнет работать **система онлайн-обучения для педагогов**. Вы сможете пройти курс онлайн-подготовки, связанной с вопросами формирования культуры здорового образа жизни у школьников, и получить сертификат о повышении квалификации.

С октября 2014 года на сайте начнет работать **страница для родителей**. Здесь будет размещена информация о правильном питании школьника, формировании у детей полезных привычек и навыков, связанных с питанием и здоровьем. Родителям также будет предложено принять участие в интернет-конкурсах.

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» предназначен для учащихся 1–2 классов, может использоваться при работе со старшими дошкольниками в подготовительных группах детского сада, а также в различных типах коррекционных школ для более старших воспитанников.

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Необходимо учитывать основные **принципы программы**:

- **возрастная адекватность** — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **научная обоснованность** — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- **практическая целесообразность** — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- **необходимость и достаточность предоставляемой информации** — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- **модульность структуры** — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- **вовлеченность родителей в реализацию программы.**

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» включает в себя 15 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- **вариативность при выборе площадок для реализации.** Как показывает опыт работы, программа может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- **вариативность способов реализации.** Основным вариантом реализации программы — в рамках факультативной работы.

Материал тетради может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего предмета «Окружающий мир». Часть материала может использоваться и на уроках обслуживающего труда, чтения, математики.

Третий вариант реализации — в рамках внеклассной работы.

Четвертый вариант — комбинирование. При этом часть тем включается во внеклассную работу, а часть материала рассматривается в ходе уроков.

Выбор конкретного варианта остается за педагогом;

- **свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком.** Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам-иллюстрациям и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе организации обучения по программе должны лежать игровые методы.

ТЕМА 1

Если хочешь быть здоров

Цель: познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

ГЕРОИ ПРОГРАММЫ

К а т я

Учится в первом классе, ей семь с половиной лет. Катя любит узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.

А н я

Младшая сестра Кати. Ей пять с половиной лет. Ходит в детский сад. Любит играть вместе с Аней и ее одноклассником Димой.

Д и м а

Одноклассник и друг Кати. Живет с ней в одном дворе. Дима любит читать книги и рисовать.

Мама Ани и Кати — Марина Сергеевна

Работает в магазине. Любит заниматься садом и огородом, делает вкусные овощные и фруктовые заготовки на зиму.

Папа Кати и Ани — Валерий Николаевич

Работает в школе учителем физкультуры. Придумывает для ребят интересные спортивные соревнования, любит играть с ними в настольный теннис и баскетбол, а зимой кататься на лыжах, коньках и санках.

Бабушка — Анна Петровна

Работала библиотекарем. Очень добрая и веселая, знает много народных частушек, пословиц и поговорок, замечательно готовит и печет очень вкусные пироги.

Обратите внимание!

Не следует оценивать рисунок ребенка, выполненный в задании 2.

При выполнении задания 3 можно предложить учащимся рассказать, как они сами заботятся о своем здоровье: умеют ли кататься на коньках, лыжах, делают ли зарядку?

ТЕМА 2

Самые полезные продукты

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Рацион питания ребенка и количество необходимых питательных веществ зависят не только от возраста, но и от массы тела ребенка, состояния его здоровья, учебной и внеучебной нагрузки. Питание должно быть рациональным, т. е. полностью удовлетворять повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно.

В рационе питания младшего школьника следует включать достаточное количество белков, причем наряду с белками растительного происхождения должны присутствовать и животные белки. Дело в том, что именно животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. В растительных белках этих аминокислот почти нет. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребенка, развитии его мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи — как минимум молока и яиц, а также рыбы. Повидимому, с этим же обстоятельством связано то, что дети до 7 лет, согласно христианским традициям, не должны соблюдать пост, т. е. отказываться от животной пищи.

Наиболее богаты белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Наряду с мясом источником белка является рыба. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка аминокислоты.

Детям необходимы также полноценные жиры животного и растительного происхождения.

Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами D, E, K, A. Кроме жира в сливочном масле содержатся фосфолипиды и белки. Сливочное масло лучше использовать в натуральном виде, поскольку при тепловой обработке оно теряет свои полезные качества. Животные жиры (бараний и свиной) лучше не использовать в питании младших школьников.

Богатым источником жирных кислот являются растительные масла, которые содержат витамин Е, фосфатиды, особенно необходимые для растущего детского организма.

Витамины и минеральные вещества — важнейшие компоненты рациона питания детей. Кстати, некоторые витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому салаты из свежих овощей следует заправлять растительным маслом.

Крупы и макаронные изделия являются важным источником углеводов. Легкоусвояемые углеводы содержатся в кондитерских изделиях, меде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода.

Значительно содержание углеводов в растительной пище. Здесь они представлены как в легкоусвояемой форме (глюкоза, фруктоза), так в более «устойчивой» форме — в виде клетчатки. Клетчатка практически не усваивается человеческим организмом, однако она активизирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику (сокращение стенок) кишечника, поэтому способствует очищению организма и предупреждает возникновение запоров.

В ежедневном рационе детей должно быть достаточное количество микроэлементов и нутриентов. Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей, а между тем йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба, недостаток йода у ребенка — причина нарушения в умственном развитии. Йодированные продукты (соль, хлеб) помогают восполнить дефицит йода. Важно хранить такие продукты в темноте, поскольку на свету йод очень быстро разлагается.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».

Необходимо распределить роли продавцов и покупателей. Дети могут действовать от имени персонажей рабочей тетради, а могут и от своего. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

2. Игра «Разноцветные столы».

Две или три команды раскладывают продукты, названия которых написаны на карточках или нарисованы, на три стола, покрытые скатертями трех цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

3. Динамическая игра «Поезд» (предложена Е. И. Свириденко, гимназия педагогического колледжа № 1, г. Владивосток).

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с изображениями продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках. «Поезд» движется по классу к светофору.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Дети, получившие карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка, покидают «состав».

Поезд движется дальше, по сигналу «Стоп!» загорается желтый свет. Теперь выходят дети с карточками, изображающими полезные продукты, которые не следует есть каждый день.

В «составе» остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю _____, потому что _____.

2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю _____, потому что _____.

3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю _____, потому что _____.

Можно предложить детям составить продолжение теста.

Обратить внимание!

Не рекомендуется рассказывать о различных диетах и вариантах питания, кроме рекомендованных для детей.

ТЕМА 3

Удивительные превращения пирожка

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Рекомендованный режим питания для младшего школьника — 4–5 приемов пищи в течение дня.

ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Завтрак дома	7.30—8.00
Горячий завтрак в школе	11.00—11.30
Обед дома	14.00—14.30
Полдник	16.30—17.00
Ужин	19.00—19.30

Оптимальное распределение калорийности суточного рациона выглядит следующим образом: 25–30% калорий должно поступать с завтраком, 35–50% — с обедом, 5–10% — с полдником и 20–25% калорий — с ужином. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1 : 1 : 5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

Важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребенка, — это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на этапы роста и этапы развития. На каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определенных видах питательных веществ. Во время роста организму необходимо много белков — для строительства структур тела. Во время развития — углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому ребенок может, к удивлению взрослых, менять свои вкусо-

вые предпочтения, переключаясь на какой-то определенный вид пищи.

Питание ребенка должно быть достаточным, обеспечивая его организм всеми необходимыми веществами. При недостатке пищи замедляются рост и развитие организма.

При избыточном питании вес тела ребенка начинает превышать норму. Сегодня, по данным статистики, около 20% детей в стране страдают избыточным весом. Избыточный вес — это не просто косметический дефект, это прежде всего начало нарушения обмена веществ, что даже при самой легкой его степени является серьезным заболеванием, вызывающим морфологические и функциональные изменения в различных органах и системах. Избыточный вес исподволь готовит почву для возникновения в недалеком будущем таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени. Ожирение отрицательно отражается и на половом развитии, а в будущем — на детородной функции.

Одна из важнейших причин ожирения у детей — не только и даже не столько переедание, сколько преобладание в рационе питания углеводосодержащей пищи — булочных изделий, сахара, круп, картофеля. Родители ребенка, имеющего повышенный вес, должны ограничить прием этих продуктов, заменив их на хлеб из муки грубого помола, продукты, содержащие клетчатку, обезжиренный творог, кефир.

К 7–8 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основным показателем сформированности навыков — самостоятельное выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний.

Здесь поможет заполнение детьми специальных дневников в рабочей тетради (1, с. 20–21). Учителю следует уделить большое внимание этой форме работы. Целесообразно выполнить аналогичное задание спустя месяц и еще раз в конце цикла занятий и сравнить результаты.

Особое место в гигиене питания занимает забота о чистоте ротовой полости. Часто для этой цели рекомендуют использовать жевательную резинку. Но тут важно знать, что делать это можно только после еды. Жевание «на пустой желудок» способствует активному выделению желудочного сока. Пищеварительные же ферменты, в свою очередь, не на-

ходя пищи, агрессивно воздействуют на слизистую оболочку желудка. Результат — сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь. Поэтому время для жевательной резинки — 7–10 минут после еды, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно — на нем скапливается огромное количество микробов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Важно:

При выполнении задания 1 в рабочей тетради важно, чтобы учащиеся самостоятельно решали, наклеивать вишенки-улыбки или нет. Можно предупредить родителей, чтобы они не комментировали выбор детей.

1. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».

Педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

2. Вопросы (предложено Т. В. Максимовой, школа № 376, г. Пермь).

1) Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?

а) 2 раза; б) 4–5 раз; в) 7 раз.

2) Перерывы между едой должны быть не больше:

а) 1 часа; б) 4–5 часов; в) 6 часов.

3) Можно ли обойтись без завтрака в школе?

а) да; б) нет; в) не знаю.

4) Нужно питаться в одно и то же время, потому что:

а) организму нужна пища;

б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;

в) так хочет мама.

3. Помогите Кате (предложено Е. В. Сподаренко, школа № 478, г. Москва).

На столе четыре карточки, на которых написаны названия блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

4. Доскажи пословицу (предложено Н. В. Реуновой, школа № 42, г. Пермь).

Начало каждой пословицы записано на одной карточке, конец — на другой. Надо составить правильное высказывание. Например:

Кто не умерен в еде, враг себе.

Хочешь есть калачи — не сиди на печи.

Когда я ем, я глух и нем.

Снег на полях — хлеб в закромах.

5. Игра-обсуждение «Законы питания».

Взрослый предлагает ребятам прослушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал башню,
Скушал дом
И кузницу с кузнецом.
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»

С учащимися можно обсудить, почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание и т. д.

6. Игра «Как угостить друзей».

На столе разложены шоколадка, яблоко, орешки. Дети должны ответить, чем можно угостить друзей и как это правильно сделать (разрезать, разломить). Можно ли откусывать от целого яблока или шоколадки?

ТЕМА 4

Кто жить умеет по часам

Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Рациональный режим дня — это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Следовательно, рационально составленный режим предусматривает достаточное время для ночного сна, прогулок, занятий, приема пищи, выполнения домашних заданий, занятий в кружках и спортивных секциях и свободного времени для игр.

Соблюдение режима дня — один из важнейших факторов сохранения здоровья. Несоблюдение режима дня является причиной перенапряжения и утомления. Специалисты рекомендуют следующий режим дня для учащихся 1–2 классов:

- 7.00 — подъем
- 7.00–7.30 — гимнастика, умывание, уборка постели
- 7.30–7.50 — завтрак
- 7.50–8.15 — дорога в школу
- 8.30–12.30 — занятия в школе
- 13.00–14.30 — обед, отдых, помощь дома по хозяйству (ср. в теме 3)
- 14.30–15.30 — игры на воздухе
- 15.30–17.00 — приготовление уроков
- 17.00–19.00 — свободные занятия (по выбору детей)
- 19.00 — ужин
- 19.00–20.30 — свободное время.
- 20.30–21.00 — подготовка к сну, сон

Остановимся на некоторых компонентах режима дня школьника.

Спокойный сон — важнейший фактор не только физического, но и психического здоровья ребенка, поэтому очень важно не сокращать время сна. Недосыпание нарушает процесс восстановления нормального состояния нервной си-

стемы и может явиться одной из причин возникновения неврозов. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности.

Рекомендуемое время ночного сна для детей старшего дошкольного возраста — 10–11 часов; для учащихся 1–2 классов — 10–11,5 часа.

Продолжительность и качество сна ребенка зависят от условий, которые ему создают взрослые. Для того чтобы ребенок быстро и крепко засыпал, необходимо обеспечить ему достаточную физическую активность в течение дня и пребывание на свежем воздухе.

Следует особо остановиться на ночных страхах. Если ребенок боится темноты, бесполезно убеждать его, что бояться нечего, — лучше оставить включенным ночник или не закрывать плотно дверь в его комнату.

При приготовлении домашних заданий необходимо соблюдать ряд правил.

