

М. М. БЕЗРУКИХ, Т. А. ФИЛИППОВА, А. Г. МАКЕЕВА

**РАЗГОВОР
О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ**

*Методическое пособие
для учителя*

Правильное Питание

Образовательная программа

ББК 51.230
Б 39

Учебно-методический комплект
«Разговор о правильном питании» разработан в Институте
возрастной физиологии Российской Академии образования.
Научный руководитель —
директор Института возрастной физиологии,
академик Российской Академии образования, лауреат Премии
Президента в области образования — М. М. Безруких

Научный консультант — руководитель отдела детского питания
ГУ НИИ питания РАМН, профессор, заслуженный деятель науки
Российской Федерации — И. Я. Конь

Дополнительная информация на сайте www.prav-pit.ru

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.
Б 39 Разговор о правильном питании / Методическое по-
собие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.

ISBN 978-5-373-04819-4

Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном пи-
тании» входит в учебно-методический комплект I части программы
«Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся
1–2 классов. Комплект разработан специалистами Института возрас-
тной физиологии Российской академии образования при спонсор-
ской поддержке ООО «Нестле Россия». Помимо пособия в комплект
входят рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные
материалы для родителей.

ББК 51.230



Nestlé Правильное Питание

Все права на воспроизведение и рас-
пространение данных материалов как
полностью, так и частично принадлежат
ООО «Нестле Россия». Использование
данных материалов без разрешения пра-
вообладателя преследуется по закону.

ISBN 978-5-373-04819-4

© Nestlé, 2012

Уважаемые коллеги!

Благодарим вас за активное участие в работе программы «Разговор о правильном питании». Вы продемонстрировали высокий уровень профессионального мастерства при решении задач программы. А ваши творческие находки, интересные предложения позволили определить новые, эффективные пути реализации программы.

Мы очень рады, что программа нашла отклик у детей и родителей, они ее приняли. Об этом мы узнаем из анкет, писем, присылаемых вами, а также в ходе наших совместных встреч.

Понятно, что главная цель программы — сформировать у дошкольников и младших школьников основы рационального питания. Но не только. Как показала практика, программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Это чрезвычайно важно для нас как авторов программы, и поэтому сегодня мы испытываем счастье от сознания достижения цели.

Большое спасибо всем участникам программы за активную работу, поддержку проекта. Особую благодарность мы выражаем участникам конкурса. При подготовке переиздания методического пособия мы смогли включить только часть ваших работ. Извините за невозможность назвать всех наших соавторов, для этого потребовалась бы еще одна книжка. Но мы надеемся, что сумеем найти и другие формы пропагандирования ваших творческих идей.

Надеемся, что материал, включенный в это издание, поможет вам в работе, даст толчок к новым находкам, объединит и сплотит родителей вместе с вами в заботе о сохранении здоровья детей. От всей души желаем вам успехов в дальнейшей работе!

Авторы

Целью рабочей тетради «Разговор о правильном питании» — сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Данная программа предназначена для учащихся 1—2 классов, однако, как показал опыт работы, может использоваться и в подготовительных группах детского сада, а также различных типах коррекционных школ для более старших воспитанников.

В предлагаемом пособии дано примерное планирование занятий, определены цели каждого занятия, научно-методическое обоснование, информационная справка по изучаемой теме, а также возможные формы организации занятия, интересные сведения, которые могут быть сообщены детям.

При составлении пособия использовались материалы конкурсных работ учителей, принимавших участие в реализации программы.

Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность.

Значение имеет и учет традиций питания — все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками. Для того

чтобы взрослые члены семьи могли высказать свое мнение о проводимой работе, им могут быть предложены анкеты (см. образцы в конце пособия). Анализ ответов родителей поможет педагогу правильно организовать совместную работу при реализации программы. Образцы анкет для родителей приведены в конце методического пособия.

При реализации программы педагогу следует учитывать следующее:

- содержание программы (наличие сквозной сюжетной линии) делает нецелесообразным продолжительность сроков ее реализации. Как показывает практика, оптимальные сроки работы составляют 1,5—2 месяца;

- не следует усложнять содержание тем, представленных в рабочей тетради, за счет информационных материалов, приведенных в методическом пособии для педагогов. Нецелесообразно знакомство ребенка с информацией, носящей частный, детализированный характер (например, содержание конкретных витаминов в продуктах питания);

- при организации занятий у каждого ребенка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной рабочей тетради несколькими воспитанниками. ***Рабочая тетрадь — подарок компании Нестле детям. Поэтому обязательным условием реализации программы является то, что рабочая тетрадь остается в семье ребенка после окончания обучения!***

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, для нечитающих детей вместо чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и младших школьников, то и игровые методы должны быть основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Тема 1

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Цель: *познакомить учащихся с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

ГЕРОИ ПРОГРАММЫ

К а т я

Ей семь с половиной лет, учится в первом классе. Любит узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.

А н я

Младшая сестра Кати. Ей пять с половиной лет. Ходит в детский садик. Любит играть вместе с Аней и ее одноклассником Димой.

Д и м а

Одноклассник и друг Кати. Живет с ней в одном дворе. Дима любит читать книги и рисовать.

Мама Ани и Кати — Марина Сергеевна

Работает в магазине. Любит заниматься садом и огородом, делает вкусные овощные и фруктовые заготовки на зиму.

Папа Кати и Ани — Валерий Николаевич

Работает в школе учителем физкультуры. Придумывает для ребят интересные спортивные соревнования, любит играть с ними в настольный теннис и баскетбол, а зимой кататься на лыжах, коньках и санках.

Бабушка — Анна Петровна

Работала библиотекарем. Очень добрая и веселая, знает много народных частушек, пословиц и поговорок, замечательно готовит и печет очень вкусные пироги.

Анкетирование детей, выявляющее сформированность у них полезных привычек. (Предложила Кравченко Л. И., г. Сосновый Бор.)

Анкетирование проводится перед началом реализации программы. Материал может служить для проведения беседы с родителями о важности обучения правильному питанию.

1. Хороший ли аппетит у вашего ребенка (да, нет, не знаю)
2. Ест ли ваш ребенок разнообразную пищу (да, нет, не знаю)
3. Часто ли за столом вы прибегаете к таким приемам как:
 - уговоры;
 - приказы;
 - наказания.
4. Соблюдает ли ваш ребенок следующие правила:
 - моет руки без напоминаний;
 - убирает за собой посуду, пользуется салфеткой, ставит стул на место;
 - благодарит ли за обед;
 - умеет пользоваться ножом и вилкой и т. д.
5. Любит ли ваш ребенок овощи, фрукты, соки.
6. Завтракает ли ваш ребенок.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

Тема 2

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Части 1 и 2

(1-ю и 2-ю части можно объединить в одно занятие).

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Рациональное питание полностью удовлетворяет повышенные пластические и энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно. (Рациональное питание — это соответствие количества и качества пищи потребностям организма.)

В рационе питания младшего школьника количество белков должно составлять 77 г, при этом на животные белки должно приходиться не менее 50%. Если же ребенок занимается спортом, то это количество может быть увеличено до 60%. При дефиците белка, особенно животного происхождения, у детей отмечается быстрая утомляемость, может возникать нарушение функций головного мозга, замедляются рост и увеличение мышечной массы.

Наиболее богато белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Однако во всех видах мяса имеется некоторое количество соединительной ткани. Соединительнотканые белки плохо усваиваются организмом. Наряду с мясом источником белка является рыба. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка аминокислоты. Но, в отличие от мяса, в рыбе мало соединительнотканых образований.

Детям необходимы полноценные жиры — сливочное, растительное масла. Всего количество жиров составляет 79 г, при этом жиры растительного происхождения — до 20%.

Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами D, E, K, A. Кроме жира, в сливочном масле содержатся фосфолипиды и белки. Сливочное масло лучше использовать в натуральном виде, поскольку при тепловой обработке масло теряет свои полезные качества.

При приготовлении блюд используются животные жиры — бараний, свиной и т. д. Однако, в связи с высокой температурой плавления, эти жиры медленно перевариваются и плохо всасываются. Поэтому их лучше не использовать в питании младших школьников.

Растительные масла являются богатым источником жирных кислот, витамина E, фосфатидов, особенно необходимых для растущего детского организма. Особенно полезно соевое масло, в нем содержится наибольшее количество полезных веществ. А вот в хлопковом и оливковом маслах содержание жирных кислот невелико. Растительные масла следует использовать в натуральном виде.

Витамины и минеральные вещества — важнейшие компоненты рациона питания детей. Кстати, многие витамины усваиваются только в присутствии жиров, поэтому растительные масла нужно использовать в качестве заправки для салатов.

Крупы являются важным источником углеводов, представленные, в основном, крахмалом. Однако крахмал не так быстро усваивается организмом. Легкоусвояемые углеводы содержатся в кондитерских изделиях, меде, шоколаде. Они способны очень быстро восстановить недостаток углеводов в организме, утолить чувство голода.

Значительно содержание углеводов в растительной пище. Здесь они представлены как в легкоусвояемой форме (глюкоза, фруктоза), так и в более «устойчивой» форме — в виде клетчатки. Клетчатка практически не усваивается человеческим организмом. Однако она активизирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника (сокращение стенок), поэтому способствует очищению организма, предупреждает возникновение запоров. Более подробно о полезных свойствах овощей и фруктов будет рассказано в занятиях 12—14.

Следует помнить, что в рационе питания детей обязательно должны присутствовать и животные белки. Дело в том, что именно животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в нашем организме. В растительных белках этих аминокислот почти нет. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребенка, развитии и многих его функций — мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи — как минимум, молока и яиц, а также рыбы. По-видимому, с этим же обстоятельством связано то, что дети до 7 лет, согласно христианским традициям, не должны соблюдать пост, т. е. отказываться от животной пищи.

В рационе питания современного человека, в том числе и ребенка, сегодня должны использоваться и биологически активные добавки (БАД). Связано это с тем, что, к сожалению, «обычные» продукты питания уже не обеспечивают нас необходимым количеством витаминов, микроэлементов, других полезных веществ.

Биологически активные добавки представляют собой концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов.

Все БАДы делят на три группы — нутрицевтики (содержат питательные вещества, не превышающие суточную потребность организма, парафармацевтики (содержат полезные вещества в терапевтических дозах), пищевые добавки, которые вводят в состав пищевых продуктов для обогащения или улучшения их свойств (ароматизаторы, красители и т. д.).

Выбор БАД для детей должен осуществляться только при помощи врача-педиатра, здесь учитываются возрастные, индивидуальные особенности организма малыша. В детских учреждениях сегодня часто используют витаминные БАДы (бета-каротин, «Золотой шар», «Фаворти»), жировые (полиен, льняное масло), минеральные (соль пищевая йодированная, соль пищевая с пониженным содержанием натрия для детей со склонностью к гипертонии, повышенной нервной возбудимости), с полезной микрофлорой (биобактон, бифацид).

Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недополучает этот микроэлемент с пищей. Между тем йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба. Если йода не хватает ребенку — это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии, вплоть до кретинизма. Здесь помогут йодированные продукты, появившиеся не так давно в продаже. Лучше, если ребенок будет есть йодированный хлеб, пользоваться йодированной солью. Единственное требование к хранению последней — хранение в темноте, поскольку на свету йод очень быстро разлагается.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Необходимо распределить роли продавца, покупателей, которыми могут быть как персонажи рабочей тетради, так и все ученики класса. «Покупатели» не только выбирают продукты,

но и объясняют свой выбор. На «продуктах» (карточках с их изображениями или названиями) указать цену. Раздав всем «деньги», можно создать ситуацию необходимости считать (складывать стоимость нескольких «товаров», рассчитываться с кассиром, получать сдачу).

2. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями 3-х цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

3. Динамическая игра «Поезд» (предложена Свириденко Е. И., гимназия педагогического колледжа № 1, г. Владивосток). Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

4. Тест «Самые полезные продукты» (предложен Свириденко Е. И., старший преподаватель Приморского Института повышения квалификации работников образования, г. Владивосток).

Тест используется для оценки уровня усвоения темы детьми. Может быть проведен в письменной или устной форме.

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю _____, потому что это _____.
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю _____, потому что это _____.
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю _____, потому что это _____.

Можно предложить детям составить продолжение теста.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В последние годы широкое распространение получила концепция раздельного питания. Ее сторонники утверждают, что наш организм просто не в состоянии справиться с одновременным перевариванием белков, жиров и углеводов. На самом деле это, конечно же, не так. В желудочно-кишечном тракте человека достаточно четко разделяются отделы, предназначенные для переваривания каждого из видов питательных веществ. Смысл раздельного питания — в другом. При раздельном питании сжигается гораздо больше съеденных продуктов, чем когда белки, жиры и углеводы смешаны на одной тарелке. А значит, при раздельном питании больше шансов похудеть.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ

(гигиена питания)

Цель: сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Гигиена питания включает не только соблюдение общеизвестных санитарных правил, но и выполнение режима питания, а также соответствие качества и количества потребляемой пищи потребностям растущего организма.

К 7—8 годам у детей должны быть сформированы основные навыки личной гигиены, связанные с питанием. Основным показателем сформированности навыков — самостоятельное выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний.

Задача учителя — в ходе занятия сформировать у ребенка представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания. Дети должны знать, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, его внешний вид.

Большое внимание уделяется формированию навыков самоконтроля. Ведь важно добиться того, чтобы правила гигиены питания детьми выполнялись самостоятельно, для этого не требуется напоминания взрослого. Здесь поможет заполнение детьми специальных дневников (см. занятие 2, 3, 4). Учителю следует уделять этой форме работы большое внимание. Детям можно предложить обсудить результаты дневниковой работы, сравнить свои результаты и результаты одноклассников.

Целесообразно повторить задание 3 спустя месяц и еще раз в конце цикла занятий и сравнить результаты.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счет правильно организованного питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста у ребенка на 2—4 см.

При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма.

Переедание так же опасно, как и недоедание. Избыток пищи приводит к увеличению веса ребенка, поскольку все излишние вещества откладываются в организме в виде жиров. Превышенные веса на 10% обуславливают рост заболеваемости ребенка в 2 раза.

