

# *Здоровое питание - основа долголетия.*

Автор:

Сорокина Елена Сергеевна -  
учитель начальных классов.

# Аннотация:

- Проект способствует развитию интереса к познанию здорового образа жизни: правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек .
- В ходе самостоятельного исследования, ученики должны выделить основные характеристики полезных продуктов , найти рецепты полезных и вкусных блюд , практически применить знания через участие в конкурсе поварят « Прошу вас к столу».
- Через включение в поисково-мыслительную деятельность дети лучше познают мир.
- Итогом работы над проектом должен стать вывод детей о том, что здоровое питание – это залог долгой и качественной жизни , полезные блюда - вкусны и красивы .

# Дидактические цели проекта:

- Применение дидактического материала, таблиц для знакомства с витаминами , основными источниками белков , жиров и углеводов.
- Развитие основных психических процессов – памяти, внимания, образного мышления; мелкой моторики рук .
- Реализация детьми своих способностей и потенциала личности.

# Методические задачи проекта:

- Активизировать познавательную и мыслительную деятельность детей.
- Расширить объем знаний детей об основах здорового питания.
- Воспитывать бережное отношение к природе и ее дарам.
- Формировать навыки социального взаимодействия, умение работать с информацией / сбор , систематизация , хранение , использование /.
- Развивать смекалку и наблюдательность в процессе разгадывания загадок.

# Основополагающий вопрос:

**Что мы знаем о здоровом питании?**

## Вопросы учебной темы:

- **Какое питание считается полезным?**
- **Что такое витамины?**
- **Почему полезны фрукты?**

## Темы исследований учеников:

- **1. Витамины и мы .**
- **2. От чего зависит наше здоровье?**
- **3. Какие фрукты и овощи полезны и чем ?.**

## **План проекта:**

**1.Серия классных часов на темы: « Какое питание считается здоровым?», « Витамины и мы», « Какие овощи полезны?», « Фрукты – это мы любим!».**

**2.Поиск кулинарных рецептов блюд из овощей и фруктов. Подборка информации и оформление проекта.**

**3.Итог творческого проекта – праздник « Прошу Вас к столу!». Конкурс среди детей на самый вкусный и полезный салат .**

## Классный час «Какое питание считается полезным?»

Каждый из нас мечтает о долгой и счастливой жизни. Но никто не станет спорить с тем, что невозможно представить счастливую жизнь у больного человека, страдающего от недуга.

А что необходимо делать, чтобы радоваться жизни и быть долгожителем?

Вот несколько правил:

1. **Здоровое питание, что обеспечивает питание клеток головного мозга, сердца и всех органов человека.**
2. **Активный образ жизни, в том числе занятия спортом. Это развивает мышечную ткань сердца, что обеспечивает его нормальное функционирование и обеспечение всех органов организма питанием и кислородом.**
3. **Прогулки на свежем воздухе. Это обеспечивает поступление необходимого количества кислорода в клетки организма и нормализует все обменные процессы.**
4. **Соблюдение режима дня.**
5. **Отказ от вредных привычек.**
6. **Соблюдение правил личной гигиены.**

- Как вы видели, здоровое питание – один из факторов долголетия. А что такое здоровое питание? Как вы понимаете?

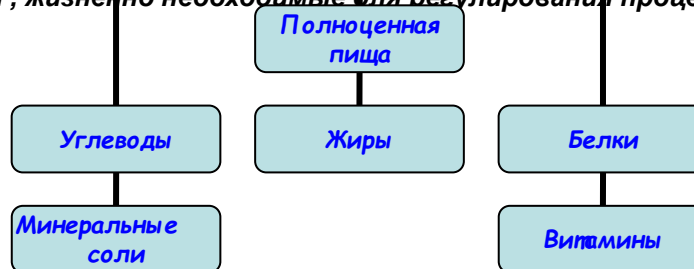
Опрос уч-ся.

- Правильная организация питания имеет большое значение для здоровья, сказывается на трудоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни.

- Задача правильного и рационального питания заключается в первую очередь в том, чтобы пища, поступающая в организм, была полноценной, способной в необходимой мере пополнить энергетические затраты,

удовлетворить потребность организма в веществах, необходимых для построения и восстановления тканей, а также в веществах, регулирующих процессы и функции организма.