1. После обеда необходим отдых продолжительностью не менее часа. Лучше всего, если это время ребенок проведет на свежем воздухе. К сожалению, сегодня большинство школьников практически не гуляет или гуляет только в теплое время года. Многие школьники садятся за выполнение домашних заданий сразу после обеда, не отдохнув, в результате эффективность работы значительно снижается.

2. Начинать приготовление уроков нужно с предметов средней сложности.

3. Для сохранения работоспособности и эффективной работы следует делать 10–15-минутные перерывы через 30 минут, лучше физкультминутки.

4. После выполнения заданий по предметам, не представляющим особой трудности, можно переходить к наиболее сложным.

5. Заканчивать выполнение домашних заданий лучше легкими заданиями.

6. Не использовать черновики, все задания выполнять сразу в тетради. Чтобы избежать ошибок, можно предварительно проговорить написание слов с трудными орфограммами. Черновики можно использовать только для выполнения арифметических расчетов.

7. Оптимальным для приготовления домашних заданий является время с 15 до 16 часов.

Важно, чтобы режим дня ребенка предусматривал свободное время — для занятий по интересам, занятий в кружках или спортивных секциях.

Исследования последних лет выявили, что дети в среднем до 1,5 часа проводят у телевизоров, а треть тратит на просмотр телепередач или разнообразных компьютерных и видеоигр до 3 часов в сутки. Кроме зрительного напряжения длительный просмотр телепередач может вызывать психоэмоциональное напряжение и перенапряжение. Рациональным считается время просмотра телевизионных передач не более 1 часа.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.

Педагог предлагает детям прочитать сказку, а после этого ответить на вопросы:

Что произошло с героями сказки?

Что означает выражение «терять время»?

Какой совет ты бы мог дать героям сказки?

Бережно ли ты относишься к своему времени?

Можно прочитать отрывки из сказки по ролям или сделать инсценировку.

2. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. Например:

Не старость старит, а безделье.

Лодырю всегда нездоровится.

ТЕМА 5

Вместе весело гулять

Цель: *дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Одним из важных компонентов рационального режима дня, является достаточная двигательная активность на свежем воздухе. Продолжительность прогулок в любое время года должна составлять 2–3 часа для учащихся начальной школы и 3–3,5 часа — для дошкольников.

На вопрос «Сколько гуляет ваш ребенок?» часто приходится слышать такой ответ: «Летом целый день на улице, а зимой гулять холодно да и времени нет». Такой ответ свидетельствует о непонимании родителями важности прогулок для ребенка. **Для нормального роста и развития необходим оптимальный режим двигательной нагрузки**, в том числе свободное активное движение на свежем воздухе. Результаты популяционного исследования, проведенного в 14 регионах России, свидетельствуют о том, что почти треть 6–7-летних детей (живущих как в крупных городах, так и в небольших населенных пунктах) имеют низкий уровень физического и моторного развития. Основная причина — малоподвижный образ жизни.

Не следует сокращать продолжительность пребывания на свежем воздухе, оправдывая это необходимостью дополнительных занятий. К сожалению, сегодня даже в детских садах в подготовительных группах нередко после дневного сна и полдника вместо необходимой прогулки проводятся дополнительные занятия. Это недопустимо. Мало того, что занятия в вечернее время неэффективны, они могут вообще отбить желание учиться. Наравне с когнитивным развитием необходимо уделять внимание и формированию двигательных навыков у ребенка, его общему моторному развитию.

Родители школьников порой объясняют отсутствие прогулок тем, что во дворе гуляют только дошкольники и для ребенка нет подходящей компании. В этом случае можно посоветовать гулять непосредственно после уроков с одноклассниками в школьном дворе. Можно договориться с родителями двух-трех одноклассников ребенка, чтобы они пришли не

к концу третьего или четвертого урока, а спустя час-полтора, чтобы дети могли погулять и поиграть вместе.

Как же сделать прогулку не только полезной, но и интересной, чтобы ребенок стремился на улицу? Решить эту задачу вполне по силам взрослым, например, достаточно организовать подвижные игры на детской площадке: игры с мячом и скакалкой, классики, разнообразные народные игры. Некоторые варианты подвижных игр приведены ниже.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. Например:

Быстро и ловкого никакая болезнь не догонит.

Двигайся больше — проживешь дольше.

Пешком ходить — долго жить.

Закалишься — от болезни отстранишься.

2. «Играем в классики».

Существуют разные варианты игр в классики. Один из них, самый простой, — игрок прыгает на одной ноге из клетки-класса в клетку-класс по порядку.

	10	
4	9	5
7	2	8
3	1	6

	10	
5	8	6
7	2	4
9	1	3

Более сложной игра становится с использованием биты, когда кроме прыжка надо еще и точно толкнуть ногой биту, чтобы она оказалась в нужной клетке. Первый игрок бросает биту, например камешек, в первый класс, встает на одну ногу, прыгает в первый класс и, подталкивая камешек так, чтобы он оказался в следующей клетке-классе, прыгает туда. И так до 10-й клетки. Если бита попадает на черту, игрок уступает место следующему игроку. Далее игра усложняется и начинается со 2-й клетки-класса, и так до 10.

5	6
4	7
3	8
2	9
1	10

3. «Хвост и голова».

Подвижная игра для группы детей. Необходимо выбрать «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колонны, а «хвост» — в конце. «Голова» говорит:

Ах, как весело мне что-то,
Вот бы кости поразмять.
Поиграть бы мне охота,
Разве хвостик свой поймать?

«Хвост» громко отвечает:

Что ты вздумал, Чудо-юдо?
Коль меня ты отгрызешь,
Никуда уж ты отсюда
Никогда не уползешь!

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», а «хвост» должен все время увертываться от «головы». Игра может быть особенно интересной, если играющих много, так как в этом случае длинный «хвост» может несколько раз извиваться. Пойманный «хвост» может заплатить фант или стать «головой».

4. «Вышибалы».

На земле или асфальте чертится большой прямоугольник или круг. Выбирают двух водящих. Водящие (вышибалы) встают с противоположных сторон напротив друг друга, один из них держит в руках мяч. Остальные играющие стоят в прямоугольнике, как можно дальше от водящего, у которого в руках мяч. Задача водящего кинуть мяч так, чтобы осалить мячом игроков, находящихся в прямоугольнике. Игроки же стараются увернуться от мяча, перебегая от одной стороны к другой.

Игроки, находящиеся в прямоугольнике, могут ловить мяч, набирая тем самым себе «свечи».

Осаленный игрок выходит из прямоугольника и встает рядом с вышибалой.

Побеждает тот, кто последним останется в прямоугольнике, а те, кого осалили первыми, становятся водящими.

Правило: играющие не могут выходить за линию прямоугольника или круга.

ТЕМА 6

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Цель: *формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.*

По энергетической ценности завтрак должен составлять четвертую часть ежедневного рациона питания ребенка. Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы (именно на это время обычно приходится и часы учебы). Поэтому требование к завтраку — обеспечить организм пищевыми веществами и калориями, позволяющими покрывать предстоящие энергозатраты.

Задача учителя — не только объяснить ребенку важность утреннего приема пищи, но и дать представление о блюдах, которые могут входить в состав завтрака, а также научить составлять меню завтрака. Этому помогут специальные задания, приведенные в тетради.

В процессе занятия могут отрабатываться и гигиенические навыки у младших школьников, а также навыки культурного поведения за столом (использование салфетки, столовой и десертной ложки). Реализация этих задач осуществляется в ходе приготовления или дегустации ребятами каш (см. ниже).

Одна из проблем, с которой могут столкнуться педагог и (главным образом!) родители, — отсутствие у ребенка по утрам аппетита. Учитель может порекомендовать взрослым членам семьи сажать ребенка за стол не сразу после пробуждения, а через 20–30 минут. В это время полезно сделать зарядку (позволяющую малышу быстро проснуться и пробуждающую аппетит), а также дать ребенку фруктовый сок (но не сладкий, а кислый).

Хорошо, если ребенок будет принимать участие в приготовлении завтрака (хотя бы по выходным дням). Это поможет эффективно формировать привычку приема пищи по утрам.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Ночной перерыв в приеме пищи — самый длительный. Интересно, что в некоторых языках слово, которое на русский переводится как «завтрак», означает «прекращение по-

ста». В течение сна организм поддерживается запасами жира и гликогена в печени, которые, если их не пополнять, быстро исчерпываются. Поэтому, как только организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. «Завтракающие» дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует поддержанию у ребенка нормального веса. Установлено, что около 44% тучных мальчиков и 20% девочек не завтракают.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром (ведь организм ребенка только «просыпается»). Очень полезна гречневая каша. В гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов — крахмала. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В.

За крупами из гречихи следуют крупы из овса. В них много незаменимых (не синтезируемых в нашем организме) аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е (последний способствует росту детского организма). Следует отметить, что овсяные хлопья, подвергнутые специальной обработке в процессе изготовления, усваиваются значительно лучше, чем овсяная крупа.

Рис по сравнению с другими крупами наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Рис очень легко усваивается, поскольку в нем мало клетчатки.

Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Поэтому ее рекомендуется давать на завтрак ребенку перед серьезными нагрузками (контрольной, соревнованием).

Полезность каш определяется еще и тем, что в крупах (в отличие от абсолютного большинства других растительных продуктов) меньше всего накапливается вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивных элементов.

Для того чтобы улучшить вкус каши, в нее добавляют по выбору ребенка изюм, семечки, сухофрукты, ягоды из варе-

нья, орешки и т. д. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать ее внешний вид более привлекательным. Специалисты рекомендуют добавлять в каши по одной чайной ложке сырых отрубей или дрожжей. Это позволит увеличить количество потребляемых малышом витаминов.

На завтрак ребенку можно предложить творожное блюдо или блюдо из яиц. Дополнительно — сыр, рыбу, сосиски. Хотя лучше, если утром ребенок будет получать не животные, а растительные белки.

Из напитков лучше всего подойдет наиболее питательный, а именно какао (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра).

ВАРИАНТЫ РЕКОМЕНДУЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ

1. Каша манная молочная.
2. Каша манная «розовая» — в готовую кашу влить свежий морковный сок.
3. Каша пшенная молочная или рассыпчатая.
4. Каша гречневая на молоке или рассыпчатая.
5. Каша овсяная из хлопьев.
6. Каша пшенная с тыквой.
7. Яичные блюда — омлет или яичница.
8. Творожные блюда — сырники, ленивые вареники.
9. Овсяные хлопья.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок о кашах, известных детям. Например:

Кашу маслом не испортишь.

Щи да каша — пища наша.

Ребята должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

2. Игра «Отгадай загадку».

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах:

Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест — похвалит. (Гречневая каша)

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой,
В мешке — жемчугом. (Пшеница)

Весь из золота отлит,
На солнышке стоит. (Колос)

3. Игра «Знаюки».

На столе раскладываются различные колоски или их изображения. В блюдах — крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес), а затем найти в блюдах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

4. Игра «Сложные слова» (автор — М. В. Данилович, школа № 27, г. Красноярск).

Материал занятия можно использовать и во время урока русского языка.

Учитель предлагает детям сравнить слова «каша», «кашевар» и найти общий корень. Обращается внимание на то, как образуются сложные слова.

5. Игра «Вспомни сказку».

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» братьев Гримм, русская народная сказка «Каша из топора», «Мишкина каша» Н. Носова.

Ребята должны вспомнить название сказки и ее автора.

Педагог М. В. Данилович (школа № 27, г. Красноярск) предлагает на примере рассказа «Мишкина каша» обсудить с детьми правила приготовления каши.

6. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш.

Рядом располагаются блюда с добавками: семечками, сухофруктами, вареньем и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (руки нужно вымыть, использовать личную ложку, дегустировать не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета. Все это тоже может оценивать жюри.

Во многих школах конкурс «Самая вкусная и полезная каша» проводится как внеклассное мероприятие, в котором принимают участие несколько классов.

7. Викторина «Печка в русских сказках» (предложена А. Н. Константиновой, школа № 1935, г. Москва).

Команды вспоминают, в каких сказках печка выручала сказочных героев («Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве»). Нужно ответить на вопросы: 1) Как называется сказка? 2) Как зовут героев сказки? 3) Что сделала печка?

8. Игра «Поварята» (предложена А. Н. Константиновой, школа № 1935, г. Москва).

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Каша — исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась бабина каша — крутая и очень сытная; молодому отцу подносили бабину кашу «с потехой» — например, пересоленную или сдобренную горчицей.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы — оставалось немного го-

роха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов вдруг отдал приказ — все варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

У русских князей существовал обычай — в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху — всего 4 тыс. лет. Самая же «молодая» в этом списке — кукуруза (3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте — рис, на третьем — ячмень. (Материал взят из работы В. И. Ким, Артемовская муниципальная гимназия, г. Артем.)

ТЕМА 7

Плох обед, если хлеба нет

Цель: *формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.*

На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых ребенку ежедневно. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей.

Обед состоит, как правило, из четырех блюд: закуски, первого блюда, второго и третьего. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое и второе блюда обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (обычно это соки или компоты) поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины.