При избыточном питании вес тела ребенка начинает превышать норму. Сегодня, по данным статистики, в стране около 20% детей страдают избыточным весом. Избыточный вес — это не просто косметический дефект, это прежде всего начало серьезного нарушения обмена веществ даже при самой легкой его степени, это заболевание с морфологическими и функциональными изменениями в различных органах и системах. Избыточный вес исподволь готовит почву для возникновения в недалеком будущем таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени. Ожирение отрицательно отражается и на половом развитии, а в будущем — на детородной функции.

Одна из важнейших причин ожирения у детей — не только и даже не столько переедание, сколько преобладание в рационе питания углеводосодержащей пищи — булочных изделий, сахара, круп, картофеля. Родители ребенка, имеющего повышенный вес, должны ограничить прием этих продуктов, заменив их на хлеб из муки грубого помола, продукты, содержащие клетчатку, обезжиренный творог, кефир.

Особое место в гигиене питания занимает забота о чистоте ротовой полости. Часто для этой цели рекомендуют использовать жевательную резинку. Но тут важно знать, что использовать жевательную резинку можно лишь только после еды. Жевание «на пустой желудок» способствует активному выделению желудочного сока. Пищеварительные же ферменты, в свою очередь, не находя пищи, агрессивно воздействуют на слизистую оболочку желудка. Результат — сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь. Поэтому время для жевательной резинки — 7–10 минут после еды, для того, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно — на нем скапливается огромное количество микробов, которые нужно удалить.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра-обсуждение «Законы питания».

Взрослый предлагает ребятам прослушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек»:

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,

И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит».

Дети должны ответить на вопросы:

— Почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно передание и т. д.

2. Игра-инсценировка (предложена Гноевой Н. Ф., педагогом дополнительного образования, г. Томск).

Детям предлагается разучить и проинсценировать песенку:

Шел по городу волшебник,
По прозванию Сизый Нос,
И дарил всем, всем прохожим
Что в корзинке нес.

Нес он фрукты и печенье,
Нес он вкусное варенье,
Нес колбаски и творог.
Всех обрадовать он смог.
И ребятам без разбору
Все, все, все давал.
И взамен за угощение
Ничего не брал.

Все ему «спасибо» говорили,
Много раз благодарили.
Но прошел всего лишь час
У ребят, как будто враз

Заболели, заболели
Очень животы.
Ахи ух, ах и ух,
Ы-Ы-Ы!
А ПОЧЕМУ?

Дети должны ответить на вопрос песенки и рассказать об основных правилах гигиены питания.

3. Игра «Чем не стоит делиться».

На столе разложены: вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко. Катя просит Диму поделиться с ней предметами, лежащими на столе. Ребята должны определить — чем мож-

но делиться и чем делиться нельзя. Обращается внимание на то, как следует разделить яблоко, шоколадку (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Один из французских королей очень любил блюда из яиц и питался преимущественно только ими. Однако это привело к тому, что король к 30 годам тяжело заболел и вскоре умер.

Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так, в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и подданные. Так, два брата-дворянина Бобова прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросенка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой утешал его — «Не вздыхай, мы еще ужинать будем».

Многие люди страдают избыточным весом из-за того, что ежедневно переедают. Ученые доказали, что одной из причин переедания является наследственная предрасположенность.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Соблюдение режима питания — одно из необходимых условий рационального питания. Важно не только что и сколько мы едим, но также когда и как часто.

Раскрытие этой мысли может способствовать рассказ об удивительных превращениях пирожка, приведенный в рабочей тетради.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки, или 5, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи — не более 4—5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребенка происходят активные процессы роста и созревания систем, происходит перестройка обмена веществ и т. д. Все это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25—30% на завтрак, 35—50% на обед, 5—10% на полдник, 20—25% на ужин. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.

Рацион питания должен строиться с учетом веса и типа телосложения ребенка. Выше уже говорилось, чем опасен избыток и недостаток веса. Но как правильно определить «нормальный» вес? Конечно, существуют какие-то «средние» показатели, но руководствоваться ими, пытаясь выявить норму для каждого конкретного ребенка, не совсем верно.

Дело в том, что существует несколько типов телосложения — дигестивный, мышечный, астено-торакальный. Дети дигестивного телосложения всегда будут полнее, чем дети астеническо-

го телосложения. И связано это не с тем, что дигестивники переедают, а ребята астенического сложения недоедают. Просто у каждого из этих конституциональных типов свое соотношение мышечной и жировой ткани, данное им от природы. Поэтому для определения «нормального» веса обязательно нужно учитывать и тип конституции ребенка. Кстати, сделать это может только специалист. Он же сможет порекомендовать и «нормальный» с учетом конституционального типа рацион питания.

Еще один важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребенка — это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на этапы роста и этапы развития. Соответственно, на каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определенных видах питательных веществ. Во время роста организму необходимо много белков — для строительства структур тела. Во время развития — углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому ребенок на разных этапах может, к удивлению взрослых, менять свои вкусовые предпочтения, переключаясь на какой-то определенный вид пищи. Старший дошкольный и младший школьный возраста (5—7 лет) относятся к этапу развития, об этом обязательно нужно помнить при составлении рациона.

ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Завтрак дома	7.30 — 8.00
Горячий завтрак в школе	11.00 — 11.30
Обед дома	14.00 — 14.30
Полдник	16.30 — 17.00
Ужин	19.00 — 19.30

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»

Педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

2. Тест (предложен Максимовой Т. В., школа № 376, г. Пермь).

- 1). Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?
а) 2 раза; б) 4—5 раз; в) 7 раз.
- 2). Перерывы между едой должны быть не больше:
а) 1 часа; б) 3—4 часов; в) 6 часов.
- 3). Можно ли обойтись без завтрака в школе?
а) да; б) нет; в) не знаю.

- 4). Нужно питаться в одно и то же время, потому что:
- а) организму нужна пища;
 - б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;
 - в) так хочет мама.

3. «Помоги Кате» (предложено Сподаренко Е. В., школа № 478, г. Москва).

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

4. Доскажи пословицу (предложила Реунова Н. В., школа № 42, г. Пермь).

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде — (враг себе).

Хочешь есть калачи — (не сиди на печи).

Когда я ем — (я глух и нем).

Снег на полях — (хлеб в закромах).

5. Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» (предложена Лушиной Е. М., школа № 6, г. Павловск). Лучше использовать при работе с третьеклассниками, имеющими общее представление о строении тела.

На полу укладывается шнур длиной 10 м. В начале веревки раскладываются камешки-«зубы». Отмеряется 40 см — «пищевод» от начала и укладывается двухлитровая банка, которая изображает «желудок». От банки отмеряется 25 см и кладется камешек — он показывает границу двенадцатиперстной кишки. С другого конца веревки отмеряется 1,5 м и кладется камешек, показывающий границы толстой кишки. Вся оставшаяся длина — «тонкий кишечник».

ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНОЙ?

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

По энергетической ценности завтрак составляет четвертую часть ежедневного рациона питания ребенка. Организм младшего школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы (именно на это время обычно приходится и часы учебы). Поэтому завтрак обеспечивает организм пищевыми веществами и калориями, позволяющими покрывать предстоящие энергозатраты.

Задача учителя — не только объяснить ребенку важность утреннего приема пищи, но и дать представление о блюдах, которые могут входить в состав завтрака, а также научить составлять меню завтрака. Этому помогут специальные задания, приведенные в тетради.

В процессе занятия могут отрабатываться и гигиенические навыки у младших школьников, а также навыки культурного поведения за столом (использование салфетки, столовой и десертной ложки). Реализация этих задач осуществляется в ходе приготовления или дегустации ребятами каш (см. ниже).

Одна из проблем, с которой может столкнуться педагог и (главным образом!) родители, — отсутствие у ребенка по утрам аппетита. Учитель может порекомендовать взрослым членам семьи сажать ребенка за стол не сразу после пробуждения, а через 20—30 минут. В это время полезно сделать зарядку (позволяющую малышу быстро проснуться и пробуждающую аппетит), а также дать сыну или дочери фруктовый сок (но не сладкий, а кислый).

Хорошо, если ребенок будет принимать участие в приготовлении завтрака (хотя бы по выходным дням). Это поможет эффективно формировать привычку приема пищи по утрам.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Ночной перерыв в приеме пищи — самый длительный. На многих языках слово «завтрак» дословно переводится как «прекращение поста». В течение сна организм поддерживается за-

пасами жира и гликогена в печени, которые, если их не пополнять, быстро исчерпываются. Поэтому, как только организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого ребенка. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. «Завтракающие» дети более устойчивы к стрессам, умственным и психоэмоциональным нагрузкам. А еще завтрак способствует сохранению нормального веса детьми. Установлено, что около 44% тучных мальчиков и 20% девочек не завтракают.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром (ведь организм малыша только «просыпается»).

Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов — крахмала. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В.

Следом за крупами из гречихи следуют крупы из овса. В них много незаменимых (не синтезируемых в нашем организме) аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е (способствующего росту детского организма). Следует отметить, что овсяные хлопья, подвергнутые специальной обработке в процессе приготовления, усваиваются значительно лучше организмом, чем овсяная крупа.

Рис, по сравнению с другими крупами, наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Рис очень легко усваивается организмом, поскольку в нем мало клетчатки.

Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Поэтому ее рекомендуется давать на завтрак ребенку перед серьезными нагрузками (контрольной, соревнованием).

Полезность каш определяется еще и тем, что в крупах (в отличие от абсолютного большинства других растительных продуктов) меньше всего накапливается вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивных элементов.

Для того чтобы улучшить вкус каши, в нее добавляют, по выбору ребенка, изюм, семечки, сухофрукты, фрукты из варенья, орешки и т. д. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать ее внешний вид более привлекательным. Специалисты рекомендуют добавлять в каши по одной чайной ложке сырых отрубей или дрожжи. Это позволит увеличить количество потребляемых малышом витаминов.

На завтрак ребенку можно предложить и творожное блюдо, блюдо из яиц. Дополнительно — сыр, рыбу, сосиски. Хотя луч-

ше, если утром ребенок будет получать не животные, а растительные белки.

В качестве питья лучше всего предложить какао — наиболее питательный напиток (в чае и кофе практически отсутствуют калории, калорийность же какао сопоставима с калорийностью сыра).

ВАРИАНТЫ РЕКОМЕНДУЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ЗАВТРАКОВ:

1. Каша манная молочная.
2. Каша манная «розовая» — в готовую кашу влить свежий морковный сок.
3. Каша пшеничная молочная или рассыпчатая.
4. Каша гречневая на молоке или рассыпчатая.
5. Каша геркулесовая.
6. Каша пшеничная с тыквой.
7. Яичные блюда — омлет или яичница.
8. Творожные блюда — сырники, ленивые вареники.
9. Овсяные хлопья с молоком.

Сыры — самые высококалорийные и питательные белково-жировые концентраты молока. В сырах содержатся полноценные легкоусвояемые белки, жиры, все незаменимые аминокислоты, минеральные вещества и витамины.

Сливочное масло или маргарин могут присутствовать в ежедневном рационе ребенка в ограниченном количестве.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Пословицы запутались» (авторы — Чинталова Д. А., педагог школы г. Кореновска Краснодарского края, Банина О. А., школа № 14, г. Балахна Нижегородской области).

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок о кашах, известные детям. Например, «Кашу маслом...» (не испортишь), «Щи да каша — ... (пища наша). Ребята должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

2. Игра «Отгадай-ка».

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах:

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест — похвалит. (Гречневая каша)

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой,
В мешке — жемчугом. (Пшеница)

Весь из золота отлит,
На солнышке стоит. (Колос)

3. Игра «Знатоки».

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах — крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

4. Игра «Сложные слова» (автор — Данилович М. В., школа № 27, г. Красноярск).

Материал занятия можно использовать и во время урока русского языка.

Учитель предлагает детям сравнить слова: «каша», «кашевар» и найти общий корень. Обращается внимание на то, как образуются сложные слова.

5. Игра «Угадай сказку».

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» — братьев Grimm, «Каша из топора» — русская народная сказка, «Мишкина каша» — Н. Носов.

Ребята должны угадать название сказки и ее автора.

Педагог Данилович М. В. (школа № 27, г. Красноярск) предлагает на примере рассказа «Мишкина каша» обсудить с детьми правила приготовления каши.

6. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета. Все это также может оцениваться жюри.

Во многих школах конкурс «Самая вкусная и полезная каша» проводится как внеклассное мероприятие, в котором принимают участие несколько классов.

7. Викторина «Печка в русских сказках» (предложена Константиновой А. Н., школа № 1935, г. Москва).

Команды вспоминают, в каких сказках печка выручала сказочных героев? («Гуси-лебеди», «По-шучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве».) 1) Как называется сказка? 2) Как зовут героев сказки? 3) Что сделала печка?

8. Игра «Поварята» (предложена Константиновой А. Н., школа № 1935, г. Москва).

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшеничная. Задание «поварьятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Каша — исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «бабина каша» — крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы — оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов вдруг отдал приказ — все варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

У русских князей существовал обычай — в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить».

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху — всего 4 тыс. лет. Самая же «молодая» в этом списке — кукуруза (3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте — рис, на третьем — ячмень (материал взят из работы Ким. В. И., Артемовская муниципальная гимназия, г. Артем).

ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ

Цель: *формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.*

На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых ребенку ежедневно. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса, рыбы или птицы, а также значительная часть овощей.

Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое и второе блюда обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (как правило, это соки или компоты), поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины.

Для того чтобы пища была хорошо усвоена, необходимо, чтобы ребенок обедал всегда в одно и то же время. Для младшего школьника — это 13—14 часов. Благодаря этому организм заранее готовится к приему пищи, а у ребенка вовремя возникает аппетит. Регулярный прием пищи — лучшая профилактика гастрита.

Не все дети могут быстро «настроиться» на обед. Поэтому не следует сажать ребенка за стол сразу же после шумных, подвижных игр, необходимо дать ему 10—15 минут для того, чтобы успокоиться. Особенно важно это для активных, легко возбудимых школьников.

В ходе занятия учитель может не только знакомить детей с составом обеда, понятием «меню», но и проверяет, насколько хорошо ребята усвоили правила гигиены, а также продолжает отрабатывать навыки культурного поведения за столом (умение пользоваться вилкой, ножом, салфеткой). Занятие способствует и формированию умения самооценки и самоконтроля (дети могут продолжать заполнять дневник занятия 2).

