

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.»**

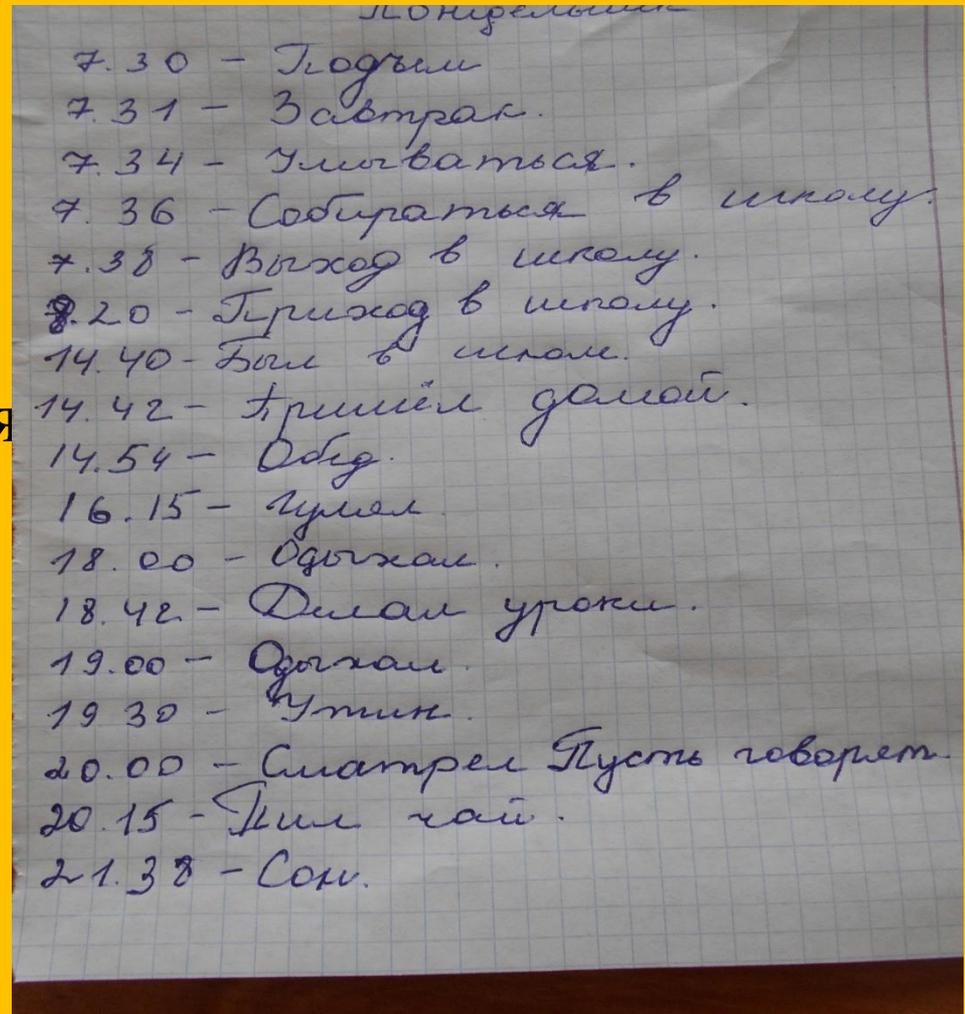


- болеют в 2.5 раза реже
- растут быстрее
- быстрее запоминают новый учебный материал.
- успешно справляются с физическими нагрузками
- и чаще улыбаются , ведь спорт улучшает настроение

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	зеленый	зеленый	зеленый	розовый	желтый
вторник	зеленый	зеленый	зеленый	розовый	желтый
среда	зеленый	зеленый	зеленый	розовый	зеленый
четверг	зеленый	зеленый	зеленый	розовый	зеленый
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 сахара. пов. соль пов. манн.	кастрюля ложка посуд. тар.	вымыть молоко. прогреть сырость мешать. добавить пов. соль помешать 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 «сухомятки»

Наше творчество



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



Спасибо за внимание!