- Полноценная пища должна содержать углеводы, жиры, белки, определяющие ее калорийную ценность, а также витамины, минеральные соли, жизненно необходимые для регулирования процессов обмена.



## Классный час : « Чем полезны овощи и фрукты ?»

- Сейчас мало кого нужно убеждать в том , что плоды, ягоды и овощи – незаменимые продукты в питании человека, основной источник углеводов, минеральных солей , витаминов. Они регулируют биологические процессы в организме и способствуют его нормальному функционированию.

-Белки составляют важнейшую часть всех клеток и тканей. В основе процессов роста и развития организма лежит синтез белков. Непрерывно протекающие превращения клеточных белков в организме связаны с их полным или частичным расщеплением. Основным источником снабжения организма белками служат продукты животного происхождения. Ягоды , плоды и овощи повышают усвояемость белков – вот почему в пищевом рационе обязательно должны сочетаться продукты животного и растительного происхождения.

-Жиры –важный источник энергии. Так как не все жиры содержат витамины , то организм нуждается в жирах-витаминоносителях. Рекомендуется готовить только на растительном масле.

-Углеводы –составная часть клеток всех тканей организма. В продуктах растительного происхождения содержание углеводов от общего количества сухого вещества достигает 80 % , в продуктах животного происхождения - не превышает 3 %. Углеводами особенно богаты ягоды , плоды , овощи , грибы и различные крупы.

**ПЛОДЫ И ОВОЩИ** обладают свойственным каждому виду запахом , что связано с наличием в них эфирных масел.

Богаты эфирными маслами цитрусовые плоды , пряные овощи / петрушка , укроп , эстрагон , базилик /. Эфирные масла способствуют выделению пищеварительных соков , повышая усвояемость пищевых продуктов.

В состав овощей , плодов и ягод входят еще и минеральные вещества : калий , кальций , натрий , магний , марганец , железо , алюминий , фосфор , сера , хлор.

**ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВЫЕ СОЛИ , МАГНИЙ И МАРГАНЕЦ** участвуют в формировании костей и зубов.

**ЖЕЛЕЗО** входит в состав клеток тканей нашего организма .Богаты железом инжир, груши , яблоки , персики , черная смородина , фасоль , капуста , свекла .

**КАЛИЕМ** богаты горох , фасоль, картофель , капуста.

**КАЛЬЦИЯ** много в капусте , фасоли , горохе , лимоне , смородине.

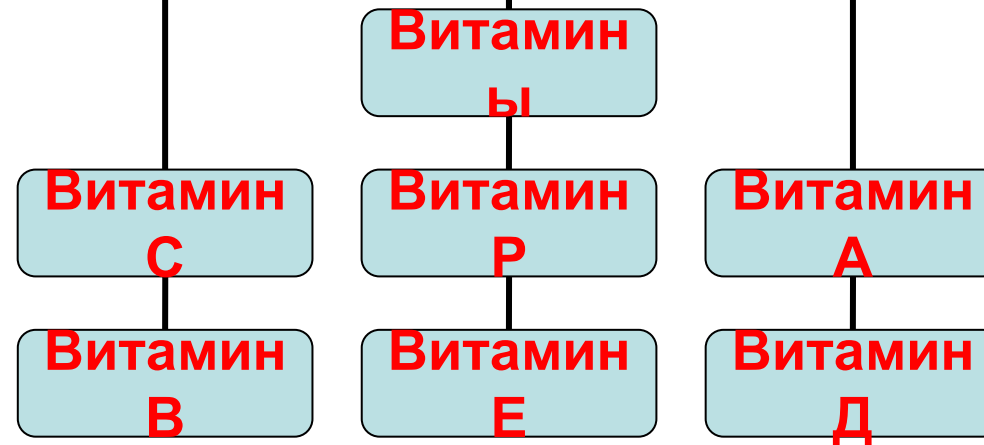


# Классный час «**ВИТАМИНЫ**».

**ВИТАМИНАМИ** называются поступающие с пищей вещества различного химического строения, которые играют большую роль в жизнедеятельности организма и предохраняют его от тяжелых болезней.