Ребята должны знать о том, как нужно вести себя перед обедом (закончить подвижную игру, успокоиться) и после обеда (отдохнуть в течение получаса, поиграть в «тихие» игры).

На занятии учитель может уделить внимание и традициям национальной кухни (особенно это важно для многонациональных регионов). Следует подчеркнуть мудрость народных традиций, их направленность на сохранение и укрепление здоровья нации.

Поскольку многие младшие школьники обедают в школе, педагог имеет возможность проследить за тем, насколько хорошо усваиваются изучаемые правила и приемы поведения.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

В качестве закуски можно использовать свежие овощи или овощи с фруктами. Свежие овощи обладают сокогонным эффектом, что облегчает усвоение основных блюд обеда. Для закуски могут быть использованы и квашеные овощи. Большинство свежих и квашеных овощей можно сочетать с яблоками, клюквой, изюмом. Салат обязательно нужно заправить маслом, сметаной или майонезом, поскольку без жиров, содержащихся в заправке, витамины плохо усваиваются.

Хорошим сокогонным эффектом обладает сельдь, селедочный фарш. Количество закуски для младшего школьника составляет 70—80 г.

В качестве первого блюда можно приготовить бульон (мясной, куриный и т. д.). Сегодня специалисты предупреждают от использования костных бульонов, поскольку они содержат вещества, способствующие развитию болезней сосудов, затрудняющих работу печени. На первое хорошо использовать и овощные, крупяные супы, щи, борщи, рассольники, супы из гороха, супы с клецками, молочные супы. Летом полезны фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки. Объем первого блюда для младшего школьника 300—400 мл.

Традиционно второе блюдо является мясным (котлета, биточки и т. п.). К нему добавляется овощной гарнир. Сегодня стали популярными теории о вреде мясной пищи и необходимости ее ограничения. На наш взгляд, они весьма спорны. Ведь мясо — основной источник полноценных белков для нашего организма, содержит полный набор аминокислот, из которых строится наше тело. Мясо — превосходное тонизирующее средство для иммунной системы. А еще в мясе содержатся вещества-возбудители отделения пищеварительных соков, благодаря чему пища хорошо усваивается. Мясо — рекордсмен по содержанию железа, входящего в состав крови.

Мясо необходимо для детского организма. Однако блюда не стоит готовить из мясных консервов, в которых много жиров, соли, а также вредных консервантов. Не стоит также отдавать предпочтение сосискам, сарделькам, колбасе. Лучше использовать натуральное мясо, причем готовить из него вареные или пареные блюда (вместо «тяжелых» жареных).

В качестве третьего блюда используются свежие овощи, фрукты, соки, плодоовощные пюре, компоты, муссы, печеные фрукты. Объем третьего блюда — 250 мл.

Нельзя исключать из обеда младшего школьника **хлеб**. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым по-

лезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями, барвихинский, докторский). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Темный пшеничный хлеб богат витаминами группы В, а также витамином Е. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Венок из пословиц (предложена Горожениновой Н. А., средняя школа № 5, г. Чернушка Пермской области).

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко — пирогу дедушка.
Без печки холодно — без хлеба голодно.
Не в пору и обед, коли хлеба нет.
Ешь пироги, а хлеб вперед береги.
Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
Нет хлеба — нет обеда.
Много снега — много хлеба.
Ржаной хлебушко — калачу дедушка.
Хлеб на стол — и стол престол.
Хлеб — батюшка-кормилец.
Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.
Хлеб — всему голова.
Все приедается, а хлеб — нет.

2. Песня «Зернышко» (автор — Гноева Н. Ф., Художественно-эстетический центр, г. Томск).

Во многих школах в рамках программы «Разговор о правильном питании» проводятся «Праздники Хлеба». На таком празднике может быть использована песенка, сочиненная Надеждой Федоровной Гноевой. Она хорошо инсценируется, поэтому ребята могут не только ее петь, но и «показывать».

Облако! Облако!
Белое, хорошее!
Подари нам, облако, капельку дождя.

(дети протягивают руки вверх)

Маленькое зернышко
Нами в землю брошено,

(дети изображают сеятелей)

Маленькому зернышку без воды нельзя.

(ребенок, изображающий зернышко, выбегает в круг и садится на корточки)

Дождь прошел
Земля мокра.
Вот так облако! Ура!
Помогло ты, облако,
Дать зерну росток.

(ребенок, изображающий зернышко, чуть-чуть привстает)

Мерзнет наше зернышко:
Простудиться зернышку
В сырости легко!
Помоги согреть его,
Золотое солнышко,
Выгляни, пожалуйста, из-за облаков!

(дети протягивают руки вверх)

Жарко стало.
Горячи
Солнца нашего лучи!
Помогло ты, солнышко,
Нам росток согреть.

(«зернышко» раскидывает руки в стороны)

Зернышко! Зернышко!
Желтое, как солнышко:
Прорастай, пожалуйста,
Зернышко скорей!
Ты увидишь, зернышко,
Облако и солнышко,
Нас увидишь, зернышко,
Всех своих друзей.

(«зернышко» встает в полный рост, остальные ребята окружают его в хороводе).

3. Игра «Угадай-ка».

Учитель предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда.

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)
Кругла, рассыпчата, бела,
На стол она с полей пришла. (Картофель)
Что копали из земли, жарили, варили?
Что в золе мы испекли, ели да хвалили. (Картофель)
Картошка, капуста, морковка, да лук...
До чего же хороши
Получились наши... (Щи)

Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый.
Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

4. Игра «Секреты обеда» (предложили Титевалова С. Е., Бровка И. Н., гимназия № 25, г. Барнаул).

В начале занятия дети «получают» письмо от Карлсона:

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!

Карлсон.

Учитель предлагает детям объяснить, «прав ли Карлсон» и дать ему правильные советы — каким должен быть обед.

Вместе с учителем ребята могут написать ответное письмо Карлсону. При этом происходит не только закрепление материала занятия, но и формируется представление о культуре письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору, и получателю письма, обязательное наличие подписи.

5. Игра «Советы Хозяйюшки».

Учитель Зананян А. Г. (школа № 91, г. Краснодар) ввела персонаж Хозяйюшка, которая рассказывает о правилах этикета.

Хозяйюшка демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелят салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закусочки меняется на тарелку для первого, а затем и второго блюда.

После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который «все путает» и неправильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

6. Игра «Лесенка с секретом» (предложена Н. В. Винева, п. Шерлова Гора, Читинская область, ДОО «Полянка»).

Игра состоит из 6 кубиков, сделанных из картона. Кубики надеты на деревянный стержень (между кубиками пробки). На четырех сторонах каждого кубика рисунки. На 1-м кубике — замысел повара — каша, котлета с пюре, пирожки, компот. 2-й кубик с изображением продуктов — молоко, крупа, масло, кусок мяса и картофель, мука, яйца, овощи, фрукты.

На 3-м кубике — посуда для приготовления — чугунок, сковорода, духовка, кастрюля. На 4-м кубике — процесс приготовления — крупа в чугунке, мясорубка с фаршем, тесто и пирожки на противне, фрукты в дуршлаге и рядом — кастрюля.

На 5-м — чугунок на плите, сковорода и кастрюля на плите, противень в духовке, небольшая кастрюля на плите.

На 6-м кубике — готовые блюда — каша, котлета с вареной картошкой, пирожки на тарелке и т. д.

В 7-м кубике могут быть спрятаны призы — наклейки, значки.

Игровые действия: ребенок выбирает блюдо, которое собирается приготовить и, поворачивая кубики по очереди, рассказывает о приготовлении того или иного блюда.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Ученые утверждают, что хлебу не менее 15 тыс. лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне.

Одному из хлебопеков в Древнем Риме Марку Вергилию Эврисаку 2 тыс. лет назад был воздвигнут 13-метровый монумент, сохранившийся до сегодняшних дней.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.

Суп, который сейчас, как правило, едят в качестве первого блюда, в средние века завершал застолье. Ложками и столовыми приборами в средневековье не пользовались, потому что эти приборы применялись во время церковных служб. Поэтому за столом обходились только ножом. За столом действовала заповедь: «Бери руками и ешь».

Обед на Руси в XVII веке состоял из 5-ти блюд: холодное, похлебка, жаркое, взвар (напоминает компот), пироги или пирожные.

В Голландии в качестве гарнира обычно подавали вареники, которые называли «обезьяньими подопечными».

300 лет назад царь Петр I привез клубни картофеля в Россию. Но крестьяне отказывались выращивать его, называя «ведьминой ягодой». Крестьяне не знали, что съедобны клубни, и поэтому ели плоды картофеля — маленькие ягоды, содержащие ядовитые вещества. Из-за того, что картофель распространяли насильно, на Руси возникали «картофельные бунты». Теперь же его называют «вторым хлебом».

Во Франции картофель долго являлся не съедобным, а декоративным растением. Придворные дамы украшали свои платья букетиками из цветов картофеля.

Котлета в переводе с французского — ребрышко. Раньше котлеты готовили в серединке с ребрышком (косточкой) и ели, держась за него. И только 200 лет назад котлеты стали готовить в привычном для нас виде.

Винегрет — традиционное для нас блюдо, название произошло от французского слова «винегр» — уксус, которым французские повара обязательно заправляют этот салат (материалы взяты из работы Вахоиной Л. В., детский сад № 34, г. Березники Пермской обл.).

ПОЛДНИК. ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды.

Многие дети любят сладости и выпечку. Лучше не есть сладости сразу после еды или в перерывах между приемами пищи на ходу. Очень часто полдник у детей вообще отсутствует, в то время как именно полдник — самое подходящее время для булочек и сладостей.

Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.) и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печеньем, сухариками, вафлями и пр.). Следует иметь в виду, что хлеб относительно беден кальцием, поэтому в детском питании полезно сочетать его с молоком, кефиром и другими молочными продуктами, богатыми кальцием.

Наиболее полезны для детского питания булочки, обогащенные молочным белком, которые вырабатываются из пшеничной муки I и II сортов с добавлением сухого обезжиренного молока, яиц, растительного масла и соевой муки, содержащей повышенное количество железа.

Хлебобулочные изделия (сушки, баранки, сухари) вырабатываются из муки различных сортов с применением в качестве добавок молочной сыворотки, яичного порошка. Их можно использовать в ограниченном количестве с молоком или кисломолочными продуктами.

Мучные кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники и другие) содержат много углеводов и жиров, но относительно бедны витаминами и минеральными веществами. Лучше использовать нежирные сорта печенья, галеты, крекеры, фруктовые вафли, пряники — помня, что их количество не должно быть слишком велико.

М о л о к о — незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. К тому же они находятся в оптимальном соотношении, благодаря чему молоко легко усваивается. Сливки, молочные консервы (сгущенное молоко с сахаром и без сахара, сгущенные сливки), получаемые из молока, сохраняют в своем составе не только белки, жиры, углеводы, но и витамины.

К о р о в ь е м о л о к о представляет собой водный раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Количество воды в нем колеблется от 83 до 89%, поэтому молоко хорошо утоляет жажду. Важнейшая часть молока — белки, основной пластический материал для роста и развития организма. Количество жиров в молоке может достигать 6%. Благодаря тому, что жиры здесь находятся в мелкоизмельченном состоянии, они очень хорошо усваиваются. В молоке содержатся практически все водо- и жирорастворимые витамины. Кроме того, молоко отличается высоким содержанием минеральных веществ, прежде всего кальция и фосфора.

К и с л о м о л о ч н ы е п р о д у к т ы, получаемые при сквашивании молока, кроме пищевой ценности обладают еще и антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных микробов и бактерий в кишечнике. Кисломолочные продукты содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кислотного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму.

Кисломолочные продукты: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана (высококалорийный кисломолочный продукт, вырабатываемый из сливок).

К е ф и р получают в результате сбраживания молока специальными микроорганизмами — кефирными грибами, перерабатывающими молочный сахар в молочную кислоту. Кефир очень полезен детям. Так, если обычное молоко через 1 час после употребления усваивается примерно на 30%, то кефир — на 90%. Молочная кислота, содержащаяся в кефире, задерживает развитие гнилостной микрофлоры в кишечнике, молочнокислые бактерии вырабатывают бактерицидные вещества, подавляющие рост многих болезнетворных бактерий.

При использовании кефира в детском питании следует учитывать, что он оказывает послабляющее действие и поэтому может быть рекомендован для детей, склонных к запорам. В то же время «старый» кефир (трехдневный) оказывает закрепляющее действие.

П р о с т о к в а ш а по составу практически не отличается от обычного кефира.

А ц и д о ф и л и н также по составу и калорийности аналогичен обычному кефиру, однако он обладает более выраженными лечебными свойствами, так как вырабатывается с использованием специальных штаммов ацидофильной палочки. Она легко приживается в кишечнике человека и оказывает длительное благотворное действие на процессы пищеварения и состав микрофлоры.

Й о г у р т образуется в результате молочнокислого брожения особыми бактериями — болгарской палочкой. Эти бактерии стимулируют пищеварение, поддерживают нормальную кишечную флору, борются с возбудителями заболеваний. Йогурты бывают «живыми» (фреш) и прошедшими термическую обработку. Первые имеют более короткий срок хранения — 2—3 дня при комнатной температуре и около месяца в холодильнике. Такие йогурты значительно полезнее.

Национальные кисломолочные продукты: кумыс (из кобыльего или коровьего молока), чал и шубат (из верблюжьего молока).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Конкурс-викторина «Знатоки молока».

Победитель или команда победителей, вспомнившие и назвавшие больше молочных продуктов, получают звание «Знатоки молока».

2. Игра — демонстрация «Это удивительное молоко» (предложили Рыбаковская Л. Н., школа № 4, станица Динская, Третьякова Е. А., школа № 2, г. Дзержинск).

Учитель рассказывает ребятам о том, какие питательные вещества входят в состав молока.

Для этого демонстрируются два стакана (молоко с разным содержанием жира). Обращается внимание на верхний слой — где находится жир. Педагог рассказывает, что из этого слоя приготавливаются сливки. Ребята должны объяснить, почему сливки получили такое название (сливки — то, что сливается). Учитель подчеркивает, что сливки, в отличие от молока, пить в больших количествах нельзя.