Для того чтобы организм заранее готовился к приему пищи, а у ребенка вовремя возникал аппетит и пища хорошо усвоилась, необходимо, чтобы обед был всегда в одно и то же время. Регулярный прием пищи — лучшая профилактика гастрита.

Не все дети могут быстро настроиться на обед. Поэтому не следует сажать ребенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10–15 минут, чтобы он успокоился. Особенно важно это для активных, легко возбудимых школьников.

В ходе занятия учитель не только знакомит детей с составом обеда, понятием «меню», но и проверяет, насколько хорошо ребята усвоили правила гигиены, а также продолжает отрабатывать навыки культурного поведения за столом (умение пользоваться вилкой, ножом, салфеткой). Занятие способствует и формированию умения самооценки и самоконтроля. Ребята должны знать о том, как нужно вести себя перед обедом (закончить подвижную игру, успокоиться), что после обеда надо отдохнуть в течение получаса, поиграть в тихие игры.

На занятии учитель может уделить внимание и традициям национальной кухни (особенно это важно для многонациональных регионов). Следует подчеркнуть мудрость народных традиций, их направленность на сохранение и укрепление здоровья нации.

Поскольку многие младшие школьники обедают в школе, педагог имеет возможность проследить за тем, насколько хорошо усваиваются изучаемые правила и приемы поведения.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

В качестве закуски можно использовать свежие овощи, которые обладают сокогонным эффектом, что облегчает усвоение основных блюд обеда. Для закуски также подойдут и квашеные овощи. Большинство свежих и квашеных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом. Салат обязательно нужно заправить маслом или сметаной, поскольку без жиров, содержащихся в заправке, витамины плохо усваиваются, а некоторые не усваиваются вовсе.

Хорошим сокогонным эффектом обладают сельдь, селедочный фарш. Количество закуски для младшего школьника составляет 70–80 г.

В качестве первого блюда можно приготовить бульон (мясной, куриный и т. д.). Сегодня специалисты предостерегают от использования костных бульонов, поскольку они содержат вещества, способствующие развитию болезней сосудов, что в конце концов может привести к нарушениям в работе печени. На первое хорошо использовать и овощные, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, супы с клецками, молочные супы. Летом полезны фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки. Объем первого блюда для младшего школьника 300–400 мл.

Традиционно второе блюдо является мясным (котлета, биточки и т. п.). К нему добавляется овощной гарнир. Сегодня стали популярными теории о вреде мясной пищи и необходимости ее ограничения. На наш взгляд, они весьма спорны. Ведь мясо — основной источник полноценных белков для нашего организма, оно содержит полный набор аминокислот, из которых строится наше тело. Мясо — превосходное тонизирующее средство для иммунной системы. А еще в мясе содержатся вещества — возбудители отделения пищеварительных соков, благодаря чему пища хорошо усваивается. Мясо — рекордсмен по содержанию железа — важнейшего микроэлемента, входящего в состав крови.

Мясо необходимо для детского организма. Однако блюда не стоит готовить из мясных консервов, в которых много жиров, соли, а также вредных консервантов. Не рекомендуется также отдавать предпочтение сосискам, сарделькам, колбасе. Лучше использовать натуральное мясо, причем готовить из него вареные или пареные блюда (жареное мясо тяжелее усваивается).

В качестве третьего блюда используются свежие и печеные фрукты, соки, плодоовощные пюре, компоты, муссы. Объем третьего блюда — 250 мл.

Нельзя исключать из обеда младшего школьника **хлеб**. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями, барвихинский, докторский). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Кроме того, темный пшеничный хлеб богат витаминами группы В, а также витамином Е. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Венок из пословиц (предложено Н. А. Горожениновой, средняя школа № 5, г. Чернушка Пермской обл.).

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить известные им пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко — пирогу дедушка.

Без печки холодно — без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба — нет обеда.

Много снега — много хлеба.

Ржаной хлебушко — калачу дедушка.

Хлеб на стол — и стол престол.

Хлеб — батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб — всему голова.

Все приедается, а хлеб — нет.

2. Песня «Зернышко» (автор — Н. Ф. Гноева, Художественно-эстетический центр, г. Томск).

Во многих школах в рамках программы «Разговор о правильном питании» проводятся Праздники хлеба. На таком празднике может быть использована песенка, сочиненная Надеждой Федоровной Гноевой. Она хорошо инсценируется, поэтому ребята могут не только ее петь, но и «показывать».

Облако! Облако!
Белое, хорошее!
Подари нам, облако, капельку дождя.
(дети протягивают руки вверх)
Маленькое зернышко
Нами в землю брошено,
(дети изображают сеятелей)
Маленькому зернышку без воды нельзя.
(ребенок, изображающий зернышко, выбегает в круг и садится на корточки)
Дождь прошел,
Земля мокра.
Вот так облако! Ура!
Помогло ты, облако,
Дать зерну росток.
(ребенок, изображающий зернышко, чуть-чуть привстает)
Мерзнет наше зернышко:
Простудиться зернышку
В сырости легко!
Помоги согреть его,
Золотое солнышко,
Выгляни, пожалуйста, из-за облаков!
(дети протягивают руки вверх)
Жарко стало.
Горячи
Солнца нашего лучи!
Помогло ты, солнышко,
Нам росток согреть.
(«зернышко» раскидывает руки в стороны)
Зернышко! Зернышко!
Желтое, как солнышко:
Прорастай, пожалуйста,
Зернышко скорей!
Ты увидишь, зернышко,

Облако и солнышко,
Нас увидишь, зернышко,
Всех своих друзей.
(«зернышко» встает в полный рост, остальные ребята окружают его в хороводе).

3. Игра «Угадай-ка».

Учитель предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда.

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела,
На стол она с полей пришла. (Картошка)

Что копали из земли, жарили, варили?
Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (Картофель)

Картошка, капуста, морковка да лук...
До чего же хороши
Получились наши... (Щи)

Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

4. Игра «Секреты обеда» (предложена С. Е. Титеваловой, И. Н. Бровко, гимназия № 25, г. Барнаул).

В начале занятия дети получают письмо от Карлсона:

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!

Карлсон

Учитель предлагает детям объяснить, прав ли Карлсон, и дать ему правильные советы, каким должен быть обед.

Вместе с учителем ребята могут написать ответное письмо Карлсону. При этом происходит не только закрепление материала занятия, но и формируется представление о культу-

ре письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору, и получателю письма, обязательное наличие подписи.

5. Игра «Советы Хозяюшки» (персонаж Хозяюшка, которая рассказывает о правилах этикета, введен учителем А. Г. Занаян, школа № 91, г. Краснодар)

Хозяюшка демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелят салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закуски меняется на тарелку для первого, а затем и второго блюда.

После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который все путает и неправильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

6. Игра «Лесенка с секретом» (предложена Н. В. Виневской, п. Шерлова Гора Читинской обл., ДОУ «Полянка»).

Для игры нужно 6 кубиков, сделанных из картона. Кубики надеты на деревянный стержень (между кубиками пробки). На четырех сторонах каждого кубика рисунки.

На 1-м кубике — замысел повара: каша, котлета с пюре, пирожки, компот.

На 2-м кубике изображены продукты: первая грань — молоко, крупа, масло; вторая грань — кусок мяса и картофель; 3 грань — мука, яйца, капуста; четвертая грань — фрукты.

На 3-м кубике — посуда для приготовления: чугунок, сковорода, духовка, кастрюля.

На 4-м кубике — процесс приготовления: крупа в чугунке, мясорубка с фаршем, тесто и пирожки на противне, фрукты в дуршлаге и рядом кастрюля.

На 5-м — чугунок на плите, сковорода и кастрюля на плите, противень в духовке, небольшая кастрюля на плите.

На 6-м кубике — готовые блюда: каша, котлета с вареной картошкой, пирожки на тарелке и т. д.

Дополнительно можно сделать еще один кубик, в котором могут быть спрятаны призы — наклейки, значки и т. п.

Ход игры: ребенок выбирает блюдо, которое собирается «приготовить», и, поворачивая кубики по очереди, рассказывает о его приготовлении.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне.

Одному из хлебопеков в Древнем Риме, Марку Вергилию Эврисаку, 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.

Суп, который сейчас, как правило, едят в качестве первого блюда, в Средние века завершал застолье.

Обед на Руси в XVII в. состоял из пяти блюд: холодного, похлебки, жаркого, отвара (напоминает компот), пирогов или пирожных.

В Голландии в качестве гарнира обычно подавали вареники, которые называли «обезьяньими подопечными».

300 лет назад царь Петр I привез клубни картофеля в Россию. Но крестьяне отказывались выращивать его, называя ведьминой ягодой. Крестьяне не знали, что съедобны клубни растения, и поэтому ели его плоды — маленькие ягоды, содержащие ядовитые вещества. Из-за того, что картофель распространяли насильно, на Руси возникали «картофельные бунты». Теперь же его называют вторым хлебом.

Во Франции картофель долго являлся не съедобным, а декоративным растением. Придворные дамы украшали свои платья букетиками из цветков картофеля.

«Котлета» в переводе с французского — «ребрышко». Раньше котлеты готовили с ребрышком в серединке (косточкой) и ели, держа за него. И только 200 лет назад котлеты стали готовить в привычном для нас виде.

Винегрет — традиционное для нас блюдо, однако название его произошло от французского слова «винегр» — «уксус», которым французские повара обязательно заправляют этот салат. (Материалы взяты из работы Л. В. Вахоиной, детский сад № 34, г. Березники Пермской обл.)

Тема 8 ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ

Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Полдник обычно бывает легким и может включать булочки, кондитерские изделия (печенье, сухарики, вафли и пр.), молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.). Меню полдника может быть дополнено ягодами и фруктами. Следует иметь в виду, что хлеб относительно беден кальцием, именно поэтому в детском питании рекомендуется сочетать его с молоком, кефиром и другими молочными продуктами, богатыми кальцием.

Наиболее полезны булочки, обогащенные молочным белком, которые вырабатываются из пшеничной муки I и II сортов с добавлением сухого обезжиренного молока, яиц, растительного масла и соевой муки, содержащей повышенное количество железа.

Хлебобулочные изделия (сушки, баранки, сухари) вырабатываются из муки различных сортов с применением в качестве добавок молочной сыворотки, яичного порошка. Их можно употреблять в ограниченном количестве с молоком или кисломолочными продуктами.

Мучные кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники и др.) содержат много углеводов и жиров, но относительно бедны витаминами и минеральными веществами. Лучше использовать нежирные сорта печенья, галеты, крекеры, фруктовые вафли, пряники, помня, что их количество не должно быть слишком велико.

Молоко — незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. К тому же они находятся в оптимальном соотношении, благодаря чему молоко легко усваивается. Сливки, молочные консервы (сгущенное молоко с сахаром и без сахара, сгущенные сливки), получаемые из молока, сохраняют в своем составе не только белки, жиры, углеводы, но и витамины.

Коровье молоко представляет собой водный раствор более 200 различных органических и минеральных веществ. Важнейшая часть молока — белки, основной пластический материал для роста и развития организма. Количество жиров в молоке может достигать 6%. Благодаря тому, что жиры здесь находятся в мелкораздробленном состоянии, они очень хорошо усваиваются. В молоке содержатся практически все водо- и жирорастворимые витамины. Кроме того, молоко отличается высоким содержанием минеральных веществ, прежде всего кальция и фосфора.

Кисломолочные продукты, получаемые при сквашивании молока, кроме пищевой ценности обладают еще и антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных микробов и бактерий в кишечнике. Кисломолочные продукты содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.

К кисломолочным продуктам относятся простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана (высококалорийный кисломолочный продукт, вырабатываемый из сливок).

Кефир получают в результате сбраживания молока специальными микроорганизмами — кефирными грибками, перерабатывающими молочный сахар в молочную кислоту. Кефир очень полезен детям. Так, если обычное молоко через 1 час после употребления усваивается примерно на 30%, то кефир — на 90%. Молочная кислота, содержащаяся в кефире, задерживает развитие гнилостной микрофлоры в кишечнике, молочнокислые бактерии вырабатывают бактерицидные вещества, подавляющие рост многих болезнетворных бактерий.

При использовании кефира в детском питании следует учитывать, что он оказывает послабляющее действие и поэтому может быть рекомендован для детей, склонных к запорам. В то же время «старый» кефир (трехдневный) оказывает закрепляющее действие.

Простокваша по составу практически не отличается от обычного кефира.

Ацидофилин по составу и калорийности также аналогичен обычному кефиру, однако он обладает более выраженными лечебными свойствами, так как вырабатывается

с использованием специальных штаммов ацидофильной палочки. Она легко приживается в кишечнике человека и оказывает длительное благотворное действие на процессы пищеварения и состав микрофлоры.