При недостатке витаминов в пище нарушается нормальная деятельность организма, в том числе обмен веществ, что может привести к АВИТАМИНОЗУ. Результат авитаминоза – цинга, рахит, куриная слепота и др. Данные болезни опасны для детей, так как нарушают процесс роста и развития.

Ягоды, плоды и овощи – основной источник витаминов в питании человека.



**Витамин С** / аскорбиновая кислота /. Отсутствие витамина С в пище вызывает заболевание, которое называется **ЦИНГОЙ**. Характерный признак цинги – кровотечение десен. У человека расшатываются и выпадают зубы, он легко утомляется. Свежая зелень, овощи, плоды не только предохраняют от цинги, но даже излечивают от нее в самых тяжелых стадиях заболевания.

**Витамины группы В**. При недостаточном поступлении в пищу витаминов группы В снижается нормальное развитие окислительных процессов в тканях, развиваются воспалительные поражения кожи и др. Они содержатся в овощах, фруктах, крупах, яйцах, молоке.

**Витамин А** / ретинол / образуется в продуктах растительного происхождения / капуста, лук, морковь, перец красный, томаты, масло растительное /. При недостатке в организме витамина А поражается кожа и слизистые оболочки глаз.

**Витамин Д**. Недостаток данного витамина приводит к заболеванию рахитом, которое характеризуется замедлением процессов костеобразования, приостанавливается рост зубов. Большое значение имеет при заживлении костных переломов. Содержится в рыбьем жире, яичном желтке, сливочном масле.

# Творческие детские работы.

## Витамины.

А – для роста организма,  
Е – чтоб очень сильным был.  
С и Р – чтобы в здоровье  
Сохранился темп и пыл.



## Овощи.

Ем на завтрак помидоры,  
Огурец грызу в обед.  
И поэтому на стенах  
Много грамот от побед.

## Фрукты.

Персик мама покупает.  
Укрепляет силу он .  
И поэтому в движеньях  
Словно РЕМБО – чемпион !

## Тыква.

Мама тыкву наварила-  
Каша вкусная до слез !  
И сказала : « После боя  
Чтобы золото принес !»

## Волшебный чай.

Пью чай с цветком ромашки ,  
И календул , мяты , лип .  
И поэтому не страшен  
Всей семье коварный грипп

## Загадки.

Насыщает детям кровь  
Очень сладкая  
.....**МОРКОВЬ.**



Минеральный карапуз  
На столе лежит .....**АРБУЗ.**

Кот пузатенький сеньор-  
Витаминный .....**ПОМИДОР.**



Калий , магний и пектин,  
Это кладезь, молодец!  
Вот поэтому на даче  
Мама садит ... **ОГУРЕЦ !**

# **Итог проектной деятельности. Конкурс поварят «Прошу вас к столу».**



## **ВЫВОДЫ:**

- 1.Поставленные цели данного проекта выполнены: дети учились взаимодействовать , объединяться с целью поиска , сбора информации / рецептов полезных и вкусных блюд /.**
- 2.Дети расширили свой кругозор , узнали новое о здоровом питании.**
- 3.Дети реализовали свои способности / приготовили вкусные блюда, сервировали стол /.**
- 4. Дети сплотились , научились друг другу помогать, делать общее дело.**

## Литература:

1.Вахрушев А.А.

Методические рекомендации для учителей по программе «Окружающий мир».

М.: ТОО «Гендальф», 1998.

2.Вахрушев А.А.

Мир и человек. (Методические рекомендации). Институт «Открытое общество» - Россия, 2000.

3.Виноградова Н.Ф.

Окружающий мир –(книга для учителя).

М.: Просвещение, 2001.

4.Петрова И.А., Яременко Е.О.

Программа образовательных учреждений (начальные классы (1-4) в 2-х частях)

М.: Просвещение, 2001.

5.Петрова И.А

Программа образовательных учреждений (начальные классы (1-4))

УМК «Планета знаний».- М.: АСТ. Астрель, 2006.

6.Требования к уровню подготовки учащихся, заканчивающих начальную школу.

Начальная школа. – 2004. №10

Чудинова Е.В., Букварева Е.Н.

7.Окружающий мир.

М.: Витта - Пресс, 2004.