Затем демонстрируется сыворотка, полученная из прокисшего молока (прокисшее молоко ставится на огонь, жидкость — сыворотка — отделяется). Обращается внимание на белые хлопья — белок.

Из сыворотки заранее выпариваются углеводы. Детям показывают светло-коричневые кристаллы, сладкие на вкус.

Важно рассказать детям о значении питательных веществ для организма.

Затем ребятам можно показать сметану и масло. Обращается внимание на название продуктов и способ их приготовления. «Сметана» — сметать, снимать верх у отстоявшегося молока, «масло» — мазать, получается при сбивании сметаны.

Песня «Кто пасется на лугу?» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой).

4. Кроссворд «Молоко» (предложен Максимовой Т. В., школа № 76, г. Пермь).

По горизонтали сверху вниз названия молочных продуктов:

С М Е Т А Н А
Й О Г У Р Т
А Ц И Д О Ф И Л И Н
Т В О Р О Г
Б И Ф И Д О К
П Р О С Т О К В А Ш А

Сверху вниз получается слово «молоко».

5. Задание «Подбери рифму» (предложено Обуховой О. А., школа № 96, г. Челябинск).

Учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса, Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог», без окончания строк. Дети должны закончить строчку.

Я захотел устроить бал
И я гостей к себе...
Купил муки, купил творог,
Испек рассыпчатый...
Пирог, ножи и вилки тут,
Но что-то гости не...
Я ждал, пока хватило сил,
Потом кусочек...
Потом подвинул стул и сел,
И весь пирог в минуту...
Когда же гости подошли,
То даже крошек не...

6. Игра «Кладовая народной мудрости» (предложена Шитман Е. В., школа № 5, г. Арзамас).

Детям предлагается собрать пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

Был бы пирог, найдется и едок. Где блины, тут и мы. Изба красна углами, а обед — пирогами.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Молоко очень полезно. У многих народов его название звучит одинаково — млеко (польск., хорватск., чешск.), мляко (болг.), молоко (украинск., белорусск.). В древнерусском языке «молокита» — болото (информация из работы Важениной Л. А., Контошинская средняя школа, Косихинский район).

Но из него также может быть приготовлено множество других вкусных и питательных напитков. Например, кефир. Он «родился» на Кавказе и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, это повлечет за собой Божий гнев — погибнет вся закваска и целый народ лишится пищи.

Родиной йогурта считают Балканы. Среди мусульманских народов его называют катык, в Турции — айран (слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт).

ПОРА УЖИНАТЬ

Цель: формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

На ужин приходится 20—25% ежедневного количества питательных веществ, необходимых ребенку. На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Очень важно соблюдение времени ужина. Вечерний прием пищи должен состояться не позднее 2,5 часов до сна. Оптимальное время — 7 часов вечера. В том случае, если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, а организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

Многие родители, не имеющие возможности контролировать питание ребенка в течение дня, пытаются компенсировать возможный недостаток питательных веществ обильным ужином. На самом деле это не решает проблему полноценного питания, поскольку пища полностью не переваривается, ребенок беспокойно спит, становится беспокойным, легко утомляется.

У некоторых детей (впрочем, как и у взрослых) наблюдается так называемые приступы «ночного голода», когда аппетит возникает в позднее время. Связано это с особенностями синтеза в организме особого вещества — триптофана, способного стимулировать аппетит. Повышенная выработка триптофана, в свою очередь, обусловлена избыточным потреблением углеводов в течение дня.

В том случае, если ребенок после ужина вновь просит поесть, родители могут дать малышу яблоко или стакан кефира. «Второй ужин» устраивать не нужно. Стоит также обратить внимание на то, сколько сладкого ест ребенок в течение суток.

Учитель должен рассказать ребятам о значении ужина для здоровья человека, а также особенностях блюд, которые могут быть включены в состав ужина. В ходе занятия происходит дальнейшая отработка навыков гигиены питания и культуры поведения за столом.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

На ужин следует готовить легкоусвояемую пищу. Основными ее компонентами являются белки и углеводы. Предпочтительны на ужин разнообразные запеканки, сырники, ленивые вареники. Могут быть также использованы макароны с овощными или фруктовыми добавками, овощные котлеты, овощное рагу и т. д.

Полезно включать в состав ужина сыр и яйца. Они содержат белки, легко перевариваются и не оказывают нагрузку на пищеварительный тракт.

В качестве напитка лучше использовать кефир или молоко. Кстати, теплое молоко с добавлением чайной ложки меда является средством, успокаивающим нервную систему ребенка, способствующим лучшему засыпанию. Если ребенок легковозбудимый, то давать ему чай не стоит.

Состав ужина зависит и от образа жизни ребенка. Так, если ребенок занимается спортом, а занятия проводятся в вечернее время, калорийность ужина повышается в 1,5—2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не стоит. Не нужно усаживать ребенка за стол сразу после тренировки, должно пройти 40 минут — 1 час, чтобы организм подготовился к приему пищи.

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ БЛЮД ДЛЯ УЖИНОВ:

1. Творожная запеканка, тертая морковь, молоко или кефир.
2. Омлет с яблоками, молоко или кефир.
3. Овощное рагу, яйцо «в мешочек», кефир или простокваша.
4. Крупа запеканка с изюмом, простокваша или йогурт.
5. Фруктовый плов (рис, чернослив, курага, изюм, масло сливочное).
6. Котлеты пшеничные.
7. Макароны отварные с маслом и сыром.
8. Макароны с яблоками.
9. Овощное рагу (картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, кабачки, молоко, масло растительное).
10. Суфле из кабачков.
11. Котлеты свекольные.
12. Котлеты морковные.
13. Овощная запеканка (морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, картофель, крупа манная, яйцо, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).
14. Запеканка рисовая с тыквой.
15. Голубцы с гречневой кашей и творогом.
16. Крупеник (гречневая каша, творог, молоко, яйцо, масло сливочное, масло растительное, сухари пшеничные, сметана).
17. Лапшевник с творогом (в отварную лапшу добавить протертый с молоком творог, сахар, яйца; выложить на смазанную маслом сковородку и печь в духовке).

18. Вареники ленивые.
19. Сырники.
20. Сырники с морковью.
21. Рулет картофельный с яйцом.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Объяснялки».

Учитель предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится.

Всякому нужен и обед, и ужин.

Много есть — не велика честь,
Не велика стать — и не евши спать.

2. Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды» (предложена Салопаевой С. И., Кстовская коррекционная школа-интернат).

Педагог заранее готовит различные виды бутербродов, а также кусочки хлеба и начинки для бутербродов, которые могут приготовить ребята.

Взрослый рассказывает, что бутерброды могут быть закрытыми и открытыми (в зависимости от того, есть ли сверху кусочек хлеба). Бутерброды могут быть простыми и сложными — один вид начинки (например, сыр) или два вида начинки (сыр и овощное рагу).

После объяснения ребята готовят самостоятельно бутерброды. Помогать им могут родители. Своему бутерброду дети придумывают название.

3. Игра «Что можно есть на ужин» (предложена Калининой Е. А., школа № 11, г. Балахна).

На доске прикрепляется модель часов, а также картинки с изображением различных блюд. Ученик, выходящий к доске, должен поставить стрелки «часов» на время ужина, а затем указать на блюда, которые следует использовать в качестве ужина, — выбор поясняется.

В качестве закрепления предыдущих тем можно предложить ребятам указать время и блюда завтрака, обеда и полдника.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Яйца — продукт с самым высоким содержанием белка. При этом они гораздо лучше и быстрее усваиваются (по сравнению с другими продуктами — мясом, рыбой).

В Древнем Риме существовал обычай: завтрак, обед и ужин начинать с яйца.

Раскопки и летописи свидетельствуют о том, что люди умели делать сыр еще во времена фараонов. Самому старому из дошедших до нас рецептов — две тысячи лет.

Для изготовления 1 кг сыра требуется 10 литров молока. 90 г сыра обеспечивает организм человека дневной нормой кальция, а молока для этого нужно 3 литра.

Макароны изобрели китайцы. В Европу их завез знаменитый венецианец Марко Поло.

Слово «макароны» происходит от древнегреческого «makaria» — счастье, благодать.

В Италии создан музей макаронного дела.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ВЕСНОЙ?

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Витамины — жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза — и различные заболевания.

Более подробное описание витаминов дано в информационной справке к 13 занятию.

Лук, чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея содержат фитонциды, обладающие выраженным противомикробным действием. Особенно важно использовать перечисленные продукты в питании в периоды роста сезонных заболеваний и весеннего авитаминоза.

Сушеные фрукты (изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши, финики, инжир) содержат большое количество минеральных веществ, что значительно увеличивает пищевую ценность блюд. В урюке, кураге очень высоко содержание фосфора и магния, есть железо. Изюм богат калием, фосфором и железом. Богаты железом сушеные яблоки, финики и инжир. В сушеных грушах много калия и кальция. Сухофрукты не только широко используются для приготовления компотов, но могут служить прекрасными добавками для каш, запеканок.

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, деятельности нервной системы, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк). Наиболее важны для детского организма кальций, фосфор, железо и магний.

Кальций участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Важно соотношение кальция с фосфором в пище 1:1,5. Суточная потребность организма ребенка в кальции

составляет 1100 мг, а в фосфоре — 1650 мг. Дефицит кальция вызывает изменения в деятельности нервной системы, кариес зубов, в тяжелых случаях — повышенную ломкость костей. Наиболее богаты кальцием молочные продукты.

Ф о с ф о р необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов. Наиболее богаты фосфором яичный желток, мясо, рыба, сыр, овсяные хлопья и гречневая крупа. Учитывая наилучшее усвоение фосфора в присутствии кальция, гречневые и овсяные каши целесообразно давать с молоком, а к мясным и рыбным блюдам готовить молочные соусы.

М а г н и й важен для образования костей, он стимулирует работу сердца, повышает активность ферментов. Дефицит магния в организме ведет к снижению иммунитета, повышению нервно-мышечного возбуждения, сухости кожи. Солями магния богаты пшеница, рожь, гречиха, просо, ячмень, овес, бобовые.

Н а т р и й — один из основных регуляторов водно-солевого обмена. Основной источник натрия — поваренная соль — частично поступает с продуктами животного происхождения — рыбой (особенно морской) и сырами.

К а л и й — важный регулятор обмена веществ, участвует в деятельности нервной системы. Недостаток его приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, может вызывать мышечную слабость. Калий содержится в красной и черной смородине, бананах, абрикосах, сухофруктах, сливах, вишнях, горохе, фасоли, репе, свекле, томатах, картофеле.

Ж е л е з о — составная часть гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно-восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском возрасте. Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой), зеленых частях растений, некоторых фруктах и ягодах (яблоках, чернике, облепихе, ежевике, черной смородине).

М е д ь участвует в процессах кроветворения. Дефицит меди может привести к замедлению роста и малокровию. Бобовые, гречневая и овсяные крупы, яйца и рыба наиболее богаты медью.

Ф т о р входит в состав зубной эмали, важен в период интенсивного роста костной ткани. Продукты моря, мясо и хлеб богаты фтором.

К сожалению, сегодня только за счет продуктов питания большинство из нас не могут обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов. Объясняется это и тем, что из-за изменившейся экологической обстановки, новых технологий выращивания продукты питания, приходящие на наш стол, уже изначально не содержат нужного количества полезных веществ. Изменился и наш образ жизни, что также отразилось на требованиях к количеству витаминов.

Существует несколько форм скрытой витаминной недостаточности — гиповитаминозов и поливитаминозов. Так называ-

ются состояния, когда человек получает минимальное количество витаминов, достаточные для того, чтобы не развился тяжелый авитаминоз, но совершенно недостаточные для полного обеспечения всех потребностей организма, оптимального осуществления всех связанных с витаминами жизненных процессов.

Гиповитаминозы могут длиться годами, не давая явно выраженных проявлений болезни, но нанося существенный ущерб здоровью людей. Признаками гиповитаминоза являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение внимания и памяти, бессонница или, наоборот, сонливость, плохой аппетит, легко возникающие «синяки», снижение остроты зрения и т. д. Очень часто родители мучительно ищут причину плохого состояния здоровья ребенка, не догадываясь, что причина лежит на поверхности — это нехватка витаминов!

Поэтому часто нам требуется дополнительный прием витаминных препаратов.

Существует ошибочное мнение, что «синтетические» витамины не соответствуют «живым», природным, менее эффективны. В действительности же все витамины, выпускаемые промышленностью, полностью идентичны «природным», присутствующим в натуральных продуктах питания. К тому же многие витамины, выпускаемые промышленностью, выделяются из природных источников или получают из природного сырья.

И еще одно распространенное заблуждение требует дополнительного обсуждения. Высказываются опасения, не может ли регулярное употребление витаминизированных продуктов питания создать в организме избыток витаминов, приводящих к гипервитаминозу. Бояться этого не следует. Содержание витаминов в обогащаемых ими продуктах питания рассчитано таким образом, чтобы лишь восполнять их дефицит, и никак не может быть причиной гипервитаминозов, особенно если учесть неудовлетворительный уровень витаминной обеспеченности значительной части людей в настоящее время. Однако, если ребенок начинает принимать витаминные препараты, то дозу и количество, а также вид препарата ему должен порекомендовать врач!

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра «Отгадай название».

В тарелочках разложены сушеные ягоды и фрукты (изюм, черника, шиповник, чернослив, инжир, яблоки, груши, финики, урюк, курага, вяленые бананы или дыня).

В качестве подсказки можно разложить первые буквы названий на столе и попросить детей положить соответствующую букву рядом с ягодами.

2. Практическое задание.

Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.
Проращивание овса.

3. Дидактическая игра «Морские продукты» (предложена Сыпиной С. И., школа-детский сад № 58, г. Ставрополь).

Морские продукты не только полезны и питательны, но содержат редко встречающиеся минеральные вещества. Играющие дети должны найти карточки с изображением продуктов моря, назвать их и сказать, что можно приготовить из них (т. е. ребенок становится «поваром»).

4. Игра «Отгадай мелодию» (предложена Баниной О. А., начальная школа г. Балахны, Нижегородской области).