Йогурт образуется в результате молочнокислого брожения особыми бактериями — болгарской палочкой. Эти бактерии стимулируют пищеварение, поддерживают нормальную кишечную флору, борются с возбудителями заболеваний. Йогурты бывают «живыми» (фреш) и прошедшими термическую обработку. Первые имеют более короткий срок хранения — 2–3 дня при комнатной температуре и около месяца в холодильнике. Такие йогурты значительно полезнее.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Конкурс-викторина «Знатоки молока».

Победитель или команда победителей, вспомнившие и назвавшие больше молочных продуктов, получают звание «Знатоки молока».

2. Задание «Подбери рифму» (предложено О. А. Обуховой, школа № 96, г. Челябинск).

Учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса и Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог» без окончания строк. Дети должны окончить строчку.

Я захотел устроить бал
И я гостей к себе...
Купил муки, купил творог,
Испек рассыпчатый...
Пирог, ножи и вилки тут,
Но что-то гости не...
Я ждал, пока хватило сил,
Потом кусочек...
Потом подвинул стул и сел
И весь пирог в минуту..
Когда же гости подошли,
То даже крошек не...

3. Игра «Кладовая народной мудрости» (предложена Е. В. Шитман, школа № 5, г. Арзамас).

Детям предлагается собрать пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста. Например:

Был бы пирог, найдется едок.
Где блины, тут и мы.
Изба красна углами, а обед — пирогами.

4. Экскурсия на ферму.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Молоко очень полезно. У славянских народов его название звучит одинаково: «млеко» на польском, хорватском, чешском; «мляко» на болгарском; «молоко» на украинском, белорусском. В древнерусском языке «молокита» означало «болото» (информация из работы Л. А. Важениной, Контошинская средняя школа, Косихинский р-н).

Но из него также может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков. Например, кефир. Он «родился» на Кавказе, и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечет за собой Божий гнев — погибнет вся закваска, и целый народ лишится пищи.

Родиной йогурта считают Балканы. Среди мусульманских народов его называют катык, в Турции — айран (слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт).

ТЕМА 9

Пора ужинать

Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

На ужин приходится 20–25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Очень важно соблюдать время ужина. Вечерний прием пищи должен состояться не позднее 2,5 часа до сна. Оптимальное время — 19 часов. В случае если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, а организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле это не решает проблему полноценного питания: поскольку пища полностью не переваривается, ребенок беспокойно спит, становится возбудимым, легко утомляется.

У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдаются так называемые приступы «ночного голода», когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества — триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня.

В том случае, если ребенок после ужина вновь просит поесть, родители могут дать малышу яблоко или стакан кефира. «Второй ужин» устраивать не нужно. Стоит также обратить внимание на то, сколько сладкого ест ребенок в течение суток.

Учитель должен рассказать ребятам о значении ужина для здоровья человека, а также особенностях блюд, которые могут быть включены в состав ужина. В ходе занятия происходит дальнейшая обработка навыков гигиены питания и культуры поведения за столом.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

На ужин следует готовить легкоусвояемую пищу. Основными ее компонентами являются белки и углеводы. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки, сырники, ленивые вареники. Могут быть также использованы макароны с овощными или фруктовыми добавками, овощные котлеты, овощное рагу и т. д.

Полезно включать в состав ужина сыр и яйца. Они содержат белки, легко перевариваются и не оказывают нагрузку на пищеварительный тракт.

В качестве напитка лучше использовать кефир или молоко. Кстати, теплое молоко с добавлением чайной ложки меда является средством, успокаивающим нервную систему ребенка, способствующим лучшему засыпанию. Если ребенок легковозбудимый, то давать ему чай не стоит.

Состав ужина зависит и от образа жизни ребенка. Так, если ребенок занимается спортом, а занятия проводятся в вечернее время, калорийность ужина повышается в 1,5–2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не стоит. Не нужно усаживать ребенка за стол сразу после тренировки, должно пройти от 40 минут до 1 часа, чтобы организм подготовился к приему пищи.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ БЛЮД ДЛЯ УЖИНОВ

1. Творожная запеканка, тертая морковь, молоко или кефир.
2. Омлет с яблоками, молоко или кефир.
3. Овощное рагу, яйцо «в мешочек», кефир или простокваша.
4. Крупяная запеканка с изюмом, простокваша или йогурт.
5. Фруктовый плов (рис, чернослив, курага, изюм, масло сливочное).
6. Котлеты пшеничные.
7. Макароны отварные с маслом и сыром.
8. Макароны с яблоками.
9. Овощное рагу (картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, кабачки, масло растительное).
10. Суфле из кабачков.
11. Котлеты свекольные.

12. Котлеты морковные.
13. Овощная запеканка (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, картофель, крупа манная, яйцо, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).
14. Запеканка рисовая с тыквой.
15. Голубцы с гречневой кашей и творогом.
16. Крупеник (гречневая каша, творог, молоко, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).
17. Лапшевник с творогом (в отварную лапшу добавить протертый с молоком творог, сахар, яйца; выложить на смазанную маслом сковороду и печь в духовке).
18. Вареники ленивые.
19. Сырники.
20. Сырники с морковью.
21. Рулет картофельный с яйцом.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Объясни пословицы.

Учитель предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится.
Всякому нужен и обед, и ужин.

Много есть — не велика честь,
Не велика стать — и не евши спать.

2. Игра «Что можно есть на ужин» (предложена Е. А. Калининой, школа № 11, г. Балахна).

На доске закрепляется модель часов, а также картинки с изображением различных блюд. Ученик, выходящий к доске, должен поставить стрелки «часов» на время ужина, а затем указать блюда, которые следует использовать в качестве ужина, поясняя выбор.

В качестве закрепления предыдущих тем можно предложить ребятам указать время и блюда завтрака, обеда и полдника.

Тема 10 ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Цель: формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Если речь идет о физической культуре как о поддержании здоровья, то чем раньше ребенок начнет делать элементарные упражнения утренней гимнастики, тем лучше. Важно уделять внимание физическому развитию ребенка и поощрять разнообразную двигательную активность.

Однако при этом следует учитывать темп индивидуального развития ребенка. Физиологи установили, что биологический и паспортный возраст могут не совпадать, причем отличие паспортного возраста от биологического может достигать полутора лет в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте.

На занятия многими видами спорта запись начинается уже с 4–5 лет, но первый год обучения — это в основном общая физическая подготовка (ОФП): дети бегают, прыгают и играют в командные игры. А потом начинаются серьезные физические (по пять-шесть тренировок в неделю) и психологические нагрузки. И далеко не все дети к этому готовы, некоторые неспособны выдержать такие нагрузки. Необходимо учитывать и психоэмоциональное состояние ребенка, который может быть здоровым и внешне спортивным, но очень ранимым и чувствительным к жестким требованиям спортивных тренеров. В итоге происходит естественный отсев детей, поскольку у многих не хватает сил и на учебу, и на постоянные изнуряющие тренировки. Поэтому, когда ребенок жалуется родителям на усталость и отказывается идти на очередное занятие, не стоит отмахиваться и приписывать все лени. Возможно, ребенок не успевает отдохнуть и восстановиться. Психофизиология его организма не позволяет выдерживать тяжелые ежедневные нагрузки, которые другой ребенок спокойно переносит. Так что родителям нужно внимательно следить не только за физическим, но и за психоэмоциональным состоянием ребенка: устает ли

он, высыпается ли, а главное — с каким настроением идет в спортзал.

Спортивными лабораториями и научно-исследовательскими центрами установлены оптимальные сроки для начала занятий ребенка в той или иной спортивной секции.

Возрастные нормы для начала занятий спортом и этапов спортивной подготовки

(С. В. Матвеев, Б. И. Херодинов, 1999)

Вид спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям в группах		
	начальной подготовки	учебно-тренировочных	спортивного совершенствования
Акробатика	8–10	10–14	14–17
Баскетбол и волейбол	10–13	12–17	16–18
Бадминтон	10–13	12–17	16–18
Батут	9–12	11–17	16–18
Бокс	12–15	14–17	17–18
Борьба (все виды)	10–13	12–17	16–18
Боевые единоборства (кикбоксинг, карате, тэквондо)	10–11	12–15	15–16
Велоспорт (шоссе, трек)	12–14	14–17	17–18
Водное поло	10–13	12–17	16–18
Гимнастика спортивная	8–10	10–14	14–17
	- юноши - девушки	7–9	9–14
Гимнастика художественная	7–9	9–13	13–17
Гребля академическая	10–12	12–17	17–18
Гребля на байдарках и каноэ	11–14	13–17	16–18
Конный спорт	11–13	13–17	17–18

Вид спорта	Возраст (в годах) допуска к занятиям в группах		
	начальной подготовки	учебно-тренировочных	спортивного совершенствования
Конькобежный спорт	10–12	12–17	17–18
Легкая атлетика	11–13	13–17	17–18
Лыжный спорт: - гонки и биатлон	9–12	12–17	17–18
- горные виды	8–11	10–15	14–17
- двоеборье	9–12	11–17	16–18
- прыжки с трамплина	9–11	12–17	17–18
Парусный спорт	9–12	11–17	16–18
Плавание	7–10	7–14	12–17
Прыжки в воду	8–11	10–15	14–17
Санный спорт	11–14	13–17	16–18
Современное пятиборье	10–13	12–17	16–18
Стрелковый спорт	11–14	13–17	16–18
Стрельба из лука	11–13	13–17	17–18
Стрельба стендовая	14–15	15–17	18
Теннис и теннис настольный	7–10	9–15	14–17
Тяжелая атлетика	13–14	14–17	17–18
Фехтование	10–13	12–17	16–18
Фигурное катание	7–9	9–13	13–17
Футбол, хоккей с шайбой и мячом	10–12	12–17	13–17
Шахматы	9–13	11–17	15–18

Частота и продолжительность тренировочных занятий зависят от возраста учеников. Для школьников 3–4 классов могут быть рекомендованы двухразовые занятия по 60 минут каждое. В конце первого года обучения проводятся трехразовые 45-минутные тренировки. С 5 класса проводятся двухразовые занятия продолжительностью 90 минут. С 7 класса продолжительность одного занятия доходит до 120 минут.

ТЕМА 11

На вкус и цвет товарищей нет

Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку и особенно ребенку необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища — залог того, что организм получит необходимые вещества.

Кухни разных народов сильно отличаются друг от друга. Вкусовые привычки существуют не только у отдельных людей, но и у народов в целом и формируются в раннем детстве.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Следует иметь в виду, что вкусовые ощущения практически пропадут, если насухо вытереть язык.

К перечисленным в рабочей тетради можно добавить еще пресный и острый вкус. Можно попросить детей описать вкус свежих овощей — огурцов, помидоров.

Интересен вкус и запах пряностей. Как правило, пряности содержат большое количество эфирных масел, минеральные соли, дубильные вещества. Именно потому, что пряности имеют сильный аромат и вкус, добавляют их при приготовлении блюд в очень незначительных количествах.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Практическая работа «Определи вкус продукта».

В блюдах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца.

Ученики с закрытыми глазами должны определить продукты на вкус.

Педагог предлагает ученикам вновь выполнить это задание, но только предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

2. Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» (предложен Л. П. Савовой, д/сад № 47, г. Чита).

Участники команд пробуют пирожки с разными начинками, испеченные родителями, и определяют на вкус, с чем пирожки.

Задания:

- а) определить начинку пирожка (овощная, фруктовая, ягодная);
- б) назвать овощ, фрукт, ягоду.

3. Игра «Приготовь блюдо» (предложена Н. В. Парамоновой, Утевская средняя школа Нефтегорского р-на Самарской обл.).

На столе разложены карточки с названиями или изображениями продуктов. Задание — приготовить традиционные русские блюда (выбрать продукты, необходимые для этого).

а) щ и

— вода, молоко, чай;

— картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;

— соль, сахар;

— майонез, сметана.

б) у х а

— вода, лимон, квас;

— рыба, мясо;

— соль, перец, сахар, горчица;

— огурец, картофель, морковь, помидор.

в) о к р о ш к а

— вода, квас, ряженка;

— картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;

— вареное яйцо, сухари;

— сметана, хрен, горчица.

г) г р е ч н е в а я к а ш а

— вода, молоко;

— макароны, рис, пшено, гречка;

— соль, сахар;

— масло растительное, масло сливочное.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Соль играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 кг, содержится 150 г соли. Есть такая поговорка: «Чтобы узнать человека, нужно съесть с ним вместе пуд соли». Пуд — это 16 кг. Оказывается, что этого количества двум людям хватит лишь на год с небольшим. Для полноценного питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год.

Пряности — тмин, гвоздика, лавр, хрен, мята, ваниль — придают продуктам и блюдам не только своеобразный вкус, но и полезные свойства — обеззараживающие, противомикробные.

Тмин, его плоды — специя для засолки капусты, душистая добавка в супы, соусы, хлеб. Плоды тмина возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. Тмин широко распростра-

нен как дикорастущее растение в европейской России и Южной Сибири.

Гвоздика — пряность, используемая при консервировании. Выделяемые гвоздикой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и антисептические свойства. Сильный аромат гвоздики отпугивает от кухни надоедливых муравьев.

