

«Формирование навыка здорового питания у младших школьников»

**Верижникова М.А.
ГОУ СОШ «Школа Здоровья»
№628
Москва, 2007 г.**

Актуальность

- Исследования ВОЗ выполненные за последние 30 лет в области влияния питания на здоровье показывают, что в европейских странах около половины случаев смерти в возрасте до 65 лет вызваны болезнями, связанными с неправильным питанием.

- Пища - топливо для человека: чтобы жить, ему надо есть. Фундаментальный закон природы - закон сохранения материи и энергии - имеет прямое отношение к человеку.
- Суть концепции рационального питания заключается в том, что каждый человек нуждается в определенных количествах различных пищевых веществ для удовлетворения разнообразных потребностей организма.

Методическая тема:

Формирование навыка здорового питания у младших школьников.

Основополагающий вопрос:

Как должен питаться современный человек, чтобы сохранить красоту и здоровье?

Проблемные вопросы:

- Из каких компонентов состоит пища?
- Зачем нам белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества?
- Как диета влияет на состояние здоровья?
- Какой режим питания нужно соблюдать?



Учебные предметы:

Здоровое питание, окружающий мир, ОБЖ.

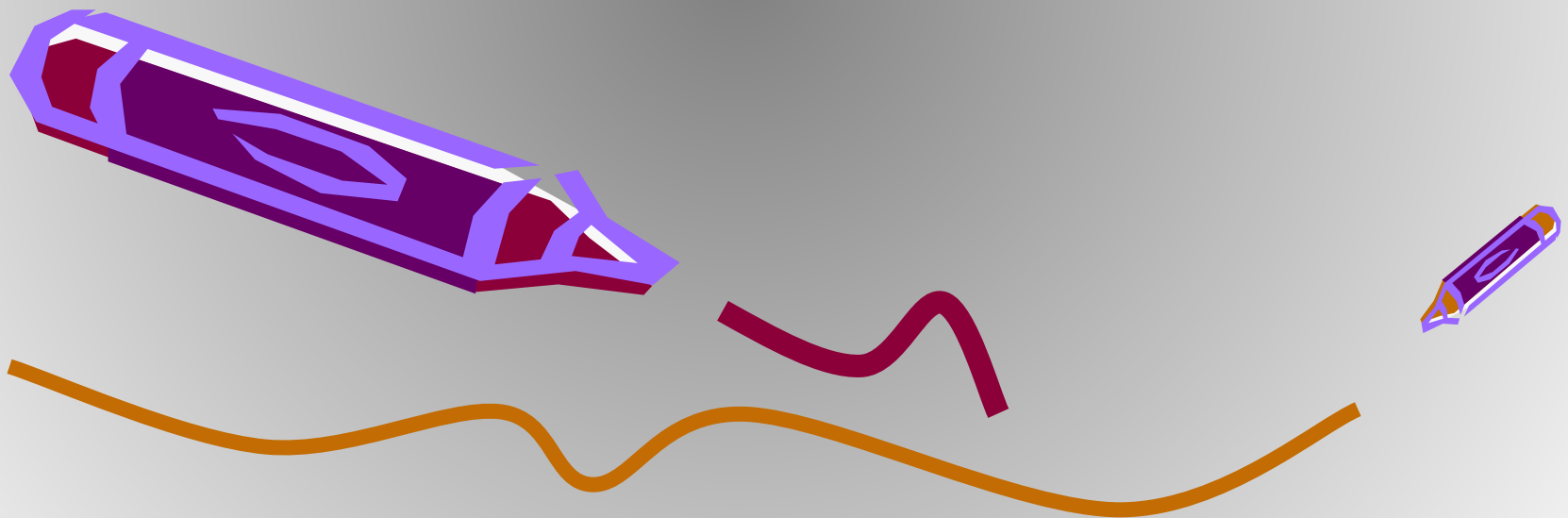
Участники:

Начальные классы.



Основная цель :

- непосредственное формирование системы питания самими учащимися на основе полученных после прохождения программы знаний.



Методические цели:

- познакомить учащихся с рациональным питанием;
- воспитать интерес к здоровому образу жизни;
- развить любознательность, самостоятельность.



Задачи:

- познакомить с нутриентами (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и т. д.);
- дать представление о роли каждого нутриента в работе организма;
- сформировать навык осознанного подхода к выбору продуктов питания и составления личной диеты.



Исследования учащихся:

- Белки, жиры и углеводы. Зачем они нам?
- Для чего нужны витамины?
- Что такое минеральные вещества?
- Вредное и полезное питьё. Что пьют люди?
- Варить, тушить или жарить. Как лучше приготовить пищу?

Вывод:

Рациональное питание является важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье человека.

Для поддержания процессов жизнедеятельности питание должно обеспечивать все потребности организма. С пищей организм получает белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Их позволяет сохранить правильная обработка пищи.