Учитель сообщает детям, что издревле на Руси песни не только пели, но и играли. Детям предлагается «сыграть» (спеть и изобразить) песню, в которой упоминается об овощах и фруктах. Все участники игры распределяются по «деревням». Каждая «деревня» получает конверт с заданием — спеть «Песню про остров, на котором можно каждый день есть бананы и кокосы», «Песню про мальчишку, который картошку не копал, а на обед прибежал», «Песенку с грустным концом про милое насекомое, которое сравнивают с огурцом».

5. Игра «Вкусные истории» (предложена Карашевой О. А., школа № 10, г. Арсеньев).

Учитель рассказывает ребятам историю о варенье: «Вишня и Сахар подружились. Однажды Вишня пришла к Сахару в гости и предложила сделать сладкое угощение для ребят своего двора. Сахар с удовольствием согласился. Тогда Вишня приняла ванную, а затем прыгнула в таз. Сахар присыпал ее сверху, словно одеялом укрыл. Через час угощение было готово».

Затем детям предлагается придумать свои истории о том, как готовится салат, морс, компот и т. д.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Как сделать запасы витаминов на зиму? Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное — в ней сохраняются витамины.

Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

Квашеная капуста может стать и участником праздничного стола, если в нее добавить ягоды клюквы, брусники или яблоки, свеклу.

Удовлетворить недостаток витаминов можно при помощи самых обычных продуктов. Так, мало кто из нас знает, что обеспечить наполовину суточную потребность в витамине С можно за счет обычного картофеля. Лучше всего витамин С сохраняется в свежесваренном картофеле. Однако последними исследованиями доказано, что витамин С хорошо сохраняется и в замороженном картофеле. Кроме того, в клубнях картофеля содержатся кальций, магний, калий, фосфор, витамины А и В.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ...

Цель: сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Она составляет до 70% массы тела человека и обеспечивает протекание важнейших процессов жизнедеятельности. Без воды человек может прожить не больше 2—3 дней.

Потребность в жидкости особенно велика в период роста организма. Дело в том, что благодаря жидкости происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Недостаток жидкости в ежедневном рационе питания способен привести к зашлакованности организма, нарушению терморегуляции, и, как следствие, вызвать плохое самочувствие, а также нарушить процесс пищеварения. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

Младшему школьнику в сутки нужно потреблять 80 мл жидкости в расчете на 1 кг массы тела, что составляет приблизительно 2 литра. Источником жидкости являются не только напитки, но и другие блюда, которые использует ребенок ежедневно.

Дети, которые занимаются спортом, нуждаются в дополнительном количестве жидкости, поскольку во время тренировки значительная часть воды выводится с потом, расходуется в процессе терморегуляции.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Большое разнообразие всевозможных газированных напитков привлекает внимание детей, и родителям, несомненно, не раз приходилось сталкиваться с просьбами купить их. Хотим обратить ваше внимание на то,

что газированные напитки не следует использовать регулярно, так как они не только содержат довольно большое количество сахара, но и то, что углекислота, содержащаяся в них, способствует выведению из организма кальция, столь необходимого организму ребенка в период роста и формирования скелета и зубов. Кроме того, газированные напитки обычно готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, различных подсластителей. Все они оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, могут вызвать аллергические реакции. Вот почему желательнее, чтобы газированные напитки присутствовали на столе ребенка только изредка, во время праздников.

В ходе занятия важно объяснить детям, почему важно в течение дня пить достаточное количество жидкости, что является основными источниками жидкости, а также почему жидкая пища лучше переваривается. Задача учителя — сформировать правильные ценностные предпочтения при выборе напитков (однако не нужно навязывать детям уже готовые правила соки — полезны, а «газировка» — нет). Занятие следует построить таким образом, чтобы сами ребята на основе полученной информации сделали правильный выбор.

Можно рассказать детям о лечебных свойствах соков, а также соках, которые используются только для лечения и способах получения таких соков (сок капусты, редьки, лука).

М о р с ы, приготовленные из клюквы, брусники не только хорошо утоляют жажду, но и способствуют повышению аппетита. Напитки, приготовленные из смородины, облепихи, шиповника, рябины, особенно богаты витамином С.

К о ф е и ч е р н ы й ч а й содержат кофеин. В одной чашке кофе его около 100—150 мг, в чае примерно треть этого количества. Кофеин — сильный стимулятор, способствует расширению кровеносных сосудов. Поэтому от использования кофе детям лучше отказаться. Чай же дети могут пить не очень крепким. Если же ребенок беспокойный, легко возбудимый, то в этом случае следует отказаться и от чая.

К а к а о — высококалорийный напиток, содержащий много полезных минеральных веществ, прежде всего калий. В какао также имеется немного кофеина (поэтому лучше давать его детям по утрам), однако это количество не оказывает негативного воздействия на организм ребенка.

Ф р у к т о в ы е с о к и изготавливаются на 100% из переработанных фруктов. **Ф р у к т о в ы й н е к т а р** содержит в себе 25—50% чистого фруктового сока, остальное занимает вода, сахар, ароматизаторы.

Н а п и т к и из фруктовых соков включают в себя только 10% чистого сока, а фруктовые **л и м о н а д ы** — всего лишь несколько процентов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» (предложила Фомичева Т. В., школа № 33, г. Дзержинск).

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети образуют команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ служит пропуском в игру.

Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каждой команде будет взрослый (родители учеников), который подскажет способ получения сока.

2. Игра «Посещение музея Воды» (предложена Романовой И. Н., школа № 21, г. Новокуйбышевск Самарской области).

Урок по данной теме организуется как посещение музея Воды. Экскурсоводы-ученики рассказывают своим одноклассникам о том, почему вода необходима организму, полезных напитков, загадывают загадки. В музее есть залы, посвященные разным напиткам.

Прозрачная, питьевая,
Ключевая и речная,
Ни запаха, ни цвета,
Что за жидкость эта? (Вода)

Когда росой лежит-блестит,
Когда весной бежит-бурлит,
То в пар уйдет, то в снег,
То в лед, то ливнем с неба упадет. (Вода)

Дяденька смеется, на нем шубонька трясется. (Кисель)

Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко пились. (Компот)

Он морковный и томатный,
И на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог
Пей скорей полезный... (Сок)

Оно течет, но не вода.
Оно, как снег, бело всегда.
На вкус узнать его легко,
Ведь это в крынке... (Молоко)

Поговорки:

Если морс не пьешь, где силы берешь?
Выпей кисельку — позабудешь тоску.

3. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» (предложена Георгиевой Е. Г., лицей «Развитие», г. Псков).

К ребятам в гости приходит Сухомятка (ее роль может исполнить старшеклассник), которая пытается убедить всех, что «суп — это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только «пиццу или пироги». Учитель объясняет, что утверждение Сухомятки можно проверить.

Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стенки его легко растягивались) и объясняет, что стенки желудка, так же, как и шарик, могут растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещаются заранее приготовленные кусочки хлеба, оставшиеся после обеда.

В другой шарик через воронку наливается суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с неровными боками, другой — гладкий, округлый. Ребята должны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, трудно двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справляться со своей работой.

После демонстрации использованные кусочки хлеба ребята могут положить в кормушку птицам.

4. Игра «Праздник чая» (предложена Лебедевой Л. Е., Воронская школа № 1, г. Павлово).

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития».

Был листок зеленым —
Черным стал, томленным,
Был листочек зубчатым —
Стал листочек трубчатым.
Был он на лозине,
Стал он в магазине. (Чай)

Бел как снег,
В чести у всех,
В рот попал,
Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать,
Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,
Один нос и брюхо. (Самовар)

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал национальным напитком рус-

ских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая — самовар.

Родиной чая является Китай. В Китае чай пьют уже 5000 лет. Китайцы тщательно скрывали секрет чая, а когда продавали чайные семена, то обливали их кипятком, чтобы они не проросли. За чай Россия расплачивалась с Китаем мехами и золотом. А называли на Руси чай «китайской травкой» (информация взята из работы Вороненко В. И., школа № 12, г. Славянск-на-Кубани).

Разные народы по-разному готовят чай. Индусы любят чай с молоком и пряностями, гвоздикой, корицей, имбирем. Тибетцы крепко заваренный чай кипятят с молоком яка, заправляют маслом и солью. Монголы заваривают его на костном бульоне с рисом, мясом, пельменями, топленным жиром, луком, солью и пряностями. Калмыки варят прессованный чай в котле вместе с молоком и жиром, солят и едят ложками.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

Цель: сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Ежедневный рацион питания, его количественный и качественный состав во многом определяется нагрузками ребенка, его образом жизни. Чем больше энерготраты в течение дня, тем более калорийной должна быть пища, чтобы происходило восполнение энергии.

Так, пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120 г в сутки.

Количество жиров в рационе питания увеличивать не рекомендуется. Однако большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, способствующих повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе питания должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров.

Во время тренировок особую роль играют легкоусвояемые углеводы, поставляющие энергию мышцам. Количество необходимого спортсмену сахара и время его приема рекомендует тренер или врач.

Во время физических нагрузок повышается и потребность в жидкости, ее количество может увеличиваться до 3—4 литров в сутки.

В рационе питания также должны быть учтены и возможные психоэмоциональные, умственные нагрузки ребенка. При таких интенсивных нагрузках организм нуждается в большом количестве углеводов, являющихся пищей для нервных клеток (мед, шоколад). Менять рацион питания за счет увеличения количества жиров или углеводов не стоит.

Задача педагога — научить ребят оценивать характер своей ежедневной нагрузки (определять, насколько она интенсивна) и

в зависимости от этого менять свой рацион. Ребенок должен знать — когда его организм нуждается в дополнительном количестве жидкости, углеводах и т. п., а когда количество потребляемых углеводов увеличивать не стоит.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Основными источниками белков, необходимых при повышенных нагрузках, являются мясные и рыбные продукты. Кроме того, богаты белками бобовые растения (фасоль, горох, чечевица, соя). В бобовых много минеральных веществ — калия, кальция, железа, магния, фосфора, а также витаминов группы В.

С о я — растение семейства бобовых. Из нее изготавливается множество полезных продуктов. Соевую муку применяют в виде добавки при выпечке хлеба и в кондитерской промышленности при производстве печенья, пряников.

Соевое молоко используют для каш, блинов, выпечки и в супах. Хранится оно так же, как и коровье.

Из соевого молока готовят мягкий сыр — тофу.

Соевое масло по питательности близко к подсолнечному и мало уступает коровьему, в нем много витамина Е. Оно полезно при заболевании почек, улучшает обмен веществ.

Мисо — это паста, приготовленная из соевых бобов и морской соли, в которую часто добавляют рис или ячмень. Мисо — источник кальция, железа и витамина В. В мисо содержится вещество, которое способно выводить из организма токсины и радиоактивные элементы. (Информация получена из работы Поляковой А. С., школа № 101, г. Красноярск.)

В состав м е д а входит много минеральных веществ: железо, медь, марганец, кальций, натрий, фосфор и т. д. Он содержит также все необходимые для здоровья витамины. Мед обладает выраженными бактерицидными свойствами. Содержащийся в меде калий «отбирает» у микробов и бактерий влагу, без которой они не могут существовать. За короткое время мед убивает бактерии, вызывающие такие опасные болезни, как тиф, перитонит, дизентерию.

Г р е ц к и й о р е х обладает высокой биологической ценностью в связи с большим содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов. По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в 3 раза, картофель в 7 раз. Смесь грецких орехов с медом является средством, повышающим иммунитет. Грецкие орехи могут быть рекомендованы для детей, испытывающих повышенные нагрузки. Однако не стоит чрезмерно увлекаться использованием орехов. Они подходят как добавки в салаты, запеканки, каши.

Другой высококалорийный питательный продукт — ш о к о л а д. Небольшое количество шоколада может утолить голод, не вызывая чувства сонливости, характерного после приема большого объема пищи. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебулочными изделиями.

Существует два вида шоколада — белый и темный. Темный шоколад содержит какао-бобы и какао-масло. В лактозамы может быть добавлен молочный жир. Такой шоколад более мягкий и светлый. Он называется молочный. В белом шоколаде есть только какао-масло, оно определяет аромат шоколада, а цвет придают сахарная пудра и сухое молоко.

Установлено, что вещества, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечных заболеваний, активизируют работу клеток головного мозга. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебулочными изделиями.

Источником кальция для детей может стать и мороженое. Приготовленное на основе молока, оно содержит целый комплекс необходимых и легкоусвояемых белков. Мороженое может использоваться как отличный способ борьбы со стрессом. Дело в том, что в его состав входит вещество триптофан — эффективное природное средство, успокаивающее нервную систему, поднимающее настроение, помогающее справиться с бессонницей.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Игра «Мой день».

Ребятам предлагается оценить нагрузку гномика Почемучки в течение дня. Для этого нужно заполнить таблицу.

Что гномик сделал в течение дня	Что нужно организму
зарядку	дополнительная жидкость
посетил тренировку	жидкость, мясо, немного сладкого
лежал на диване	

Вместе с учителем ребята обсуждают, в каком случае гномик нуждается в дополнительном количестве питательных веществ, а когда увеличивать рацион не стоит.

Педагог предлагает ребятам дома заполнить такую же таблицу, оценив собственный день.

2. Игра «Меню спортсмена».

На столе расставлены различные продукты: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д.; настоящие продукты могут быть заменены макетами.

Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, сообщает ребятам, что он решил стать спортсменом и поэтому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят помочь ему в выборе.

В ходе игры Сказочный персонаж делает множество ошибок, задача школьников — исправить их.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В течение тысячелетий единственным подслащивающим веществом был мед. Сахар, получаемый из тростника, стали привозить в Европу из Индии. Сахар стоил очень дорого и был доступен только очень богатым. Но повара даже толком не знали, как его использовать. Они заправляли сахаром мясо, рыбу, овощи, устрицы.

В XVI веке сахар стали использовать как лечебное средство, считалось, что сахарная вода помогает от кашля и простуды, в виде порошка его засыпали в глаза, промывали раны. Врачи даже рекомендовали сахарный порошок для чистки зубов.

Европейцы впервые познакомились с какао в XV веке. Они высадились на Мексиканском побережье, где ацтеки угостили прибывших вкусным напитком.

Какао и шоколад получают из плодов тропического шоколадного дерева. Эти плоды имеют очень горький вкус, но люди научились приготавливать из них вкусное лакомство.

Шоколад содержит особые вещества — теобромин, кофеин, теофиллин. Они оказывают стимулирующее воздействие на организм, способны улучшать настроение человека.

