

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Сидоровская школа»

**«Роль классного руководителя в
формировании навыков культуры здорового питания
у обучающихся начальных классов»**



Учитель начальных классов
МБОУ «Сидоровская школа»
Литвинова Наталия Юрьевна

18.12.2020 г.

Цель: способствовать формированию у учеников здорового образа жизни и навыков рационального здорового питания, формирование общей культуры правильного питания.

Задачи:

- **Формировать и развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать у обучающихся готовность заботиться и укреплять собственное здоровье.**
- **Расширять знания учащихся о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.**
- **Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.**
- **Формировать навыки здорового питания детей через работу с родителями.**



«Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов.
И один из них, очень важный - **здоровое питание.**



Наши любимые тетради!



Наши работы по теме «Правильно питайся-здоровья набирайся!»



На занятии по теме «Как сделать кашу вкусной?»



Выставка работ «Чудо-овощи»





Тематика бесед с детьми:

- **общие сведения о продуктах и процессе питания:** «Самые полезные продукты», «Кто где живет, где что растет», «Молоко и молочные продукты», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Желудок — фабрика по переработке пищи», «Если хочешь быть здоров...», «О правильном питании мы свой ведем рассказ»;
- **о составе рациона питания:** «Плох обед, если хлеба нет», «Как сделать кашу вкусной», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Из чего состоит наша пища»;
- **о пользе и вреде продуктов питания:** «Как ты относишься к кока-коле?», «Похрусти, а потом не грусти», «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты», «Где найти витамины зимой?», «Лечебная овощная аптека», «Блюда из зерна», «Какую пищу можно найти в лесу», «Ядовитые растения»;
- **о гигиене питания:** «Фея чистоты», «Грязные руки грозят бедой», «Уход за собой — дело важное!», «Гигиена полости рта»;
- **об этикете и эстетике приема пищи:** «Как вы ведете себя за столом?», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно есть?», «Где и как мы едим», «Почему нельзя спешить во время еды?»

Сформировать у учащихся начальные представления о здоровом образе жизни, и в частности, в области рационального питания, готовности выполнять правила здорового питания помогают литературные произведения. Важным методом в формировании основ культуры питания является ознакомление и чтение художественной литературы, что помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует гигиенические навыки, развивает кругозор.



Примеры художественных произведений по темам

«Из чего состоит наша пища»: С.Михалков «О Девочке, которая плохо кушала», Д.Родари «Приключения Чиполлино», В. Гауф «Карлик Нос»(отрывок), русская народная сказка «Каша из топора», «Вершки и корешки»

«Что нужно есть в разное время года»: Э.Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок», сказки А.Лопатина, М.Скребцова «Овощи целители», «Фрукты», «Сказка о чае и целебных травах», Г.Юдин «Как варить компот»

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»: Михалков С. «Весёлый турист», Суслов В. «Про Юру и физкультуру», Слоников А. «Я футболист», А.Линдгрэн «Малыш и Карлсон, который живет на крыше», С.Афонькина «Как победить простуду», «Откуда берётся болезнь»; В.Голявкина «Про Вовкину тренировку»; А.Иванова «Как Хома зимой купался»

«Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом»: А.Толстой «Приключения Буратино», Н Носов «Бобик в гостях у Барбоса», Р.Ротенберг «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья», К.Чуковский «Федорино горе», «Муха-Цокотуха», Г.Юдин «Свинья в гостях».

