

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Стексовская средняя школа»

Внеурочная деятельность «Формула правильного питания»



Руководитель:
Шляпина Валентина
Николаевна



Цель программы :

формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Развить представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширить знания детей о правилах питания , направленных на сохранение и укрепление здоровья , формирования готовности соблюдать эти правила.
- Пробудить интерес у детей к народным традиция , связанным с питанием и здоровьем , расширить знания об истории и традициях своего народа

Наши темы:

Здоровье- это здорово. *Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.*

Продукты разные нужны , продукты разные важны .
Режим питания . *Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания . Регулярность питания*

Энергия пищи. *Пища как источник энергии для организма . Адекватность рациона питания образу жизни человека.*

Где и как мы едим . Ты покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. *Гигиена питания. Потребительская культура. Кулинария , сервировка, этикет , техника безопасности при работе на кухне.*

Кухни разных стран. *Традиции и обычаи питания в разных странах*
Как питались на Руси и в России . Необычное путешествие кулинарии. *История и культура питания.*

Движение и здоровье.

**Гиппократ говорил:
«Движение жизнь.»**

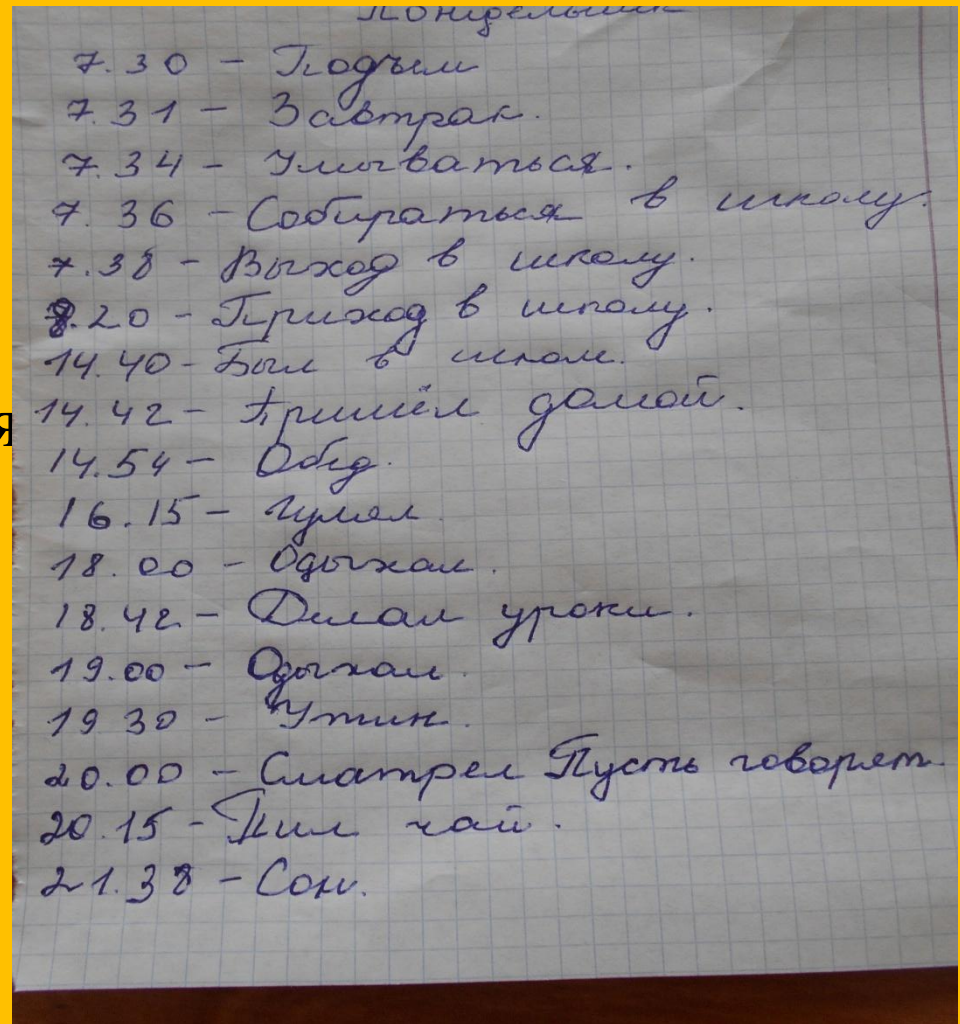


- болеют в 2.5 раза реже
- растут быстрее
- быстрее запоминают
новый учебный
материал.
- успешно справляются с
физическими нагрузками
- и чаще улыбаются , ведь
спорт улучшает
настроение

Режим дня.

А каким должен быть
правильный режим?

Правильно
выстроенный режим-
важное условие,
которое не только
поможет в течение дня
успешно справиться с
самыми сложными
задачами, но и
сохранить хорошее
настроение и силы.



Продукты разные нужны.



Продукты разные нужны.

Пищевые вещества-
вещества , входящие в
состав продуктов
питания и
используемые
организмом для
обеспечения своей
жизнедеятельности



Энергия пищи.

Калорийность пищи- энергия , которая содержится в пище , выраженная в калориях. **1 калория**- это такое количество энергии, которая позволяет увеличить температуру 1г воды на 1 градус . Ежедневно с пищей человек должен получать около **2700 килокалорий** . Такого количества достаточно, чтобы в течение часа светились **58** электрических лампочек.

	1-й завтрак	2-й завтрак	обед	полдник	ужин
понедельник					
вторник					
среда					
четверг					
пятница					
суббота					
воскресенье					

Где и как мы едим.

Проверь себя: в течение недели отмечай, где и как ты ешь . Если ты ел на ходу или всухомятку , закрась квадратик красным. Если ты ел в нормальных условиях полноценную еду закрась квадратик зеленым.

Ты- покупатель

Закон о защите прав потребителей- закон Российской Федерации, регулирующий отношения , возникающие между потребителями и изготовителями, исполнителями, продавцами при продаже товаров.



Ты- покупатель



Ты готовишь себе и друзьям.



Кулинарный рецепт-руководство по приготовлению кулинарного изделия . Содержит информацию о необходимых пищевых продуктах, их пропорциях и инструкциях по смешиванию и обработке.

Какие блюда необходимы	Количество продуктов	Какая посуда и приборы понадобятся	Технология приготовления
Салат	1 огурец 1 помидор 20г майон. соль.	Нож Доска Тарелка Лоток	нарез. овощи. вымыть в воде. помидор майон. положить перемешать.
Тлягушка	2 яйца	сковорода тарелка нож	разбить яйца в сков. помешать. в тарелку.
Манка	100г ман. каштр. 1 литр молока 1 лож сахар. пов. соль пов. манн.	кастрюля ложка посуд. тар.	вымыть молоко. прогреть сыграть манку. добавить посолить в каштр.

Ты готовишь себе и друзьям.

Составь и запиши рецепт приготовления своего любимого блюда, которое ты умеешь готовить.

Кухни разных стран.

Обычай- особенности народного быта, которые, сложившись в более или менее отдаленные времена, переходят от поколения к поколению, как правила жизни.

Национальная кухня- традиционные для народа блюда и обычаи, связанные с приготовлением и употреблением пищи.

Климат- многолетний режим погоды, характерный для данной местности в силу ее географического положения.

Как питались на Руси и в России.



В традиционном русском меню горячие жидкие блюда, которые назывались «варево», «хлебово », «похлебка» , занимали очень важное место . Ни в одной другой кухне нет такого разнообразия супов . Наши предки не признавали «сухмятки»

Наше творчество



Здоровье- «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качество жизни человека



Спасибо за внимание!