С мороженым человечество знакомо уже более 3 тысяч лет. Во время похода Александра Македонского в знатных домах Персии и Индии великого полководца потчевали изысканным десертом — замороженным соком сладких фруктов с добавлением снега. В Европу мороженое проникло благодаря путешественнику Марко Поло. Настоящее сливочное мороженое изобрели при Наполеоне. Знаменитый пломбир родом из Франции (из провинции Пломбьер-Ле-Бем). В России древле существовали рецепты своего мороженого. Еще в Киевской Руси к столу подавалось наструганное замороженное молоко.

Мед известен человеку уже 50 тыс. лет, а пчелы считаются самыми древними «домашними животными». В Древнем Египте мед широко использовался для пропитывания пелен мумий,

для консервирования продуктов, приготовления более 20 видов лекарств. В Древнем Риме мед использовали для лечения облысения.

Соя пользовалась очень большим уважением у наших предков. Ее приносили в жертву богам. Во время церемонии празднования весны сами китайские императоры, считавшиеся заместниками Бога на Земле, высевали первую борозду сои. За несколько тысячелетий кулинары изобрели более 12 тыс. рецептов блюд из сои и соевых продуктов.

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

НА ВКУС И ЦВЕТ ТОВАРИЩЕЙ НЕТ

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно ребенку необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища — залог того, что организм получит необходимые вещества.

Кухни разных народов сильно отличаются друг от друга. Вкусовые пристрастия и привычки существуют не только у отдельных людей, но и у народов в целом. Одни предпочитают пряную, другие — острую, третьи — пресную.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Следует иметь в виду, что вкусовые ощущения практически отсутствуют, если насухо вытереть язык.

К перечисленным в рабочей тетради можно добавить еще пресный и острый вкус. Интересно попросить детей описать вкус свежих овощей — огурцов и помидоров.

Интересен вкус и запах пряностей. Большинство пряностей содержат большое количество эфирного масла, минеральные соли, дубильные вещества. Именно сильный аромат и вкус пряностей ограничивает их количество, которое необходимо для приготовления блюд. Кроме того, многие пряности обладают сильнодействующими фармакологическими свойствами (мята — достаточно сильное сосудорасширяющее вещество).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Практическая работа «Определи вкус продукта». В блюдах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца. Ученики должны определить продукты на вкус. Схема языка.

2. Опыт. Попробовать определить вкус знакомых продуктов, предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

3. Практическая работа «Какой сок?»

В стаканы налиты разные фруктовые и овощные соки:

- оранжевого цвета — морковный, апельсиновый, абрикосовый;
- бесцветный — яблочный, огуречный;
- желтого цвета — лимонный, яблочный, виноградный;
- малинового цвета — виноградный, яблочный, малиновый, вишневый.

4. Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» проходит в русской горнице (предложен Савовой Л. П., д/сад № 47, г. Чита).

Участники команд пробуют пирожки, испеченные родителями с разными начинками, и определяют на вкус, с чем пирожки.

а) назвать, какой пирожок с какой начинкой: с овощной, фруктовой или ягодной;

б) назвать овощ, фрукт, ягоду.

5. Игра «Приготовь блюдо» (предложена Парамоновой Н. В., Утевская средняя школа Нефтегорского р-на Самарской области).

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для этого). На столе разложены карточки с названиями продуктов или рисунки.

а) ШИ

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

б) УХА

- вода, лимонад, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

в) ОКРОШКА

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.

г) ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

С о л ь — играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 кг, содержится 150 г соли. Есть такая поговорка: «Чтобы узнать человека, нужно съесть с ним

вместе пуд соли». Пуд — это 16 кг. Оказывается, что этого количества двум людям хватит лишь на год с небольшим. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год.

П р я н о с т и — тмин, гвоздика, лавр, хрен, мята, ваниль — не только придают продуктам и блюдам своеобразный вкус, но и полезные свойства — обеззараживающие, противомикробные.

Т м и н, его плоды — специя для засолки капусты, душистая добавка в супы, соусы, хлеб. Плоды тмина возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. Тмин широко распространен как дикорастущее растение в Европейской России и Южной Сибири.

Г в о з д и к а — пряность, используемая при консервировании. Выделяемые гвоздикой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и антисептические свойства. Сильный аромат гвоздики отпугивает от кухни надоедливых муравьев.

В гробницах фараонов Египта обнаружены мумии древних египтян с ожерельями из бутонов гвоздичного дерева.

Древний китайский этикет предписывал обязательное правило — пожевать гвоздику перед обращением к императору.

В средние века в Европе узнали о дезинфицирующих свойствах гвоздики: во время страшных эпидемий чумы и холеры носили на шее бусы из нее, клали в рот и жевали при посещении больных.

Л а в р. Лавровые листья — пряность, улучшающая вкус многих кушаний, особенно супов, маринадов, солений. Обладает антисептическими свойствами.

В Элладе и Древнем Риме лавр считался священным растением, его высаживали у храмов. Венки из ветвей лавра водружали на головы победителей спортивных состязаний, героев, отличившихся в сражениях, поэтов. Этот обычай сохранился и до наших дней — чемпионам Олимпийских игр вручают большие лавровые венки.

Х р е н содержит витамин С, каротин и витамины группы В. Хрен — острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам; специя для засолки и консервирования огурцов, томатов, грибов.

В а н и л ь используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий, а также напитков. Существует даже понятие «ванильный запах». Пряность ванили применяют в процессе приготовления лекарств для придания им приятного вкуса и запаха. Родина ванили — Центральная и Южная Америка. Долгое время ваниль не удавалось получить в других местах. Само растение выращивать научились, но нигде, кроме как на родине, она не давала плодов. Лишь в XIX веке ученые выяснили, что она опыляется насекомыми, которые живут только в Мексике и соседних с нею странах. Как только научились опылять цветки искусственно особой кисточкой, сразу стали собирать урожай и странах Азии и Африки.

М я т а придает пище освежающий вкус и приятный аромат, возбуждающие аппетит. Мята очень широко используется в медицине.

ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ — ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ

Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В₁, В₂, В₃, В₉, В₁₂, Н, Р, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, F, К).

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

В и т а м и н С (аскорбиновая кислота). Усвоение белков, поступающих с пищей, и образование новых возможно лишь при достаточном количестве витамина С в организме. Витамин С активизирует иммунную систему, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; влияет на функцию кроветворения: способствует лучшему усвоению железа организмом (совместно с витамином В₉). При недостатке витамина С развивается повышенная ломкость мелких кровеносных сосудов, склонность к кровоизлияниям на коже и слизистых оболочках, патологическим переломам костей, гнойничковым заболеваниям.

В и т а м и н В₁ (тиамин) участвует в регуляции углеводного, белкового, жирового, водного и минерального обмена; регулирует обмен аминокислот, образование новых белковых структур.

Недостаток витамина В₁ проявляется в нарушениях функционального состояния центральной нервной системы, приводит к расстройствам функции желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты витамином В₁ пивные и пекарские дрожжи, продукты растительного

происхождения: ржаной и пшеничный хлеб, рис, бобы, фасоль, горох, соя, гречневая и ячневая крупы, цветная капуста, картофель, зеленый горошек, лесные и грецкие орехи, арахис.

В и т а м и н B_2 (рибофлавин) влияет на все виды обменных процессов и в первую очередь на белковый обмен. Витамин B_2 совместно с витамином B_1 принимает участие в регуляции углеводного и жирового обменов; способствует нормальному функционированию центральной нервной системы; регулирует обменные процессы в роговой оболочке и хрусталике глаза. Недостаток в организме витамина B_1 вызывает поражение слизистых оболочек и кожных покровов. Могут наблюдаться стоматит, трещины на губах и в уголках рта; снижается острота зрения, возникает светобоязнь.

Витамином B_2 богаты продукты животного и растительного происхождения: пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, телятина, говядина, куриные яйца, молоко и молочные продукты, хлебобулочные изделия, гречневая и овсяная крупы, капуста, шпинат, шиповник.

В и т а м и н B_3 (пантотеновая кислота) необходим для нормального жирового, углеводного и белкового обменов. С участием витамина B_3 осуществляется образование гемоглобина, функциональная активность желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и нервной системы. При дефиците витамина B_3 в организме могут развиваться невриты, нарушиться пигментация кожи и функция щитовидной железы. Частично витамин B_3 образуется в организме микрофлорой кишечника.

Значительные количества витамина B_3 содержат пивные дрожжи, печень, почки, скумбрия, треска, сельдь, рис, горох, овес, пшеница, рожь, ячмень, овсяные хлопья, лук, капуста, кукуруза, бобы.

В и т а м и н B_6 (пиридоксин) играет важную роль в регуляции белкового и жирового обменов, способствуя усвоению аминокислот, поступающих с белками пищи. При недостатке этого витамина наблюдается снижение аппетита, поражение кожных покровов, замедление процессов роста, могут появляться судороги и вялость. Витамин B_6 частично синтезируется в организме микрофлорой кишечника.

Наиболее богаты витамином B_6 пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, куриное мясо, куриные яйца, рыба, рис, ячмень, кукуруза, бобовые, картофель, капуста, морковь, бананы, земляные орехи, груши.

В и т а м и н B_9 (фолиевая кислота) играет важную роль в процессах кроветворения, участвует в регуляции белкового обмена, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Дефицит витамина B_9 может возникнуть при длительном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами, подавляющими развитие в кишечнике микроорганизмов, синтезирующих его. Недостаток витамина выражается в нарушении процессов кроветворения, возможны поражения слизистой оболочки полости рта, кожных

покровов, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Витамином В₉ богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, куриное мясо, бобы, зеленый горошек, лук, шпинат, зелень петрушки, капуста, укроп, салат, тыква, гранаты, бананы, земляника.

В и т а м и н В₁₂ (цианокобаламин) вместе с витамином В₉ регулирует процессы кроветворения. Витамин В₁₂ влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития растущего организма. При дефиците витамина В₁₂ в организме нарушаются процессы кроветворения.

Основные источники витамина В₁₂ — продукты животного происхождения: говяжья печень, почки, скумбрия, камбала, печень трески, говядина.

В и т а м и н Н (биотин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах, регулирует функциональное состояние центральной нервной системы. Дефицит витамина Н приводит к поражению кожных покровов (шелушение кожи, дерматит, выпадение волос), снижению аппетита, быстрой утомляемости, слабости, мышечным болям.

Витамином Н богаты пивные и пекарские дрожжи, печень, почки, яичный желток, соя, бобы, томаты, горох.

В и т а м и н Р (полифенолы, флавоноиды). К витамину Р относят большую группу веществ, обладающих Р-витаминной активностью. Витамин Р влияет на кровяное давление, проницаемость стенок кровеносных сосудов, нормализует функцию щитовидной железы, усиливает действие на организм витамина С, нормализует работу органов пищеварения, желчевыделительную функцию печени. При недостатке витамина Р появляются слабость, утомляемость, боли в ногах, возникают мелкие кровоизлияния на слизистых оболочках и коже.

В организме витамин Р не образуется, его источником служат продукты растительного происхождения: лимоны, черная смородина, черноплодная рябина, апельсины, плоды шиповника, капуста, петрушка, салат, томаты, чай.

В и т а м и н РР (ниацин, никотиновая кислота) влияет на все виды обменных процессов в организме, нормализует водно-солевой обмен, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и процессы кроветворения.

Наиболее богаты витамином РР пивные и пекарские дрожжи, печень, говядина, рыба, почки, язык, гречневая крупа, зеленый горошек, соя, фасоль, рисовая, пшеничная, овсяная, перловая, ячневая крупы, пшеничный хлеб, капуста, картофель, абрикосы, персики, сливы, морковь, петрушка, салат, укроп, шпинат.

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

В и т а м и н А (ретинол) участвует во всех обменных процессах, регулирует процессы роста, функционирование органа зрения. Недостаток вызывает нарушение многих видов обменных

процессов, что в свою очередь ведет к задержке роста, поражению кожных и слизистых покровов, снижению остроты зрения.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбьем жире, печени трески, печени животных, сливочном масле, куриных яйцах. В продуктах растительного происхождения содержится каротин, из которого в организме может образовываться витамин А. Следует помнить, что жиры способствуют усвоению витамина А и каротина, поэтому растительные продукты необходимо давать мелко натертыми и заправленными растительным маслом или сметаной. Каротина много в моркови, красном сладком перце, петрушке, красных томатах, зеленом луке, шавеле, абрикосах, шпинате, плодах шиповника, салате.

В и т а м и н D (кальциферолы). Основная функция в организме — регулирование фосфорно-кальциевого обмена: нормализация белкового обмена; влияет на функционирование нервной системы, паразитовидных желез, повышает устойчивость организма к инфекциям. При недостатке витамина развивается рахит — общее заболевание организма, которое вызывает поражение в первую очередь костной ткани.

Основные источники витамина D — продукты животного происхождения: рыбий жир, печень трески, яичный желток, молочные жиры, сельдь, скумбрия.

В и т а м и н E (токоферолы) участвует в обмене белков, углеводов, жиров и жирорастворимых витаминов.

В организме витамин E не образуется, но при достаточном поступлении с пищей его запасы накапливаются в жировой ткани. Случаев E-витаминной недостаточности у человека не описано — возможно, в связи с тем, что он содержится в продуктах питания в больших количествах.

В и т а м и н F (незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты) играет важную роль в обменных процессах, в регуляции деятельности нервной системы и водно-солевого обмена. При недостатке витамина у детей наблюдается задержка роста, снижение сопротивляемости организма действию инфекций.

Витамином F наиболее богаты ореховое, соевое, льняное, подсолнечное, оливковое масла, животные жиры и сливочное масло.

В и т а м и н K (филлохиноны) необходим для нормального функционирования печени. Он также стимулирует мышечную деятельность. Укрепляет стенки сосудов, стимулирует заживление ран на коже и слизистых оболочках, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Наиболее богаты витамином K шпинат, капуста, тыква, морковь, картофель, томаты.

Кроме питательных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм. Органические кислоты — яблочная, лимонная, шавелевая — усиливают выделение пищеварительных соков. Ягоды и фрукты, имеющие характерный вя-

жуший, терпкий вкус, содержат дубильные вещества. Они оказывают противовоспалительное действие на слизистую оболочку кишечника, замедляют его двигательную активность.