В гробницах фараонов Египта обнаружены мумии с ожерельями из бутонов гвоздичного дерева.

Древний китайский этикет предписывал обязательное правило — пожевать гвоздику перед обращением к императору.

В Средние века в Европе узнали о дезинфицирующих свойствах гвоздики: во время страшных эпидемий чумы и холеры носили на шее бусы из нее, клали в рот и жевали при посещении больных.

Лавр. Лавровые листья — пряность, улучшающая вкус многих кушаний, особенно супов, маринадов, солений. Обладает антисептическими свойствами.

В Элладе и Древнем Риме лавр считался священным растением, его высаживали у храмов. Венки из ветвей лавра водружали на головы победителей спортивных состязаний, героев, отличившихся в сражениях, поэтов. Этот обычай сохранился и до наших дней — чемпионам Олимпийских игр вручают большие лавровые венки.

Хрен содержит витамин С, каротин и витамины группы В. Хрен — острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам; специя для засолки и консервирования огурцов, томатов, грибов.

Ваниль используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий, а также напитков. Существует даже понятие «ванильный запах». Пряность ванили применяют в процессе приготовления лекарственных для придания им приятного вкуса и запаха. Родина ванили — Центральная и Южная Америка. Долгое время ваниль не удавалось получить в других местах. Само растение выращивать научились, но нигде, кроме как на родине, она не давала плодов. Лишь в XIX в. ученые выяснили, что она опыляется насекомыми, которые живут только в Мексике и соседних с нею странах. Как только научились опылять цветы искусственно особой кисточкой, сразу стали собирать урожай в странах Азии и Африки.

Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, возбуждающие аппетит. Мята очень широко используется в медицине.

ТЕМА 12

Как утолить жажду

Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших процессов жизнедеятельности. Без воды человек может прожить не больше 2–3 дней.

Потребность в жидкости особенно велика в период роста организма. Дело в том, что благодаря жидкости происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе питания способен вызвать ухудшение самочувствия, а также нарушить процесс пищеварения. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

Младшему школьнику в сутки нужно потреблять 80 мл жидкости в расчете на 1 кг массы тела, что составляет приблизительно 2 литра. Источником жидкости являются не только напитки, но и другие блюда.

Дети, которые занимаются спортом, нуждаются в дополнительном количестве жидкости, поскольку во время тренировки значительная часть воды выводится с потом, расходуется в процессе терморегуляции.

Если в школе нет кулеров, важно обеспечить питьевой водой все классные комнаты. При подготовке к экскурсиям или походам следует предупреждать учеников о необходимости брать с собой воду.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Большое разнообразие всевозможных газированных напитков привлекает внимание детей, и родителям, несомненно, не раз приходилось сталкиваться с просьбами купить их. Следует обратить внимание, что газированные напитки нельзя употреблять регулярно: во-первых, они содержат довольно большое количество сахара, а во-вторых, углекислота, содержащаяся в них, способствует выведению из организма кальция, столь необходимого организму ребенка в период роста и формирования скелета и зубов. Кроме того,

газированные напитки обычно готовятся из концентратов и в их составе много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, различных подсластителей. Все они оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, могут вызвать аллергические реакции. Вот почему желательнее, чтобы газированные напитки присутствовали на столе ребенка только изредка.

В ходе занятия следует объяснить детям, почему важно в течение дня пить достаточное количество жидкости, что является основным источником жидкости, а также почему жидкая пища лучше переваривается. Задача учителя — сформировать правильные ценностные предпочтения при выборе напитков (однако не нужно навязывать детям уже готовые правила: соки полезны, а «газировка» — нет). Занятие следует построить таким образом, чтобы сами ребята на основе полученной информации сделали правильный выбор.

Можно рассказать детям о лечебных свойствах соков, а также о соках, которые используются только для лечения (сок капусты, редьки, лука), и способах их получения.

Морсы, приготовленные из клюквы, брусники не только хорошо утоляют жажду, но и способствуют повышению аппетита. Напитки, приготовленные из смородины, облепихи, шиповника, рябины, особенно богаты витамином С.

Кофе и черный чай содержат кофеин. В одной чашке кофе его около 100–150 мг, в чае примерно треть этого количества. Кофеин — сильный стимулятор, он способствует расширению кровеносных сосудов. Поэтому от использования кофе детям лучше отказаться. Чай же дети могут пить, но не крепкий. Если же ребенок беспокойный, легко возбудимый, то в этом случае следует отказаться и от чая.

Какао — высококалорийный напиток, содержащий много полезных минеральных веществ, прежде всего калий. В какао также имеется немного кофеина (поэтому лучше давать его детям по утрам), однако это количество не оказывает негативного воздействия на организм ребенка.

Фруктовые соки изготавливаются на 100% из переработанных фруктов. Фруктовый нектар содержит в себе 25–50% чистого фруктового сока, остальное — вода, сахар, ароматизаторы.

Напитки из фруктовых соков только на 10% состоят из чистого сока, а **лимонады** — всего лишь на несколько процентов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» (предложена Т. В. Фомичевой, школа № 33, г. Дзержинск).

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети делятся на команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ служит пропуском в игру.

Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каждой команде будет взрослый (родители учеников), который подскажет способ получения сока.

2. Игра «Посещение музея воды» (предложена И. Н. Романовой, школа № 21, г. Новокуйбышевск Самарской обл.).

Урок по данной теме организуется как посещение музея воды. Экскурсоводы-ученики рассказывают своим одноклассникам о том, почему вода необходима организму, о полезных напитках, загадывают загадки. В музее есть залы, посвященные разным напиткам.

Прозрачная, питьевая,
Ключевая и речная,
Ни запаха, ни цвета.
Что за жидкость это? (Вода)

Росой лежит-блестит,
Весной бежит-бурлит,
То в пар уйдет, то в снег, то в лед,
То ливнем с неба упадет. (Вода)

Дяденька смеется,
На нем шубонька трясется. (Кисель)

Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко пились. (Компот)

Он морковный и томатный
И на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог
Пей скорей полезный ... (Сок)

Оно течет, но не вода,
Оно как снег бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь то в крынке ... (Молоко)

Поговорки:

Если морс не пьешь, где силы берешь?
Выпей кисельку — позабудешь тоску.

3. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» (предложена Е. Г. Георгиевой, лицей «Развитие», г. Псков).

К ребятам в гости приходит Сухомятка (ее роль может исполнить старшеклассник), которая пытается убедить всех, что суп — это невкусно и бесполезно, предлагает на обед есть только пиццу или пироги. Учитель объясняет, что утверждение Сухомятки можно проверить.

Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стенки его легко растягивались) и объясняет, что наш желудок, так же как и шарик, может растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещают заранее приготовленные кусочки хлеба, оставшиеся после обеда.

В другой шарик через воронку наливают суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с неровными боками, другой гладкий, округлый. Ребята должны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, трудно двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справиться со своей работой.

После демонстрации использованные кусочки хлеба ребята могут положить в кормушку птицам.

4. Игра «Праздник чая» (предложена Л. Е. Лебедевой, Ворсменская школа № 1, г. Павлово).

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития»:

Был листок зеленым —
Черным стал, томленным,
Был листочек зубчатым —

Стал листочек трубчатым.
Был он на лозине,
Стал он в магазине. (Чай)

Бел как снег,
В чести у всех,
В рот попал,
Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать,
Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,
Один нос и брюхо. (Самовар)

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал русским национальным напитком. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая — самовар.

Родиной чая является Китай. В Китае чай пьют уже 5 тыс. лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. А называли на Руси чай «китайской травкой» (информация взята из работы В. И. Вороненко, школа № 12, г. Славянск-на-Кубани).

Разные народы по-разному готовят чай. Индусы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. На Тибете крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленым жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком и жиром, солят и едят ложками.

ТЕМА 13

Что помогает быть сильным и ловким

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Ежедневный рацион питания, его количественный и качественный состав во многом определяются нагрузками ребенка, его образом жизни. Чем больше энергозатраты в течение дня, тем более калорийной должна быть пища, чтобы происходило восполнение энергии.

Так, пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120 г в сутки.

Количество жиров в рационе питания увеличивать не рекомендуется. Однако большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, благоприятно влияющих на желудочно-кишечный тракт. Количество растительного масла в рационе питания должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров.

Во время тренировок особую роль играют легкоусвояемые углеводы, поставляющие энергию мышцам. Количество необходимого спортсмену сахара и время его приема рекомендует тренер или врач.

Во время физических нагрузок повышается и потребность в жидкости, ее количество в рационе должно быть увеличено.

Также должны быть учтены и возможные психоэмоциональные, умственные нагрузки ребенка. При интенсивных нагрузках организм нуждается в большом количестве углеводов (мед, шоколад), являющихся пищей для нервных клеток. Менять рацион питания за счет увеличения количества жиров или углеводов не стоит.

Ребенок должен знать, когда его организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах и т. п., а когда количество потребляемых углеводов увеличивать не стоит.

Если ребенок интенсивно занимается спортом, его рацион питания должен быть разработан специалистом, а режим питания должен учитывать время тренировок.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Основными источниками белков, необходимых при повышенных нагрузках, являются мясные и рыбные продукты. Кроме того, богаты белками бобовые растения (фасоль, горох, чечевица, соя). В бобовых много минеральных веществ — калия, кальция, железа, магния, фосфора, а также витаминов группы В.

Соя — растение семейства бобовых. Из нее изготавливается множество полезных продуктов. Соевую муку применяют в виде добавки при выпечке хлеба и в кондитерской промышленности при производстве печенья, пряников.

Соевое молоко используют для приготовления каш, блинов, выпечки и супов. Хранится оно так же, как и коровье.

Из соевого молока готовят мягкий сыр — тофу.

Соевое масло по питательности близко к подсолнечному и мало уступает сливочному из коровьего молока, в нем много витамина Е. Оно полезно при заболевании почек, улучшает обмен веществ.

Мисо — это паста, приготовленная из соевых бобов и морской соли, в которую часто добавляют рис или ячмень. Мисо — источник кальция, железа и витамина В. В мисо содержится вещество, которое способно выводить из организма токсины и радиоактивные элементы. (Информация взята из работы А. С. Поляковой, школа № 101, г. Красноярск.)

В состав меда входит много минеральных веществ: железо, медь, марганец, кальций, натрий, фосфор и т. д. Он содержит также все необходимые для здоровья витамины. Мед обладает выраженными бактерицидными свойствами. Содержащийся в меде калий «отбирает у микробов и бактерий влагу, без которой они не могут существовать. За короткое время мед убивает бактерии, вызывающие такие опасные болезни, как тиф, перитонит, дизентерия.

Грецкий орех обладает высокой биологической ценностью в связи с большим содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в 3 раза, картофель — в 7 раз. Смесь грецких орехов с медом является средством, повышающим иммунитет. Грецкие оре-

хи могут быть рекомендованы для детей, испытывающих повышенные нагрузки. Однако не стоит чрезмерно увлекаться использованием орехов. Они подходят как добавки в салаты, запеканки, каши.

Другой высококалорийный питательный продукт — шоколад. Небольшое количество шоколада может утолить голод, не вызывая чувства сонливости, характерного после приема большого объема пищи. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебобулочными изделиями.

Существует два вида шоколада — белый и темный. Темный шоколад содержит какао-бобы и какао-масло. В лактозное молоко может быть добавлен молочный жир. Такой шоколад более мягкий и светлый. Он называется молочный. В белом шоколаде есть только какао-масло, оно определяет аромат шоколада, а цвет придают сахарная пудра и сухое молоко.

Установлено, что вещества, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечных заболеваний, активизируют работу клеток головного мозга.

Источником кальция для детей может стать и мороженое. Приготовленное на основе молока, оно содержит целый комплекс необходимых и легкоусвояемых белков. Мороженое может использоваться как отличный способ борьбы со стрессом. Дело в том, что в его состав входит вещество триптофан — эффективное природное средство, успокаивающее нервную систему, поднимающее настроение, помогающее справиться с бессонницей.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Меню спортсмена».

На столе расставлены различные продукты или их макеты: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д.

Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, общается ребятам, что он решил стать спортсменом и потому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят помочь ему в выборе.

В ходе игры Сказочный персонаж делает множество ошибок, задача школьников — исправить их.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В течение тысячелетий единственным подслащивающим веществом был мед. Сахар, получаемый из тростника, появился в Европе из Индии. Сахар стоил очень дорого и был доступен только очень богатым. Но повара даже толком не знали, как его использовать. Они заправляли сахаром мясо, рыбу, овощи, устрицы.

В XVI в. сахар стали использовать как лечебное средство. Считалось, что сахарная вода помогает от кашля и простуды, в виде порошка его засыпали в глаза, промывали раны. Врачи даже рекомендовали сахарный порошок для чистки зубов.

Европейцы впервые познакомились с какао в XV в. Они высадились на Мексиканском побережье, где ацтеки угостили прибывших вкусным напитком.

