

“Основы правильного питания младших школьников”

Выполнила: учитель Фандеева Анастасия Александровна



Актуальность проблемы сохранения здоровья детей

- Среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого образовательного учреждения.
- Чем раньше у ребёнка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, о правильном питании, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Привычка к здоровому, рациональному питанию должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях.
- Пропаганда рационального питания школе и семье, личный пример взрослых поможет создать здоровое поколение.

Создание резервов здоровья младшего школьника



Режим дня

Закаливание

Рациональное питание

Занятие физкультурой, прогулки

Соблюдение правил личной гигиены

Создание условий для полноценного сна

Правильное питание – залог здоровья



5 принципов правильного питания

1. Регулярность – то есть режим питания.

Научите ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

2. Разнообразие.

Задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ребенку нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

3. Адекватность – это восполнение энергозатрат организма.

У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

4. Безопасность .

Безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

5. Удовольствие.

Прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.



Питание и здоровье

Вычисление Индекса Кетле:

$$\text{ИМТ} = \text{МТ (кг)} : \text{ДТ (м)}^2$$

Ожирение – фактор риска!

Какая должна быть здоровая пища?



«Золотые» правила питания.

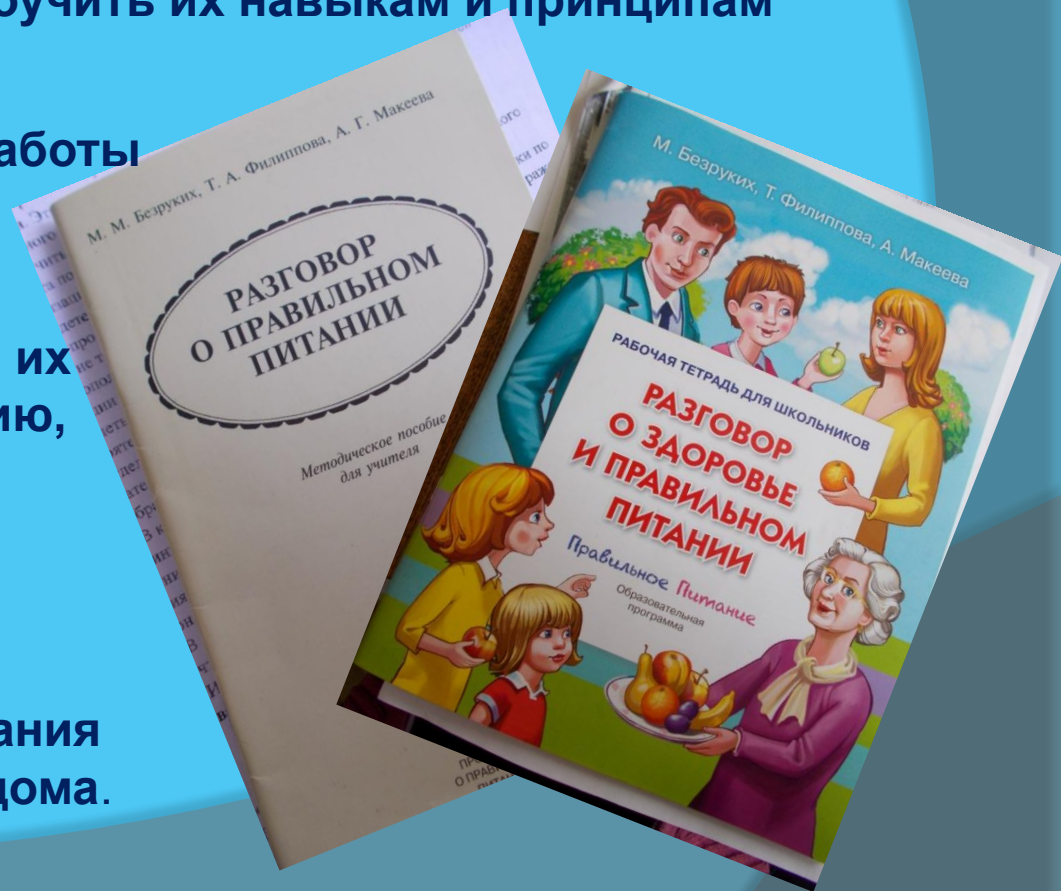
- Перед едой мой руки с мылом.
- Фрукты овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- Соблюдай режим питания: ешь 5 раз в день, в одно и то же время
- Во время еды не разговаривай и не читай!
- Не переедай! Ешь в меру!

Правила питания от доктора Айболита

- 1. Ешь больше фруктов и овощей.
- 2. Пей больше воды: 1,5 - 2 литра жидкости будет достаточно. Лучше всего пить минеральную воду без газа, морс, сок, компот. Не пей пепси-колу, кока-колу. Это вредно.
- 3. Откажись от ежедневного потребления булочек, пирожных, печенья. Конечно, нельзя вовсе отказываться от сладкого. От этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Но каждый день есть мучное - это уже перебор.
- 4. Ешь кашу на завтрак. Идеальный вариант - овсяная каша с яблоками, изюмом и бананами, рисовая каша с медом, гречневая каша с морковью.
- 5. Сосредоточься на еде. Во время еды думай только о еде. Не читай, не смотри телевизор, не болтай. Иначе твой мозг не поймет, что ты уже покушал.
- 6. Не ешь после семи часов вечера.
- 7. Не перекусывай пирожком, печеньем с маслом, булочкой, сухариками, чипсами.
- 8. Колбасные продукты противопоказаны детям. Исключай майонезы, кетчупы.
- 9. Добавляй в пищу укроп, петрушку, шпинат, зеленый лук.
- 10. В своём питании используй в первую очередь молоко и молочные продукты: сыр, кефир, сливки, сметану, сливочное масло.

Программа «Разговор о правильном питании», разработанная, специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования.

- Помогает познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни
- В доступной для детей форме обучить их навыкам и принципам правильного питания.
- Способствует систематизации работы по проблеме питания
- Способствует формированию познавательных знаний у детей, их осознанного отношения к питанию, как части культуры питания
- Способствует просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома.



Чтоб учиться лучше, память развивать
Физкультурой, спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться.



Будьте здоровы!

Информационные источники

- Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
- Алексеева, Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2012.
- Интернет: издательство «Фарос Плюс», статьи о правильном питании детей
- Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987.
- Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
- Пальцев, А. И. Системообразующие ценности евразийской (русской) цивилизации//Власть. 2011. - № 4. - С. 42 – 46.
- Сборник Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» ИД «Первое сентября», 2009 год.