Ф и т о н ц и д ы — вещества с сильно выраженным противомикробным действием — содержатся во многих ягодах, фруктах и овощах.

Наиболее богаты витамином С следующие ягоды и фрукты (в порядке убывания): шиповник сушеный и свежий, смородина черная, облепиха, рябина, земляника, апельсин, киви, грейпфрут, лимон, мандарин, крыжовник, морозика, малина, смородина белая и красная, кизил, айва.

Ш и п о в н и к. Плоды используются для приготовления напитков, настоев, сиропов. Он усиливает сопротивление инфекциям, в первую очередь простудным заболеваниям. Плоды обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным действием. Отвары и настои из них применяют при холециститах, гепатитах, различных желудочно-кишечных заболеваниях.

О б л е п и х а, з е м л я н и к а, к л у б н и к а. Плоды облепихи, земляники, клубники содержат витамины С, РР, группы В, Е, каротин. Кроме того, в землянике, клубнике много солей магния, железа, марганца, меди, молибдена, фтора, цинка. Плоды употребляются в пищу свежими или делают из них варенье, кисели, желе.

Б р у с н и к а. Плоды брусники, кроме прекрасных вкусовых качеств, обладают целебными свойствами, повышают остроту зрения, улучшают аппетит, утоляют жажду. Плоды брусники хорошо сохраняются мочеными, замороженными.

К а л и н а. В плодах калины много витамина С, сахаров. Они благоприятно воздействуют на чистоту кожи, сердечную деятельность, улучшают пищеварение.

К р а с н а я с м о р о д и н а. Ягоды и сок — прекрасное средство для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника. Сок ягод хорошо утоляет жажду, уменьшает температуру тела при лихорадочных состояниях, устраняет чувство тошноты, подавляет рвоту. Сок увеличивает выделение пота, вызывает выделение солей с мочой, обладает слабым желчегонным и слабительным свойствами, а также противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

Ч е р н а я с м о р о д и н а содержит сахара, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, много витаминов и эфирное масло. Ягоды — поливитаминное средство, применяемое при острых авитаминозах.

Е ж е в и к а. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду, являются жаропонижающим средством. Зрелые плоды действуют как легкое слабительное и как потогонное, а незрелые — как вяжущее средство. Плоды содержат пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и группы В, соли калия, медь, марганец.

Крыжовник богат витамином С, углеводами, пектиновыми веществами, органическими кислотами, солями калия, меди и фтора.

Малина содержит много углеводов, клетчатки, солей железа, марганца, меди и цинка.

Черника — лимонная, яблочная, молочная, янтарная, хинная, шавелевая кислоты, витамины С, В₂. По содержанию марганца черника занимает первое место среди всех плодов. Ягоды стимулируют обмен веществ, обладают вяжущим, мочегонным, противовоспалительным действием. Ягоды черники повышают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном свете. Научными исследованиями доказано, что черника ускоряет обновление сетчатой оболочки глаз, чувствительной к свету.

Вишня. Плоды и сок вишни улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду, обладают легким слабительным и антисептическим действием.

Черешня, гранаты содержат много углеводов, витаминов группы В, пектиновых веществ и органических кислот.

Черноплодная рябина богата углеводами, каротином и витамином Р.

Морошка. Плоды содержат лимонную и яблочную кислоты, дубильные вещества, богаты витамином С. Плоды обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием.

Абрикосы и бананы отличаются значительным содержанием углеводов, каротина, витаминов группы В, минеральных и пектиновых веществ.

Апельсины много витамина С, калия, кальция, фтора, углеводов, пектиновых веществ, органических кислот и эфирных масел. Апельсиновый сок или апельсины, принимаемые натощак, возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника. Сок не только хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, но и обладает антисептическим действием. Апельсины с успехом применяют при авитаминозах, острым недостатке в организме витаминов А, В, С.

Виноград превосходит многие фрукты и ягоды по количеству легкоусвояемых углеводов — глюкозы и фруктозы. Кроме того, он содержит такие минеральные вещества, как калий, кальций, фосфор, железо, медь, кобальт, цинк.

Грейпфруты, лимоны, мандарины богаты витаминами С, РР, группы В, солями калия, органическими кислотами, а также эфирными маслами, придающими им своеобразный аромат. Плоды грейпфрутов возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, частично устраняют функциональное расстройство печени, повышают жизнедеятельность организма и способствуют восстановлению сил при усталости.

Груши, яблоки, сливы содержат значительное количество углеводов, минеральных веществ. Особенно много в

них калия, кобальта, марганца, меди, цинка, железа. Вареные и печеные груши применяют при сильном кашле, удушье. Груши имеют большое значение в диетическом питании.

Я б л о к и. Свежие плоды обладают противомикробным, противогнилостным (антисептическим) и противовоспалительным свойствами. Яблоки являются также кроветворным средством. Плоды используют при авитаминозе, малокровии, едят при головной боли. Теплый яблочный отвар или водный настой яблок — яблочный чай — оказывает целебное действие при простудном кашле и хрипоте (отеке голосовых связок).

П е р с и к и содержат сахара, органические кислоты, эфирные масла. Плоды усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию жирной пищи.

А р б у з содержит легкоусвояемые сахар (глюкозу, фруктозу, сахарозу), каротин, витамины В₁, В₂, В₃, РР, различные минеральные вещества (много магния и железа), пектиновые вещества и органические кислоты. Мякоть плодов и сок не только хорошо утоляют жажду, но и обладают сильным мочегонным, легким слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием.

Д ы н я содержит значительное количество углеводов, различные минеральные вещества и органические кислоты. В дынях больше, чем в арбузах, витаминов С, РР, каротина и особенно витамина В₉. Плоды хорошо утоляют жажду и действуют успокаивающим образом на нервную систему.

Для того чтобы максимально сохранить витамины в овощах при их приготовлении, нужно соблюдать несколько важных правил:

— корнеплоды следует тщательно мыть перед очисткой их от кожуры в целом не разрезанном виде;

— для очистки и нарезки овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали — это уменьшает потерю витаминов, особенно аскорбиновой кислоты;

— очищенные и измельченные овощи не следует заливать надолго водой. Лучше всего очищать и мыть овощи непосредственно перед их приготовлением;

— готовить разные салаты, заправлять их соусом, растительным маслом следует непосредственно перед употреблением;

— измельчать овощи, в частности картофель, нужно только по необходимости. Небольшие клубни картофеля и других корнеплодов лучше варить целиком и, по возможности, в кожуре.

— зелень, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, чеснок, фрукты вообще лучше не резать, а хорошо помыть и подавать целиком. При этом сохраняется значительно больше витаминов, чем в нарезанных продуктах;

— при варке овощей их следует опускать не в холодную, а в кипящую воду, чтобы быстро уничтожить вещество, разрушающее аскорбиновую кислоту.

— самый «травматичный» способ приготовления овощей — жарение. Самые «щадящие» — варка на пару, запекание в фольге.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты» (предложен Шиловой Е. М., средняя школа № 20, г. Дзержинск Нижегородской области).

2. Игра «Овощи и фрукты» (предложена Важениной Л. А., Контошинская средняя школа, Косихинский район).

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга. Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другой фрукты. При этом ребята могут говорить: — Положи в корзину овощ. Кладу огурец (повернувшись к соседу). — Положи в корзину овощ и т. д.

3. Можно провести праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные „жители“ леса и сада». В качестве основы можно использовать конкурсы, описанные в празднике «Каждому овощу — свое время», описанного в следующем занятии.

4. Экскурсия в поликлинику (предложена Чуванковой М. А., Бирюковой Т. А., школа № 1039, г. Москва, Суходреевой В. Т., Жилкиной В. А., школа № 55, г. Казань).

Дети обращаются к «врачам» с жалобами, «врачи» (заранее подготовленные дети) дают им «рецепты».

Работа может быть организована следующим образом. Дети распределяются по группам. Каждая группа получает конверт, в котором лежит описание симптомов того или иного заболевания. Тут же находятся карточки-подсказки, из которых нужно сложить рецепт.

Например, в конверте находится вопрос: «Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа?» Тут же «вразнобой» лежат карточки-подсказки: «есть», «и», «каждый», «день», «чеснок», «нужно», «лук». (Каждый день нужно есть лук и чеснок.)

«У вашего одноклассника сильный насморк. Помогите ему вылечиться». (Из карточек-подсказок шифруется ответ — «Лучшее средство от насморка сок свеклы и моркови».)

5. Праздник-«Капустник» (предложен Кукевич С. Ф., школа № 5, г. Добрянка, Пермской обл.).

«Капустник» — старинный русский праздник, который проводился на Руси осенью, в честь окончания сбора урожая. В форме такого праздника может быть организовано все занятие, на котором дети не только узнают о полезных свойствах овощей, но и познакомятся с народными традициями.

Только вечер настает,
Парни быстро в огород.
Сладкие да вкусные,
Кочаны капустные.

Что-то ночью мне не спится,
Я капусткой похрущу,
Сон чудесный мне приснится,
Будто в садик я иду.

У меня коса большая,
Ленточка коротенька,
Про капусту много знаю,
И зато молоденька.

Мы капусту жали-жали,
Мы капусту мяли-мяли,
Будем щи зимой варить
В гости можете ходить.

6. «Витаминная радуга» (предложена Г. А. Брагиной, с. Молчаново, Томской области, школа № 2). Книга составлена из стихов, посвященных овощам разного цвета.

Красные витаминные частушки

Красный цвет — ярче нет!
Я люблю малинку,
А у бабушки в гостях —
Пироги с калинкой.

Красный цвет — кислее нет!
Клюква да брусника,
И заглядывает в рот
Тетка-костяника.

Оранжевые витаминные частушки

Зайку слушай, мой дружок,
Не спеши носить очки,
А моркови съешь кусочек —
Видно все теперь с доски!

Желтые витаминные частушки

Дыня — желтая красуля
Спелой мякоти полна.
Всем тут хватит ребятишкам,
Ничего, что лишь одна.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не применяли в пищу лук — земное подобие луны.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которого понадобилось 1600 талантов серебра, что, в переводе на наши деньги, составляет 2 миллиона рублей.

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не пришелся ко двору девушке. (Информация взята из работы Хафизовой М. Ф., школа № 16, г. Казань.)

Помидор родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками».

Капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «аши». Возможно с тех пор попало в русский язык слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова». (Информация взята из работы Любавиной Л. Н., г. Зеленодольск, Татарстан, школа № 15.)

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

КАЖДОМУ ОВОЩУ СВОЕ ВРЕМЯ

Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Рассмотрим полезные свойства наиболее распространенных овощей.

Б о б ы, ф а с о л ь, з е л е н ы й г о р о ш е к больше других овощей богаты растительными белками. В них содержатся железо, калий, кальций. Бобовые овощи используют в незрелом виде (зрелые бобы, фасоль и горох относятся к зерновым продуктам), их применяют в салатах и для приготовления различных блюд. Семена спаржевой фасоли по содержанию белков приближаются к мясу и превышают рыбу, причем усвояемость белков фасоли организмом очень высока, а по качеству они приравниваются к диетическим куриным яйцам.

С а л а т, щ а в е л ь, ш п и н а т созревают в июне, их листья содержат минеральные вещества (кальций, железо, фосфор, йод), витамины группы В, β-каротин, витамин С.

Салат богат минеральными солями калия, кальция, железа, фосфорной кислотой, витаминами А, С. Считается, что салат успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием.

У к р о п, х р е н содержат много витамина С и минеральных веществ.

В о г у р ц а х большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим, противовоспалительным действием.

Р е д и с, р е п а, р е д ь к а созревают в течение лета, их используют главным образом в качестве закусок (эфирные масла придают этим овощам специфический вкус). Они богаты углеводами, витамином С и минеральными веществами. Черная

редька по количественному и качественному составу минеральных солей превосходит белую. При простуде, при кашле полезно использовать сок редьки (порезать редьку и засыпать сахарным песком).

Морковь значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина. В ней имеются все необходимые организму минеральные вещества. Следует только помнить, что для усвоения каротина необходимо наличие жира, т. е. салаты из моркови следует заправлять растительным маслом или сметаной.

Картофель. Клубни картофеля содержат большое количество углеводов и практически все необходимые организму минеральные вещества и водорастворимые витамины. Кроме того, в кожуре картофеля есть фитонциды, именно поэтому полезны картофельные ингаляции.

Свекла отличается значительным содержанием углеводов, клетчатки, органических кислот и минеральных веществ, особенно калия, железа, меди и цинка.

Помидоры. Помидоры богаты витаминами (каротином, РР и группы В), ферментами, аминокислотами. Томаты в свежем виде — источник важных для кроветворения биологических соединений: фолиевой кислоты и органического железа.

Капуста — ценный источник аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов групп В, Р, РР, витамина К и особенно U. Различные сорта капусты (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби) богаты минеральными веществами: медью, железом, марганцем, цинком, кобальтом, никелем, фтором, хромом, йодом, бромом.

Бажажанах — витамины группы В, каротин, минеральные вещества (марганец, йод, медь, цинк).

Петрушка. Зелень петрушки содержит не только эфирные масла, но и витамины С, Е, провитамин А (каротин), соли калия и железа. Петрушка возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Брюква — широко распространенный корнеплод. По содержанию витамина С превосходит все виды корнеплодов. Богата железом, прекрасно выдерживает осенние заморозки.

Топинамбур (земляная груша) — корнеплод, богатый калием и витамином С.

Сладкий перец содержит в своем составе витамина С не меньше, чем черная смородина или лимоны. Всего 50 г сладкого перца достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С. Эфирные масла, содержащиеся в перце, улучшают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи. Каротин в перце столько же, сколько и в моркови, много фруктозы, глюкозы, полезных органических кислот и минеральных солей.

Лук репчатый содержит различные сахара, жиры, ферменты, соли кальция и фосфора, фитонциды, лимонную и яблоч-

ную кислоты, витамины А, группы В, С, РР, эфирное масло. Свежий лук усиливает аппетит, выделение пищеварительных соков. Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

К а б а ч к и и п а т и с с о н ы — источники минеральных веществ, витамина С.

Т ы к в а. Мякоть плодов содержит соли кремниевой и фосфорной кислот, каротин, витамин С, обладает мочегонным и легким слабительным действием, улучшает деятельность кишечника. Семена содержат до 50% жирного масла. Их применяют как противоглистное средство.