Какао и шоколад получают из плодов тропического шоколадного дерева. Эти плоды имеют очень горький вкус, но люди научились приготавливать из них вкусное лакомство.

Шоколад содержит особые вещества — теобромин, кофеин, теофиллин. Они оказывают стимулирующее воздействие на организм, способны улучшать настроение.

С мороженым человечество знакомо уже более 3 тыс. лет. Во время похода Александра Македонского в знатных домах Персии и Индии великого полководца потчевали изысканным десертом — замороженным соком сладких фруктов с добавлением снега. В Европу мороженое проникло благодаря путешественнику Марко Поло. Настоящее сливочное мороженое изобрели при Наполеоне. Знаменитый пломбир родом из Франции (из провинции Пломбьер-Ле-Бем). В России издревле существовали рецепты своего мороженого. Еще в Киевской Руси к столу подавалось наструганное замороженное молоко.

Мед известен человеку уже 50 тыс. лет, а пчелы считаются самыми древними «домашними животными». В Древнем Египте мед широко использовался для пропитывания пелен мумий, для консервирования продуктов, приготовления более 20 видов лекарств. В Древнем Риме мед использовали для лечения облысения.

Соя пользовалась очень большим уважением у наших предков. Ее приносили в жертву богам. Во время церемонии празднования весны сами китайские императоры, считавшиеся заместителями бога на Земле, высевали первую борозду сои. За несколько тысячелетий кулинары изобрели более 12 тыс. рецептов блюд из сои и соевых продуктов.

ТЕМА 14

Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В₁, В₂, В₃, В₉, В₁₂, Н, Р, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, F, К).

Рассмотрим полезные свойства этой группы продуктов.

Наиболее распространенные овощи

Бобы, фасоль, зеленый горошек больше других овощей богаты растительными белками. В них содержатся железо, калий, кальций. Бобовые овощи используют в незрелом виде (зрелые бобы, фасоль и горох относятся к зерновым продуктам), их применяют в салатах и для приготовления различных блюд. Семена спаржевой фасоли по содержанию белков приближаются к мясу и превышают рыбу, причем усвояемость белков фасоли очень высока, а по качеству они приравниваются к диетическим куриным яйцам.

Салат, щавель, шпинат созревают в июне, их листья содержат минеральные вещества (кальций, железо, фосфор, йод), витамины группы В, β-каротин, витамин С.

Салат богат минеральными солями калия, кальция, железа, фосфорной кислотой, витаминами А, С. Считается, что салат успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием.

Укроп, хрен содержат много витамина С и минеральных веществ.

В огурцах большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают жаг-ропонизирующим, противовоспалительным действием.

Редис, репа, редька созревают в течение лета, их используют главным образом в качестве закусок (эфирные масла придают этим овощам специфический вкус). Они богаты углеводами, витамином С и минеральными веществами. Черная редька по количественному и качественному составу минеральных солей превосходит белую. При простуде, при кашле полезно пить сок редьки (нарезать редьку и засыпать сахарным песком).

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Следует только помнить, что для усвоения каротина необходимо наличие жира, т. е. салаты из моркови следует заправлять растительным маслом или сметаной.

Картофель. Клубни картофеля содержат большое количество углеводов и практически все необходимые организму минеральные вещества и водорастворимые витамины. Кроме того, в кожуре картофеля есть фитонциды, именно поэтому полезны картофельные ингаляции.

Свекла отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и минеральных веществ, особенно калия, железа, меди и цинка.

Помидоры богаты витаминами (каротином, РР, группы В), ферментами, аминокислотами. Томаты в свежем виде — источник важных для кроветворения биологических соединений: фолиевой кислоты и органического железа.

Капуста — ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В, витаминов Р, РР, К и особенно U. Различные сорта капусты (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби) богаты минеральными веществами: медью, железом, марганцем, цинком, кобальтом, никелем, фтором, хромом, йодом, бромом.

В баклажанах содержатся витамины группы В, каротин, минеральные вещества (марганец, йод, медь, цинк).

Петрушка. Зелень петрушки содержит не только эфирные масла, но и витамины С, Е, каротин, соли калия и железа. Петрушка возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Брюква — очень полезный корнеплод. По содержанию витамина С превосходит все виды корнеплодов. Богата железом, прекрасно выдерживает осенние заморозки.

Топинамбур (земляная груша) — корнеплод, богатый калием и витамином С.

Сладкий перец содержит в своем составе витамина С не меньше, чем черная смородина или лимоны: всего 50 г сладкого перца достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в этом витамине. Эфирные масла, содержащиеся в перце, улучшают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи. Каротина в перце столько же, сколько и в моркови, много фруктозы, глюкозы, полезных органических кислот и минеральных солей.

Лук репчатый содержит различные сахара, жиры, ферменты, соли кальция и фосфора, фитонциды, лимонную кислоту, витамины А, группы В, С, РР, эфирное масло. Свежий лук способствует выделению пищеварительных соков, усиливает аппетит. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

Кабачки и патиссоны — источник минеральных веществ, витамина С.

Тыква. Мякоть плодов содержит соли кремниевой и фосфорной кислот, каротин, витамин С, обладает мочегонным и легким слабительным действием, улучшает деятельность кишечника. Семена содержат до 50% жирного масла. Их применяют как противоглистное средство.

Лук, чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея содержат фитонциды, обладающие выраженным противомикробным действием. Особенно важно использовать перечисленные продукты в питании в периоды роста сезонных заболеваний и весеннего авитаминоза.

Ягоды и фрукты

Шиповник. Плоды используются для приготовления напитков, настоев, сиропов. Он усиливает сопротивление инфекциям, в первую очередь простудным заболеваниям. Плоды обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным действием. Отвары и настои из них применяют при холециститах, гепатитах, различных желудочно-кишечных заболеваниях.

Облепиха, земляника, клубника. Плоды содержат витамины С, РР, группы В, Е, каротин. Кроме того, в землянике, клубнике много солей магния, железа, марганца, меди, молибдена, фтора, цинка. Плоды употребляют в пищу свежими или делают из них варенье, кисели, желе.

Брусника. Плоды брусники, кроме прекрасных вкусовых качеств, обладают целебными свойствами, повышают остроту зрения, улучшают аппетит, утоляют жажду.

Плоды брусники хорошо сохраняются мочеными, замороженными.

Калина. В плодах калины много витамина С, сахаров. Они благоприятно воздействуют на чистоту кожи, сердечную деятельность, улучшают пищеварение.

Красная смородина. Ягоды и сок — прекрасное средство для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника. Сок ягод хорошо утоляет жажду, уменьшает температуру тела при лихорадочных состояниях, устраняет чувство тошноты, подавляет рвоту. Сок увеличивает выделение пота, вызывает выделение солей с мочой, обладает слабым желчегонным и слабительным свойствами, а также противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

Черная смородина содержит сахара, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, много витаминов и эфирное масло. Ягоды — поливитаминное средство, применяемое при острых авитаминозах.

Ежевика. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду, являются жаропонижающим средством. Зрелые плоды действуют как легкое слабительное и как потогонное, а незрелые — как вяжущее средство. Плоды содержат пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и группы В, соли калия, медь, марганец.

Крыжовник богат витамином С, пектиновыми веществами, органическими кислотами, солями калия, меди и фтора.

Малина содержит много углеводов, клетчатки, солей железа, марганца, меди и цинка.

Черника — лимонная, яблочная, молочная, янтарная, хинная, щавелевая кислоты, витамины С, В₂. По содержанию марганца черника занимает первое место среди всех плодов. Ягоды стимулируют обмен веществ, обладают вяжущим, мочегонным, противовоспалительным действием. Ягоды черники повышают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном свете. Научными исследованиями доказано, что черника ускоряет обновление сетчатой оболочки глаз, чувствительной к свету.

Вишня. Плоды и сок вишни улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду, обладают легким слабительным и антисептическим действием.

Черешня, гранаты содержат много углеводов витаминов группы В, пектиновых веществ и органических кислот.

Черноплодная рябина богата углеводами, каротином и витамином Р.

Морошка. Плоды содержат лимонную и яблочную кислоты, дубильные вещества, богаты витамином С. Плоды обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием.

Абрикосы и бананы отличаются значительным содержанием углеводов, каротина, витаминов группы В, минеральных и пектиновых веществ.

В апельсинах много витамина С, калия, кальция, фтора, углеводов, пектиновых веществ, органических кислот и эфирных масел. Апельсиновый сок или апельсины, принимаемые натощак, возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника. Сок не только хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, но и обладает антисептическим действием. Апельсины с успехом применяют при авитаминозах, остром недостатке в организме витаминов А, В, С.

Виноград превосходит многие фрукты и ягоды по количеству легкоусвояемых углеводов — глюкозы и фруктозы. Кроме того, он содержит такие минеральные вещества, как калий, кальций, фосфор, железо, медь, кобальт, цинк.

Грейпфруты, лимоны, мандарины богаты витаминами С, РР, группы В, солями калия, органическими кислотами, а также эфирными маслами, придающими им своеобразный аромат. Плоды грейпфрутов возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, частично устраняют функциональное расстройство печени, повышают жизнедеятельность организма и способствуют восстановлению сил при усталости.

Груши, яблоки, сливы содержат значительное количество углеводов, минеральных веществ. Особенно много в них калия, кобальта, марганца, меди, цинка, железа. Вареные и печеные груши применяют при сильном кашле, удушье. Груши имеют большое значение в диетическом питании.

Яблоки. Свежие плоды обладают противомикробным, противогнилостным (антисептическим) и противовоспалительным свойствами. Яблоки являются также кроветворным средством. Плоды используют при авитаминозе, малокровии, при головной боли. Теплый яблочный отвар или водный настой яблок — яблочный чай — оказывает целебное действие при простудном кашле и хрипоте (отеке голосовых связок).

Персики содержат сахара, органические кислоты, эфирные масла. Плоды усиливают секреторную деятельность

пищеварительных желез, способствуют перевариванию жирной пищи.

Арбуз содержит легкоусвояемые сахар (глюкозу, фруктозу, сахарозу), каротин, витамины В₁, В₂, В₃, РР, различные минеральные вещества (много магния и железа), пектиновые вещества и органические кислоты. Мягкость плодов и сок не только хорошо утоляют жажду, но и обладают сильным мочегонным, легким слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием.

Дыня содержит значительное количество углеводов, различные минеральные вещества и органические кислоты. В дынях больше, чем в арбуза, витаминов С, РР, каротина и особенно витамина В₆. Плоды хорошо утоляют жажду и действуют успокаивающим образом на нервную систему.

Сушеные фрукты (изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши, финики, инжир) содержат большое количество минеральных веществ, что значительно увеличивает пищевую ценность блюд. В урюке, кураге очень высоко содержание фосфора и магния, есть железо. Изюм богат калием, фосфором и железом. Богаты железом сушеные яблоки, финики и инжир. В сушеных грушах много калия и кальция. Сухофрукты не только широко используются для приготовления компотов, но могут служить прекрасными добавками для каш, запеканок.

Витамины — жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза — и различные заболевания.

Существует ошибочное представление о том, что наш организм способен создавать запасы витаминов, дающие возможность безболезненно переносить их недостаточное поступление с пищей в течение более или менее длительных периодов времени. Многие полагают, что если зимой и особенно весной витаминов не хватает, то уж летом и осенью мы ими «наедаемся», а заодно и создаем запасы на долгую зиму. К сожалению, за исключением жирорастворимых витаминов А, D, E, действительно откладывающихся в жировой клетчатке и печени, а также витамина В₁₂, организм человека не способен запастись витаминами впрок на длительный срок. Запасов витаминов в организме хватает в среднем на несколько недель, не более. В связи с этим каждый человек должен получать витамины регулярно в полном наборе и в количествах, обеспечивающих суточную физиологическую потребность.

Как уже говорилось, обеспечить организм необходимыми витаминами и минеральными веществами можно и за счет биологически активных добавок. Однако при этом следует соблюдать правила их приема. Так, большинство специалистов рекомендуют принимать витамины и минералы во время еды, поскольку это повышает их усвояемость. Особенно это относится к жирорастворимым витаминам, таким как витамины А и Е. Протеин, содержащийся в еде, улучшает усвояемость минеральных веществ. Исключением из правила являются аминокислоты. Их лучше принимать по крайней мере за 30 минут до еды, поскольку аминокислоты, содержащиеся в обычной еде, и аминокислоты, входящие в состав пищевых добавок, могут конкурировать по усвояемости.

Существует несколько форм скрытой витаминной недостаточности — гиповитаминозов и поливитаминозов. Так называются состояния, когда человек получает минимальное количество витаминов, достаточное для того, чтобы не развился тяжелый авитаминоз, но совершенно недостаточное для полного обеспечения всех потребностей организма, оптимального осуществления всех связанных с витаминами жизненных процессов.