«Молоко и молочные продукты»: «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котикше Мурке», «Сказка о молочной реке с кисельными берегами», Ирис Ревю «Молоко», Ю. Черных «Пейте дети молоко», Н.Ю. Чуприна «Молоко, Йогурт, Кефир»

«Блюда из зерна»: А. Лопатина, М. Скребцова «Сказка о хлебе и злаках», В. Нестеренко «О чем мечтают зерна», Т.Шорыгина «Злаки. Какие они?», Н.М. Верзилин «Растения в жизни человека», «Колосок» (украинская народная сказка), «Легкий хлеб» (Белорусская сказка), Ц. Топелиус «Три ржаных колоса», И.Ревю «Ароматный хлеб», А.Милн «Баллада о королевском бутерброде», Э.Хогарт «Мафин печет пироги», вьетнамская сказка «Рис -драгоценное лекарство»

«Какую пищу можно найти в лесу»: Латышская народная сказка «Как сойка едой запасалась», русская народная сказка «Как горох с грибами воевал», В.Катаева «Дудочка и кувшинчик», Р.Ротенберг «Расти здоровым. Детская энциклопедия здоровья».



**Польза и
здоровье –
в молоке
коровьем!**

**Всем котам секрет
известен:**

**Оттого мурлычем песни,
Прыгаем всегда легко,
Что мы любим молоко!**



Молоко для знаний

Здоровое питание важно не только для физического, но и для умственного развития человека.

Молоко помогает детям правильно развиваться, быть бодрыми и более внимательными на уроках, лучше усваивать материал, лучше учиться.

Пословицы о здоровье

Здоровье не купишь – его разум дарит.
Здоровье дороже золота.
Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь.
Без здоровья нет хорошей жизни.
Здоровьем дорожи – терять его не спеши!
Здоровому – всё здорово!

**Будешь правильно
питаться,
Активно спортом
заниматься –**



**Станешь сильным и
здоровым,
И придёшь к победам
новым!**

МБОУ "Сидоровская школа"



**Памятка для учащихся
1-4 классов
«ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ –
ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»**



ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

Что такое здоровое питание?



Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно

Почему организму младшего школьника необходимы пищевые вещества?

Белки - «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры - источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы - основной поставщик энергии для жизни. Пищевые волокна способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.



Три правила, которые должен знать каждый ребенок

Питайся разнообразно!

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит всё необходимое без ваших усилий.

2. Питайся регулярно!

Твоему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через шесть. Когда с утра - чай с бутербродом, а весь день - пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо 4-5 раз в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок или кефир.

3. Питайся правильно!

Не забывай, что полезная пища богата витаминами – веществами, благодаря которым организм работает слаженно и активно, а человек чувствует себя бодро.



Овощи и фрукты – полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Маленькая печка с красными угольками
2. Маленький и горький, луку брат.
3. Над землей трава, под землей бордовая голова.
4. За кудрявый хохолок лису из норки поволоку.
5. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко.
6. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож.
7. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит.
8. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой.
9. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
10. Сто одежек и все без застёжек



Отзывы детей о питании в школьной столовой



Я люблю ходить в школьную столовую!
Кормят нас вкусно. Я очень люблю каши,
запеканки, фрукты, компоты. Еда всегда
горячая и свежая. Большое спасибо
повару, Ольге Витальевне, за её труд!

Ученица 2 класса Терминова Ирина.

В нашей школе есть столовая.
Я с удовольствием посещаю школьную
столовую. Мне очень нравится, как го-
товят в нашей столовой. Повар, Оль-
га Витальевна, с душой относится
к своей работе, поэтому блюда по-
лучаются полезными и вкусными! Осо-
бенно мне нравится пышная каша
с маслом - она воздушная и очень вку-
сная! Меню в нашей столовой разно-
образное!

Спасибо нашим поварам за то, что
вкусно кормят нас!

Ученица 4 класса
Шалогова Марина



Работа с родителями

Памятка для родителей о правильном питании школьников

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СВОИМ ДЕТЯМ?

1. Разнообразьте рацион питания школьника.



Все продукты делятся на 5 основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из всех 5 основных групп. Только тогда питание растущий организм школьника получит полный набор необходимых пищевых веществ в достаточном количестве.

2. Сбалансируйте питание ребенка.

Составляйте сбалансированное меню на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.



Основной источник белков:

Мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

Основной источник животных жиров:

Мясные и молочные продукты.