Существует ошибочное представление о том, что наш организм способен создавать «запасы» витаминов, дающие возможность безбедно переносить их недостаточное поступление с пищей в течение более или менее длительных периодов времени. Многие полагают, что если зимой и особенно весной витаминов не хватает, то уж летом и осенью мы ими «наедаемся», а заодно и создаем запасы на долгую зиму. К сожалению, за исключением жирорастворимых витаминов А, Д, Е, действительно откладывающихся в жировой клетчатке и печени, а также витамина В₁₂, организм человека не способен «запасать» витамины впрок на длительный срок. Запасов витаминов в организме хватает в среднем на несколько недель, не более. В связи с этим каждый человек должен получать витамины регулярно, в полном наборе и в количествах, обеспечивающих суточную физиологическую потребность.

Как уже говорилось, обеспечить организм необходимыми витаминами и минеральными веществами можно и за счет биологически активных добавок. Однако при этом следует соблюдать правила их приема. Так, большинство специалистов рекомендуют принимать витамины и минералы во время еды, поскольку это повышает их усвояемость. Особенно это относится к жирорастворимым витаминам, таким, как витамины А и Е. Протеин, содержащийся в еде, улучшает усвояемость минеральных веществ. Исключением из правила являются аминокислоты. Их лучше принимать по крайней мере за 30 минут до еды, поскольку аминокислоты, содержащиеся в обычной еде, и аминокислоты, входящие в состав пищевых добавок, могут конкурировать по усвояемости.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Русская сказка «Вершки и корешки».

Прочитав сказку на уроке, предложите ребятам разложить овощи (карточки с названиями или изображениями овощей) по группам:

1) едим вершки (наземные части растений — побеги, листья, плоды);

2) едим подземные части растений (видоизмененные корни — корнеплоды).

2. Игра-соревнование «Вершки-корешки» (предложена Исаковой О. В., школа № 17, г. Владивосток).

После прочтения сказки «Вершки и корешки» детям предлагается составить полный набор рисунков овощей. Затем каждая карточка разрезается на две части — отдельно изображения корнеплодов и ботвы.

Могут соревноваться одновременно ученики всего класса, разбитые на команды из 4—5 человек.

3. Учащиеся отгадывают загадки об овощах. Угадавший получает корону с изображением соответствующего овоща.

4. Игра «Какие овощи выросли в огороде» (предложена Бяшаровой Н. Н., Утевская средняя школа, Нефтегорского р-на Самарской обл.).

Стихотворение Натальи Кончаловской «Про овощи»:

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна,
И взошли семена —
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал,
На ночь их укрывал.
И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
Никогда и нигде,
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, чеснок и репуста...

Задание — назовите правильно все, что выросло на грядках.

5. Физкультминутка-игра «Вершки и корешки» (предложена Томилиной И. А., гимназия № 2, г. Соликамск).

Если мы едим подземные части растений — надо присесть, если едим надземные части растений — встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

6. Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат»:

1) рисунки с изображением овощей, входящих в салат;

2) отобрать карточки с названиями овощей для салата.

7. Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С. Михалкова, музыка Э. Силиня.

8. Праздник «Каждому овощу — свое время». (Предложен Бабуркиной А. В., школа № 5, г. Заринск).

Игра включает несколько конкурсов:

а) Игра-эстафета «Собираем урожай».

На полу нарисованы круги по количеству команд из 3—5 человек.

Задание: посадить, вырастить и собрать картофель.

1-й участник «сажает» картофель — раскладывает картофелины в круг;

2-й и несколько последующих участников — «поливают» картофель — с лейкой в руках оббегают круг;

Последний участник команды — «собирает» урожай — поднимает и складывает картофелины в ведро.

б) Домашнее задание — «Реклама овощей». Каждая команда рекламирует 3—4 овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

в) Конкурс «Овощной ресторан». Участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами.

9. Составление книжки «Витаминная азбука» предложено педагогом и учащимися 1К класса Дальнеконстантиновской школы Нижегородской обл. и педагогом Чечиковой Е. Е., школы № 25 г. Владивостока.

Может быть использовано в качестве задания для совместной работы детей и родителей. Между учениками в классе распределяются страницы будущей азбуки— по числу букв в алфавите. Дети должны выбрать название овоща, фрукта или какого-то растения, используемого в пищу, на определенную букву. Вместе с родителями они оформляют странички: делают рисунок, находят загадку, стихотворение, пословицы или поговорки об этом овоще или фрукте. Из подготовленных страничек в классе составляется азбука.

10. Конкурс поэтов предложен Кукевич С. Ф., школа-сад № 8, г. Добрянка, Пермской обл.

Детям предлагается сочинить стихи о фруктах и овощах.

Помидорка, помидор,
На кусте сидят вдвоем,
Словно папа, словно мама.

Рядом маленькие детки,
Все такие разноцветки,
Желтый есть, зеленый тоже,

Друг на дружку все похожи. (Сочинила Кукевич Лена)

ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

Цель: закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Это занятие лучше организовать как внеклассное мероприятие. При этом могут принять участие одновременно несколько классов, в которых используется программа «Разговор о правильном питании». При подготовке занятия учителю понадобится помощь родителей.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Для праздничного стола можно приготовить блюда, которые украсят стол, а кроме того очень полезны для детей.

Рекомендуемые блюда для праздничного стола:

1) Салат «Грибок» (из крупных яблок вырезать «ножки» для грибков в виде конуса со срезанным основанием, сверху насадить «шляпки» из половинок помидоров; выложить на плоскую тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью.

2) Фруктовый салат — салат из любых фруктов, кроме бананов (они темнеют).

3) Яблочный пирог с орехами.

4) Ягодно-молочный коктейль с орехами (свежие или свежемороженые ягоды — крыжовник, малину, смородину — проварить 3—5 мин, протереть через сито, добавить кипяченое охлажденное молоко и растертые с сахаром ядра грецких орехов; всё хорошо перемешать и взбить в миксере).

5) Яблоки, фаршированные изюмом.

6) Яблочная пена (взбить яичные белки в пену, осторожно смешать с растертыми с сахаром желтками; яблоки натереть на мелкой терке, смешать с яичной пеной, взбить в миксере, выложить в формочки и запечь в духовке).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Подарки для друга (предложено Кувшиновой М. А., школа-гуманитарный лицей, г. Псков).

Ребята готовят в подарок своим друзьям веселые луковицы. Заранее в стаканчиках из-под йогурта проращивается лук. К зеленым стрелкам прикрепляется бумажный бантик, вокруг луковицы крепится цветное «жабо», а на саму луковицу с помощью скотча прикрепляются «глазки», «нос», «рот».

2. Конкурс салатов, каш или бутербродов.

С помощью родителей блюда готовятся заранее. Жюри из приглашенных педагогов, старшеклассников оценивает полезность и оригинальность рецепта каждого блюда.

3. Конкурс «Собираем урожай» (предложен Богатовой Н. Ю., школа № 27, г. Сызрань Самарской обл.).

Распределить плоды растений на 4 группы (по месту произрастания): в саду, в огороде, в поле, в лесу.

Физкультминутка «Подбери картошку». Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины — на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

4. Игра «Правильно-неправильно» (предложена Богатовой Н. Ю., школа № 27, г. Сызрань).

Один из участников праздника исполняет частушки. Если предлагаемый им совет оказывается правильным, — все остальные хлопают в ладоши, если нет, — топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовил я частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте — нет, нет!

Постоянно нужно есть —
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
(нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(нет, нет, нет!)

5. Конкурс «Курочки и петухи» (предложен Бабуркиной А. В., школа № 5, г. Заринск).

Несколько семейных команд должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен рассказать — чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов (зерен).

6. Игра «Доскажи словечко» (предложена Куськовой В. В., школа № 3, г. Новоалександровск).

Детям предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я... (капуста).

Кругла, рассыпчата, бела,
На стол она с полей пришла.
Но посоли ее немножко
Ведь правда вкусная ... (картошка).

Наш огород в образцовом порядке,
Как на параде построились грядки.
Словно живые ограды вокруг
Тени зеленые выставил (лук).

Заставил плакать всех вокруг
Хоть он и не драчун, а (лук).

Отгадать легко и быстро
Мягкий, пышный и душистый
Он и черный, он и белый
А бывает подгорелый (хлеб).

7. «Азбука правильного питания (маленькие открытия)» — книга, составленная учащимися Лемаевой О. М., школа № 55, г. Казань.

Азбука включает следующие разделы:

— правильное питание («Наша учительница говорит, что правильное питание — это...»);

- полезные продукты;
- дети нашего класса выбрали... (результаты исследовательской работы учащихся, определявших вкусовые предпочтения своих одноклассников);
- как правильно есть (результаты исследовательской работы учащихся, определявших, как их одноклассники выполняют режим питания);
- вкусный завтрак, обед, полдник, ужин (рецепты, подобранные детьми).

8. Организационно-деятельностная игра «Аукцион» (предложена Обуховой О. А., школа № 96, г. Челябинск).

В форме организационно-деятельностной игры может быть организована целая серия занятий, носящих обобщающий характер. В игре выделяется 3 этапа. Первый — накопление первоначального «капитала», при этом класс разделяется на группы. Педагог задает вопросы, группы по очереди отвечают, за каждый правильный ответ группа получает «нямлик» (денежная единица).

Второй этап — «Биржа». За заработанные «нямлики» группы «выкупают» у педагога карточки с заданиями. Если задание по карточке выполнено верно, группа зарабатывает сумму в 2 раза больше, чем стоимость карточки. Если задание не выполнено, группе «нямлики» не возвращаются.

Третий этап — собственно «Аукцион». В «Черном ящике» находится приз, который выставляется на аукцион. Он достается той группе, которая сможет заплатить за него большее количество «нямликов». Оставшиеся «нямлики» используются в следующих играх.

9. Песенник «Приятного аппетита!» (предложен работниками Центра валеологии г. Дзержинска Нижегородской обл. — Вороновой Г. А., Кузнецовой О. А., Балякиной М. Ю., Маркиной Ф. Н., Колюховой Е. В.).

Детям предлагается составить песенник, где будут собраны песни о продуктах питания, и подарить этот сборник сказочному персонажу («Чунга-чанга», «Кто пасется на лугу», «Огородная хороводная» и т. д.).

10. Оценка эффективности работы программы (предложила Коскова Г. Н., г. Добрянка, Пермская обл.).

Предложенный вариант оценки может использоваться для работы с детьми дошкольного возраста.

Воспитатель составляет таблицу, где в вертикальных графах записывается фамилия детей, а в горизонтальных — результаты тестов, проведенных перед началом работы программы, и после ее завершения.

Выясняется, может ли ребенок назвать 3–4 фрукта, овоща, 3–4 ягоды, 3–4 вида круп и т. д.

Варианты ответов: знает (умеет), отвечает или выполняет с помощью взрослого, не знает (не умеет).

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Программа «Разговор о правильном питании» разработана сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле».

Цель данной программы — сформировать у школьников представление о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Мы просим вас ознакомиться с рабочей тетрадью для учащихся и оказать содействие учителю в реализации этой программы.

Некоторые задания могут быть даны для самостоятельной проработки дома. В этом случае просим вас помочь ребенку разобраться тему и справиться с заданием.

Надеемся, что программа о правильном питании будет не только интересна, но и полезна для ваших детей, позволит им познакомиться с полезными продуктами, выполняя разнообразные задания. Возможно, это поможет преодолеть трудности в организации правильного питания вашего ребенка.

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим принимать активное участие в заботе о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О. Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
3. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АБФ, 1996. 556 с.
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. Минск: Польша, 1990. 320 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники / Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.
6. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
7. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
8. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
9. Люк Э. Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... М.: Детская литература, 1972.
13. Начальная школа № 8, 1992.
14. Начальная школа № 4, 1995.
15. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986. 120 с.
16. Справочник по детской диететике / Под ред. Воронцова И. М., Мазурина А. В. Л.: Медицина, 1980. 416 с.
17. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
18. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
19. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

АНКЕТА

Уважаемые родители!

Мы благодарны вам за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была не только интересна, но и полезна для ваших детей, ведь правильное питание совсем не означает дорогое. Конечно, приготовление овощных салатов, разнообразных запеканок потребовало от вас большего внимания и времени, но это несомненно окупится здоровьем ваших детей.

Нам важно узнать ваше мнение о программе, поэтому просим вас ответить на следующие вопросы:

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка? _____
2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения? _____
3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие? _____
4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания? _____

СПАСИБО

Методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников 1—2 классов «Разговор о правильном питании» разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле».

Авторы:

БЕЗРУКИХ МАРЬЯНА МИХАЙЛОВНА, доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии Российской академии образования, Президент Ассоциации «Поможем детям учиться».

Более 25 лет она занимается научной разработкой проблем возрастной физиологии, готовности к школьному обучению, адаптации ребенка в школе, диагностики и коррекции школьных трудностей.

М. М. Безруких — автор более 150 научных трудов. За комплект учебных пособий «Обучение письму» М. М. Безруких присуждена премия Президента РФ в области образования за 1998 год.

ФИЛИППОВА ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования.

Около 20 лет занимается исследованием возрастных особенностей развития детей и подростков, адаптации детей к различным видам нагрузки.

В последние годы Т. А. Филиппова сочетает научные исследования с практической работой, проводя занятия по авторской программе подготовки детей к школе, с учетом психофизиологических возможностей детей 5—6-летнего возраста.

МАКЕЕВА АЛЕКСАНДРА GERMANOVNA, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Института возрастной физиологии Российской академии образования.

Занимается вопросами формирования здорового образа жизни у детей. Автор 3 монографий и 5 методических пособий, связанных с вопросами педагогики и здоровья.

*Марьяна Михайловна Безруких
Татьяна Андреевна Филиппова
Александра Германовна Макеева*

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Методическое пособие для учителя

Редактор *К. Глинкина*
Художественный редактор *А. Данилин*
Компьютерная верстка *И. Слепцовой*

Подписано в печать 15.08.13.
Формат 84×108¹/₃₂. Бумага офсетная. Гарнитура «Ньютон».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,2. Доп. тираж 3200 экз.
Изд. № 12-10674. Заказ №

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,
26-й км автодороги «Балтия», бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3
www.olmamedia.ru