Гиповитаминозы могут длиться годами, не давая явно выраженных проявлений болезни, но нанося существенный ущерб здоровью людей. Признаками гиповитаминоза являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение внимания и памяти, бессонница или, наоборот, сонливость, плохой аппетит, легко возникающие синяки, снижение остроты зрения и т. д. Очень часто родители мучительно ищут причину плохого состояния здоровья ребенка, не догадываясь, что причина лежит на поверхности — это нехватка витаминов!

Поэтому часто нам требуется дополнительный прием витаминных препаратов.

Существует ошибочное мнение, что «синтетические» витамины не соответствуют «живым», природным, менее эффективны. В действительности же все витамины, выпускаемые промышленностью, полностью идентичны природным, присутствующим в натуральных продуктах питания, к тому же многие витамины выделяются из природных источников или получают из природного сырья.

И еще одно распространенное заблуждение требует дополнительного обсуждения. Высказываются опасения, не

может ли регулярное употребление витаминизированных продуктов питания создать в организме избыток витаминов, приводящих к гипервитаминозу. Бояться этого не следует. Содержание витаминов в обогащаемых ими продуктах питания рассчитано таким образом, чтобы лишь восполнять их дефицит, и никак не может быть причиной гипервитаминозов, особенно если учесть неудовлетворительный уровень витаминной обеспеченности значительной части людей в настоящее время. Однако если ребенок начинает принимать витаминные препараты, то дозу и количество, а также вид препарата ему должен порекомендовать врач!

Водорастворимые витамины

В и т а м и н С (аскорбиновая кислота). Усвоение белков, поступающих с пищей, и образование новых возможно лишь при достаточном количестве витамина С в организме. Витамин С активизирует иммунную систему, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; влияет на функцию кроветворения: способствует лучшему усвоению железа организмом (совместно с витамином В₉). При недостатке витамина С развиваются повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов, склонность к кровоизлияниям на коже и слизистых оболочках, патологическим переломам костей, гнойничковым заболеваниям.

В и т а м и н В₁ (тиамин) участвует в регуляции углеводного, белкового, жирового, водного и минерального обменов; регулирует обмен аминокислот, образование новых белковых структур.

Недостаток витамина В₁ проявляется в нарушениях функционального состояния центральной нервной системы, приводит к расстройствам функции желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты витамином В₁ пивные и пекарские дрожжи, продукты растительного происхождения: ржаной и пшеничный хлеб, рис, бобы, фасоль, горох, соя, гречневая и ячневая крупы, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, лесные и грецкие орехи, арахис.

В и т а м и н В₂ (рибофлавин) влияет на все виды обменных процессов, и в первую очередь на белковый обмен. Витамин В₂ совместно с витамином В₁ принимает участие в регуляции углеводного и жирового обменов; способствует нормальному функционированию центральной нервной системы; регулирует обменные процессы в роговой оболочке и хрусталике

глаза. Недостаток в организме витамина В₂ вызывает поражение слизистых оболочек и кожных покровов. Могут наблюдаться стоматит, трещины на губах и в уголках рта; снижается острота зрения, возникает светобоязнь.

Витамином В₂ богаты продукты животного и растительного происхождения: пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, телятина, говядина, куриные яйца, молоко и молочные продукты, хлебобулочные изделия, гречневая и овсяная крупы, капуста, шпинат, шиповник.

В и т а м и н В₃ (пантотеновая кислота) необходим для нормального жирового, углеводного и белкового обменов. С участием витамина В₃ осуществляется образование гемоглобина, функциональная активность желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и нервной системы. При дефиците витамина В₃ в организме могут развиваться невриты, нарушиться пигментация кожи и функция щитовидной железы. Частично витамин В₃ образуется в организме микрофлорой кишечника.

Значительные количества витамина В₃ содержат пивные дрожжи, печень, почки, скумбрия, треска, сельдь, рис, горох, овес, пшеница, рожь, ячмень, овсяные хлопья, лук, капуста, кукуруза, бобы.

В и т а м и н В₆ (пиридоксин) играет важную роль в регуляции белкового и жирового обменов, способствуя усвоению аминокислот, поступающих с белками пищи. При недостатке этого витамина наблюдаются снижение аппетита, поражение кожных покровов, замедление процессов роста, могут появляться судороги и вялость. Витамин В₆ частично синтезируется в организме микрофлорой кишечника.

Наиболее богаты витамином В₆ пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, куриные яйца, рыба, рис, ячмень, кукуруза, бобовые, картофель, капуста, морковь, бананы, земляные орехи, груши.

В и т а м и н В₉ (фолиевая кислота) играет важную роль в процессах кроветворения, участвует в регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Дефицит витамина В₉ может возникнуть при длительном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами, подавляющими развитие в кишечнике микроорганизмов, синтезирующих его. Недостаток витамина выражается в нарушении процессов кроветворения, возможны поражения слизистой

оболочки полости рта, кожных покровов, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Витамином В₉ богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.

В и т а м и н В₁₂ (цианокобаламин) вместе с витамином В₉ регулирует процессы кроветворения. Витамин В₁₂ влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития растущего организма. При дефиците витамина В₁₂ в организме нарушаются процессы кроветворения.

Основные источники витамина В₁₂ — продукты животного происхождения: говяжья печень, почки, скумбрия, камбала, печень трески, говядина.

В и т а м и н Н (биотин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах, регулирует функциональное состояние центральной нервной системы. Дефицит витамина Н вызывает поражение кожных покровов (шелушение кожи, дерматит, выпадение волос), снижение аппетита, быструю утомляемость, слабость, мышечные боли.

Витамином Н богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, яичный желток, соя, бобы, томаты, горох.

В и т а м и н Р (полифенолы, флавоноиды). К витамину Р относят большую группу веществ, обладающих Р-витаминной активностью. Витамин Р влияет на кровяное давление, проницаемость стенок кровеносных сосудов, нормализует функцию щитовидной железы, усиливает действие на организм витамина С, нормализует работу органов пищеварения, желчевыделительную функцию печени. При недостатке витамина Р появляются слабость, утомляемость, боли в ногах, возникают мелкие кровоизлияния на слизистых оболочках и коже.

В организме витамин Р не образуется, его источником служат продукты растительного происхождения: лимоны, черная смородина, черноплодная рябина, апельсины, плоды шиповника, капуста, петрушка, салат, томаты, чай.

В и т а м и н РР (наицин, никотиновая кислота) влияет на все виды обменных процессов в организме, нормализует водно-солевой обмен, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и процессы кроветворения.

Наиболее богаты витамином РР пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, рыба, почки, язык, гречневая

крупа, зеленый горошек, соя, фасоль, рисовая, пшенная, овсяная, перловая ячневая крупы, пшеничный хлеб, капуста, картофель, абрикосы, персики, сливы, морковь, петрушка, салат, укроп, шпинат.

Жирорастворимые витамины

В и т а м и н А (ретинол) участвует во всех обменных процессах, регулирует процессы роста, функционирование органа зрения. Недостаток вызывает нарушение многих видов обменных процессов, что в свою очередь ведет к задержке роста, поражению кожных и слизистых покровов, снижению остроты зрения.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбьем жире, печени трески, печени животных, сливочном масле, куриных яйцах. В продуктах растительного происхождения содержится каротин, из которого в организме может образовываться витамин А. Следует помнить, что жиры способствуют усвоению витамина А и каротина, поэтому растительные продукты необходимо давать мелко натертыми и заправленными растительным маслом или сметаной. Каротина много в моркови, красном сладком перце, петрушке, красных томатах, зеленом луке, щавеле, абрикосах, шпинате, плодах шиповника, салате.

В и т а м и н D (кальциферолы). Основная функция в организме — регулирование фосфорно-кальциевого обмена: нормализация белкового обмена; он влияет на функционирование нервной системы, парашитовидных желез, повышает устойчивость организма к инфекциям. При недостатке витамина развивается рахит — общее заболевание организма, которое вызывает поражение в первую очередь костной ткани.

Основные источники витамина D — продукты животного происхождения: рыбий жир, печень трески, яичный желток, молочные жиры, сельдь, скумбрия.

В и т а м и н E (токоферолы) участвует в обмене белков, углеводов, жиров и жирорастворимых витаминов.

В организме витамин E не образуется, но при достаточном поступлении с пищей его запасы накапливаются в жировой ткани. Случаев E-витаминовой недостаточности у человека не описано — возможно, в связи с тем, что он содержится в продуктах питания в больших количествах.

В и т а м и н F (незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты) играет важную роль в обменных процессах, в регуляции деятельности нервной системы и водно-солевого об-

мена. При недостатке витамина у детей наблюдается задержка роста, снижение сопротивляемости организма действию инфекций.

Витамином F наиболее богаты ореховое, соевое, льняное, подсолнечное, оливковое масла, животные жиры и сливочное масло.

В и т а м и н К (филлохиноны) необходим для нормального функционирования печени. Он также стимулирует мышечную деятельность. Укрепляет стенки сосудов, стимулирует заживление ран на коже и слизистых оболочках, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Наиболее богаты витамином К шпинат, капуста, тыква, морковь, картофель, томаты.

Кроме питательных веществ и витаминов в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм. Органические кислоты — яблочная, лимонная, щавелевая — усиливают выделение пищеварительных соков. Ягоды и фрукты, имеющие характерный вяжущий, терпкий вкус, содержат дубильные вещества. Они оказывают противовоспалительное действие на слизистую оболочку кишечника, замедляют его двигательную активность.

Ф и т о н ц и д ы — вещества с сильно выраженным противомикробным действием — содержатся во многих ягодах, фруктах и овощах.

Наиболее богаты витамином С следующие ягоды и фрукты (в порядке убывания): шиповник сушеный и свежий, смородина черная, облепиха, рябина, земляника, апельсин, киви, грейпфрут, лимон, мандарин, крыжовник, морозика, малина, смородина белая и красная, кизил, айва.

М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, деятельности нервной системы, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк). Наиболее важны для детского организма кальций, фосфор, железо и магний.

К а л ь ц и й участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Важно соотношение кальция с фосфором в пище 1 : 1,5. Суточная потребность организма ребенка

в кальции составляет 1100 мг, а в фосфоре — 1650 мг. Дефицит кальция вызывает изменения в деятельности нервной системы, кариес зубов, в тяжелых случаях — повышенную ломкость костей. Наиболее богаты кальцием молочные продукты.

Фосфор необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов. Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяные хлопья и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы.

Магний важен для образования костей, он стимулирует работу сердца, повышает активность ферментов. Дефицит магния в организме ведет к снижению иммунитета, повышению нервно-мышечного возбуждения, сухости кожи. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Натрий — один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основным источником натрия — поваренная соль — частично поступает с продуктами животного происхождения — рыбой (особенно морской) и сырами.

Калий — важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы. Недостаток его приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, может вызвать мышечную слабость. Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишне, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

Железо — составная часть гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно-восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском возрасте. Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоках, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

Медь участвует в процессах кроветворения. Дефицит меди может привести к замедлению роста и малокровию. Бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Фтор входит в состав зубной эмали, важен в период интенсивного роста костной ткани. Продукты моря, мясо и хлеб богаты фтором.

Для того чтобы максимально сохранить витамины в овощах при их приготовлении, нужно соблюдать несколько важных правил:

- корнеплоды следует тщательно мыть перед тем, как очистить их от кожуры, в целом, не разрезанном виде;

- для очистки и нарезки овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали — это уменьшает потерю витаминов, особенно аскорбиновой кислоты;

- очищенные и измельченные овощи не следует надолго заливать водой. Лучше всего очищать и мыть овощи непосредственно перед их приготовлением;

- готовить разные салаты, заправливать их соусом, растительным маслом следует непосредственно перед употреблением;

- измельчать овощи, в частности картофель, нужно только по необходимости. Небольшие клубни картофеля и других корнеплодов лучше варить целиком и по возможности в кожуре;

- зелень, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, чеснок, фрукты вообще лучше не резать, а хорошо помыть и подавать целиком — так в них сохраняется значительно больше витаминов;

- при варке овощей их следует опускать не в холодную, а в кипящую воду, чтобы быстро уничтожить вещество, разрушающее аскорбиновую кислоту;

- самый «травматичный» способ приготовления овощей — жарение. Самые «щадящие» — варка на пару, запекание в фольге.

К сожалению, сегодня только за счет продуктов питания большинство из нас не могут обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов. Объясняется это тем, что из-за изменившейся экологической обстановки, новых технологий выращивания продукты питания, приходящие на наш стол, уже изначально не содержат нужного количества полезных веществ. Изменился и наш образ жизни, что также отразилось на требованиях к количеству витаминов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Игра «Овощи и фрукты» (предложена Л. А. Важениной, Контошинская средняя школа, Косихинский р-н).

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга.

Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другой — фрукты. При этом ребята могут говорить: «Положи в корзину овощ. Кладу огурец»; повернувшись к соседу: «Положи в корзину овощ» и т. д.

2. Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада». В качестве основы можно использовать конкурсы, описанные в празднике «Каждому овощу свое время».