Основной источник растительных жиров:

Половечное, кукурузное и рапсовое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

Основной источник легкоусвояемых углеводов:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

Основной источник пищевых волокон (клетчатки):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Меню школьника должно быть разнообразным. Если вы хотите, чтобы ребенок ел с аппетитом, не увлекайтесь «сушками на неделю».

3. Продумайте режим питания ребенка.

Для этого необходимо определить:

- время и количество приемов пищи
- интервалы между приемами пищи
- меню по энергетической ценности и продуктовому набору

Ежедневно, как в школе, так и дома, ребенок должен питаться в одно и то же время с интервалами 3,5 – 4 часа.



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».

Попробуйте добавлять «огоньку» в привычные блюда (например, орехки, сухофрукты, горсть ягод — в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).

Трапеза должна проходить в спокойной обстановке. Выделите на каждый приём пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться. Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

— содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах — в ядре зерновой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шпинате и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

— находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего — углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

— в печени, почках, твороге, сыре, шпинате, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



Работа с родителями

Анкета

Пожалуйста, выберите варианты ответов. Если требуется развернутый ответ или дополнительные пояснения, напишите в специальную строку.

1. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

- ДА
- НЕТ
- ЗАТРУДИЛИСЬ ОТВЕТИТЬ

2. УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- ЗАТРУДИЛИСЬ ОТВЕТИТЬ

3. ПИТАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ

3.1. ЕСЛИ НЕТ, ТО ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ?

- НЕ НРАВИТСЯ
- НЕ УСПЕВАЕТЕ
- ПИТАЕТЕСЬ ДОМА

4. В ШКОЛЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК
- ГОРЯЧИЙ ОБЕД (С ПЕРВЫМ БЛЮДОМ)
- 2-РАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК + ОБЕД)

5. НАЕДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?

- ДА
- ИНОГДА
- НЕТ

6. ХВАТАЕТ ЛИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕМЕНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ В ШКОЛЕ?

- ДА
- НЕТ

7. НРАВИТСЯ ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- НЕ ВСЕГДА

7.1. ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО ПОЧЕМУ?

- НЕВКУСНО ГОТОВЯТ
- ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ
- ГОТОВЯТ НЕЛЮБИМУЮ ПИЩУ
- ОСТЫВШАЯ ЕДА
- МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ
- ИНОЕ

8. ПОСЕЩАЕТЕ ЛИ ГРУППУ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ?

- ДА
- НЕТ

8.1. ЕСЛИ ДА, ТО ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ ИЛИ ПРИНОСИТЕ ИЗ ДОМА?

- ПОЛУЧАЕТ ПОЛДНИК В ШКОЛЕ
- ПРИНОСИТ ИЗ ДОМА

9. УСТРАИВАЕТ МЕНЮ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

- ДА
- НЕТ
- ИНОГДА

10. СЧИТАЕТЕ ЛИ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ?

- ДА
- НЕТ

11. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ МЕНЮ

12. ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Вы довольны качеством
питания в начальной школе?
Нам это важно



Отзывы о школьном питании родителей обучающихся

Лапина Екатерина Михайловна, родитель: Моя дочь, Кристина, обучается в 4 классе. Ей нравится школьное питание. Меню разнообразное. С удовольствием она съедает творожно-морковную запеканку, вкусные молочные каши.

Столинин Виктор Сергеевич, родитель: Бесплатное питание нас устраивает и радует. Алёша говорит, что всё съедает. Кормят вкусно, порции достаточные. Сын нахваливает запеканки, макароны с сыром, каши, компоты. Спасибо администрации школы и поварам.

Литвинова Антонина Владимировна, родитель: Школьное питание сына устраивает. Всё горячее и свежее. Наедается.

Шолохова Наталья Фёдоровна, родитель: В школьную столовую, моя дочь, Марина, ходит с радостью. Говорит, что завтраки вкусные и сытные. И мы, родители, спокойны и довольны. Хочется выразить благодарность администрации школы и работникам столовой за качественную организацию школьного питания.



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский



*Спасибо
за внимание!*