3. Праздник «Капустник» (предложен С. Ф. Кукевич, школа № 5, г. Добрянка Пермской обл.).

«Капустник» — старинный русский праздник, который проводился на Руси осенью в честь окончания сбора урожая. В форме такого праздника может быть организовано все занятие, на котором дети не только узнают о полезных свойствах овощей, но и познакомятся с народными традициями.

Только вечер настает,
Парни быстро в огород.
Сладкие да вкусные
Кочаны капустные.

Что-то ночью мне не спится,
Я капусткой похрущу,
Сон чудесный мне приснится,
Будто в садик я иду.

У меня коса большая,
Ленточка коротенька,
Про капусту много знаю
И зато молоденька.

Мы капусту жали-жали,
Мы капусту мяли-мяли,
Будем щи зимой варить,
В гости можете ходить.

4. «Витаминная радуга» (предложено Г. А. Брагиной, школа № 2, с. Молчаново Томской обл.).

Красные витаминные частушки

Красный цвет — ярче нет!
Я люблю малинку,
А у бабушки в гостях —
Пироги с калинкой.

Красный цвет — кислее нет!
Клюква да брусника,
И заглядывает в рот
Тетка-костяника.

Оранжевые витаминные частушки

Зайку слушай, мой дружок,
Не спеши носить очки,
А моркови съешь кусочек —
Видно все теперь с доски.

Желтые витаминные частушки

Дыня — желтая красуля —
Спелой мякоти полна.
Всем тут хватит ребятишкам,
Ничего, что лишь одна.

5. Русская сказка «Вершки и корешки».

Прочитав сказку на уроке, предложите ребятам разложить овощи (карточки с названиями или изображениями овощей) по группам:

1) едим вершки (наземные части растений — побеги, листья, плоды);

2) едим корешки (подземные части растений, видоизмененные корни — корнеплоды).

6. Игра-соревнование «Вершки-корешки» (предложена О. В. Исаковой, школа № 17, г. Владивосток).

После прочтения сказки «Вершки и корешки» детям предлагается составить полный набор рисунков овощей. Затем каждая карточка разрезается на две части — отдельно изображения корнеплодов и ботвы.

Могут соревноваться одновременно ученики всего класса, разбитые на команды по 4–5 человек.

7. Физкультминутка — игра «Вершки и корешки» (предложена И. А. Томилиной, гимназия № 2, г. Соликамск).

Если мы едим подземные части растений — надо присесть, если едим надземные части растений — встать во весь рост и вытянуть руки вверх

8. Праздник «Каждому овощу — свое время» (предложен А. В. Бабуркиной, школа № 5, г. Заринск).

Игра включает несколько конкурсов:

а) Игра-эстафета «Собираем урожай».

На полу нарисованы круги по количеству команд из 3–5 человек.

Задание: посадить, вырастить и собрать картофель.

Первый участник «сажает» картофель — раскладывает картофелины в круг; второй и несколько последующих участников «поливают» картофель — с лейкой обегают круг; последний участник команды «собирает» урожай — поднимает и складывает картофелины в ведро.

б) Домашнее задание — «Реклама овощей». Каждая команда рекламирует 3–4 овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

в) Конкурс «Овощной ресторан». Участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами.

9. Практическое задание.

Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.

Проращивание овса.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним луну. Жрецы лук — земное подобие луны — в пищу не употребляли.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которых понадобилось 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал

ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не пришелся ко двору девушки. (Информация взята из работы М. Ф. Хафизовой, школа № 16, г. Казань.)

Помидор родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии этот овощ называли «золотыми яблоками».

Капусту впервые попробовали в Испании. Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова». (Информация взята из работы Л. Н. Любавиной, школа № 15, г. Зеленодольск, Татарстан.)

Как сделать запасы витаминов на зиму? Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо хранится, но главное — в ней сохраняются витамины.

Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук vez с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

Квашеная капуста может стать и участником праздничного стола, если в нее добавить ягоды клюквы, брусники или яблоки, свеклу.

Удовлетворить недостаток витаминов можно при помощи самых обычных продуктов. Так, мало кто из нас знает, что наполовину обеспечить суточную потребность в витамине С можно за счет обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последние исследования доказали, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле. Кроме того, в клубнях картофеля содержится кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.

ТЕМА 15

Праздник здоровья

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Это занятие лучше организовать как внеклассное мероприятие, в котором могут принять участие одновременно несколько классов, изучающих программу «Разговор о правильном питании». При подготовке занятия учителю понадобится помощь родителей.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Для праздничного стола можно приготовить блюда, которые украсят стол, а кроме того, очень полезны для детей.

Рекомендуемые блюда для праздничного стола:

1) Салат «Грибок» (из крупных яблок вырезать «ножки» для грибков в виде конуса со срезанным основанием, сверху насадить «шляпки» из половинок помидоров; выложить на плоскую тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью.

2) Фруктовый салат — салат из любых фруктов, кроме бананов (они темнеют).

3) Яблочный пирог с орехами.

4) Ягодно-молочный коктейль с орехами (свежие или свежемороженые ягоды — крыжовник, малину, смородину — проварить 3–5 минут, протереть через сито, добавить кипяченое охлажденное молоко и растертые с сахаром ядра грецких орехов; все хорошо перемешать и взбить в миксере).

5) Яблоки, фаршированные изюмом.

6) Яблочная пена (взбить яичные белки в пену, осторожно смешать с растертыми с сахаром желтками; яблоки натереть на мелкой терке, смешать с яичной пеной, взбить в миксере, выложить в формочки и запечь в духовке).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Подарки для друга (предложено М. А. Кувшиновой, школа — гуманитарный лицей, г. Псков).

Ребята готовят в подарок своим друзьям веселые луковицы. Заранее в стаканчиках из-под йогурта проращивается лук. К зеленым стрелкам прикрепляется бумажный бантик, вокруг луковицы крепится цветное жабо, а на саму луковицу с помощью скотча прикрепляются глазки, нос и рот.

2. Конкурс салатов, каш или бутербродов.

С помощью родителей блюда готовятся заранее. Жюри из приглашенных педагогов, старшеклассников оценивает полезность и оригинальность рецепта каждого блюда.

3. Конкурс «Собираем урожай» (предложен Н. Ю. Богатовой, школа № 27, г. Сызрань Самарской обл.).

Распределить плоды растений на 4 группы (по месту произрастания): в саду, в огороде, в поле, в лесу.

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.

4. Игра «Правильно-неправильно» (предложена Н. Ю. Богатовой, школа № 27, г. Сызрань Самарской обл.).

Один из участников праздника исполняет частушки. Если предлагаемый им совет оказывается правильным — все остальные хлопают в ладоши, если нет — топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовил я частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте — нет, нет!

Постоянно нужно есть —
Для здоровья важно! —
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили,
И идите спать.

Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

5. Конкурс «Курочки и петух» (предложен А. В. Бабуркиной, школа № 5, г. Заринск).

Несколько семейных команд должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен рассказать — чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов (зерен).

6. Игра «Доскажи словечко» (предложена В. В. Куськовой, школа № 3, г. Новоалександровск).

Детям предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... (Капуста)

Кругла, рассыпчата, бела,
На стол она с полей пришла.
Но посоли ее немножко,
Ведь правда вкусная ... (Картошка)

Наш огород в образцовом порядке,
Как на параде построились грядки.
Словно живые ограды вокруг
Тени зеленые выставил ... (Лук)

Заставил плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

7. «Азбука правильного питания» — книга, составленная учениками О. М. Лемаевой (школа № 55, г. Казань).

Азбука включает следующие разделы:

- правильное питание («Наша учительница говорит, что правильное питание — это...»);
- полезные продукты;

– дети нашего класса выбрали... (результаты исследовательской работы учащихся, определявших вкусовые предпочтения своих одноклассников);

– как правильно есть (результаты исследовательской работы учащихся, определявших, как их одноклассники выполняют режим питания);

– вкусный завтрак, обед, полдник, ужин (рецепты, подобранные детьми).

8. Организационно-деятельностная игра «Аукцион» (предложена О. А. Обуховой, школа № 96, г. Челябинск).

В форме организационно-деятельностной игры может быть организована целая серия занятий, носящих обобщающий характер. В игре выделяются 3 этапа. Первый — накопление первоначального «капитала», при этом класс разделяется на группы. Педагог задает вопросы, группы по очереди отвечают, за каждый правильный ответ группа получает «нямлик» (денежная единица).

Второй этап — «Биржа». За заработанные «нямлики» группы «выкупают» у педагога карточки с заданиями. Если задание по карточке выполнено верно, группа зарабатывает сумму в 2 раза большую, чем стоимость карточки. Если задание не выполнено, группе «нямлики» не возвращаются.

Третий этап — собственно «Аукцион». В «Черном ящике» находится приз, который выставляется на аукцион. Он достается той группе, которая сможет заплатить за него большее количество «нямликов». Оставшиеся «нямлики» используются в следующих играх.

9. Песенник «Приятного аппетита!» (предложен работниками Центра валеологии г. Дзержинска Нижегородской обл. Г. А. Вороновой, О. А. Кузнецовой, М. Ю. Балякиной, Ф. Н. Маркиной, Е. В. Конюховой).

Детям предлагается составить песенник, где будут собраны песни о продуктах питания, и подарить этот сборник сказочному персонажу («Чунга-чанга», «Кто пасется на лугу», «Огородная хороводная» и т. д.).

Материалы для работы с родителями

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ест
- не завтракает
- поздно ужинает
- не ест супы
- не ест (не любит) каши
- не любит овощи
- отказывается от завтраков
- отказывается от обедов

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей (после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим активно заботиться о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Витамины / под ред. Смирнова М. П. — М.: Медицина, 1974. — 140 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: АБФ, 1996. — 556 с.
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. — Минск : Польша, 1990. — 320 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М. : Экология, 1992. — 159 с.
6. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. — М. : Россельхозиздат, 1984. — 144 с.
7. Ладодо Е. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. — Киев, 1987. — 256 с.
8. Ладодо Е. С. Питание здорового и больного ребенка. — М., 1995. — 190 с.
9. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов : Детская книга, 1993. — 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967. — 560 с.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... — М. : Детская литература, 1972.
13. Народные игры в детском саду / авторы-составители Е. И. Касаткина, Г. В. Комина, З. И. Романова. — Вологда, 2001. — 77 с.
14. Начальная школа. № 8, 1992.
15. Начальная школа. № 4, 1995.
16. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. научн. трудов. — Л. : ЛНИИФК, 1986. — 120 с.
17. Справочник по детской диететике / под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. — Л. : Медицина, 1980. — 416 с.
18. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: Словарь-игра. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. — 204 с.
19. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / под ред. А. А. Покровского — М. : Пищевая промышленность, 1976. — 268 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400 с.

Методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников 1—2 классов «Разговор о правильном питании» разработаны сотрудниками ФГНУ «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле».

Авторы:

БЕЗРУКИХ МАРЬЯНА МИХАЙЛОВНА, доктор биологических наук, профессор, директор ФГНУ «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования, президент ассоциации «Поможем детям учиться».

Более 35 лет она занимается научной разработкой проблем возрастной физиологии, готовности к школьному обучению, адаптации ребенка в школе, диагностики и коррекции школьных трудностей.

М. М. Безруких — автор более 150 научных трудов. За комплект учебных пособий «Обучение письму» М. М. Безруких присуждена премия Президента РФ в области образования за 1998 год.

МАКЕЕВА АЛЕКСАНДРА ГЕРМАНОВНА, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования, руководитель программы «Разговор о правильном питании» компании «Нестле» Россия.

Занимается вопросами формирования здорового образа жизни у детей. Автор более 60 научных, научно-популярных статей, 3 монографий, 5 учебно-методических комплектов, связанных с формированием основ здорового образа жизни, 2 крупномасштабных образовательных программ.

ФИЛИППОВА ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА, кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник ФГНУ «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования.

Более 30 лет занимается исследованием возрастных особенностей развития детей и подростков, адаптации детей к различным видам нагрузки.

Т. А. Филиппова является автором двух УМК для дошкольного образования, включающих 30 развивающих тетрадей, 10 методических пособий, и 2 образовательных программ для учащихся начальной и средней школы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

*Марьяна Михайловна Безруких
Александра Германовна Макеева
Татьяна Андреевна Филиппова*

РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Методическое пособие для учителя

Ответственный за выпуск *А. Ю. Голосовская*
Редактор *С. Н. Липовицкая*
Компьютерная верстка *О. О. Тарвид*
Корректор *Л. А. Пруткова*

Подписано в печать 08.07.2014.
Формат 84×108 ¹/₃₂. Бумага офсетная.
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 4,2. Доп. тираж 2000 экз. Изд. 13-11426. Заказ № ср042.

ОАО «ОЛМА Медиа Групп»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5.
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский р-н,
26-й км. автодороги «Балтия», Бизнес-центр «Рига Ленд», стр. 3
www.olmamedia.ru

Отпечатано в Сербии