



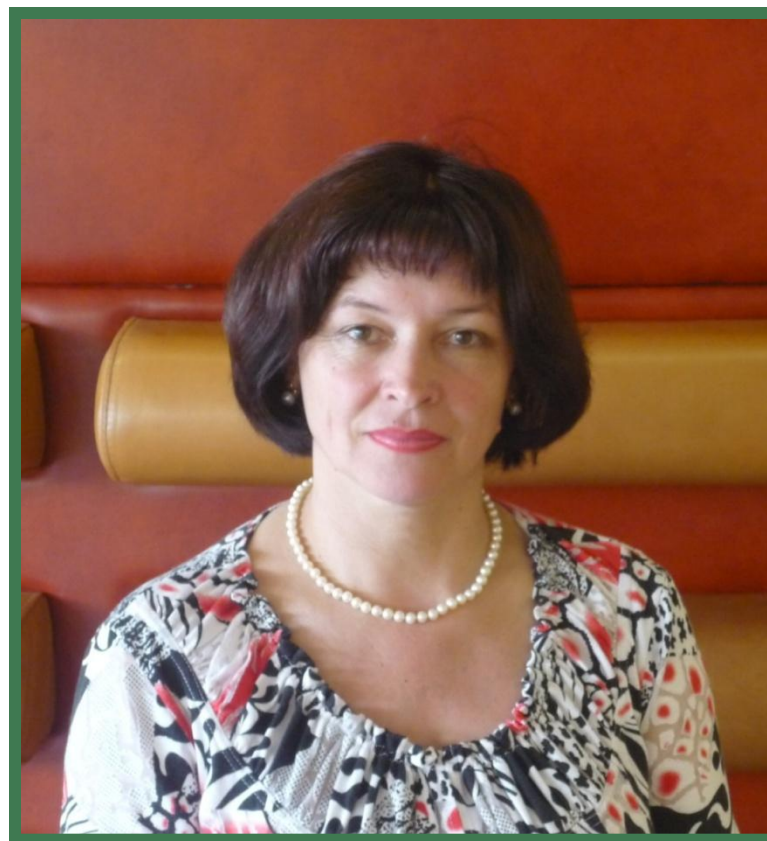
Nestlé  
**Правильное питание**  
Образовательная программа



ИНСТИТУТ ВОЗРАСТНОЙ  
ФИЗИОЛОГИИ РАО

# Марченкова Татьяна Васильевна

ГОУ «Петровск Забайкальский  
детский дом-школа»



г. Чита



**Министерство образования Забайкальского края  
Забайкальский краевой институт повышения квалификации  
и переподготовки работников образования**

**ГОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Петровск-Забайкальский детский дом-школа»**



**Межрегиональный конкурс**

# **«Необыкновенные кулинарные события»**

**Подготовила: Марченкова Т.В.**

**Научный руководитель: Матафонова О.И.**

**г. Чита – 2011**

# Система работы в ГОУ «Петровск-Забайкальский детский дом-школа» по реализации программы «Разговор о правильном питании»



- - административно-управленческий ресурс на нормативно-правовой базе
- - образовательный ресурс

**Выполнение  
физиологических норм  
питания**

**Формирование навыков  
безопасного и  
правильного питания.**

**Режим питания**

**Принципы  
организации  
питания**

**Вовлечение  
воспитанников в  
социально-бытовые  
практики**

**Разнообразный  
ассортимент  
продуктов**

**Эстетика питания**

**Витаминизация**

<b>Принципы питания</b>	<b>Темы рабочих тетрадей</b>	<b>Методические приемы</b>
<b>Выполнение физиологических норм питания</b>	<p>Молоко и молочные продукты Самые полезные продукты. Плох обед, если хлеба нет. На вкус и цвет товарищей нет.</p>	<p>Лаборатория нерешенных проблем. Конкурс творческих работ «Молочная страна», «Хлебушко», «Полезные продукты». Проектная деятельность.</p>
<b>Режим питания</b>	<p>Время есть булочки Пора ужинать</p>	<p>Лаборатория нерешенных проблем. Цикл бесед (проводят педагоги). Лекторий ученического Министерства здравоохранения</p>
<b>Разнообразный ассортимент продуктов</b>	<p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что нужно есть в разное время года. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.</p>	<p>Лаборатория нерешенных проблем. Акция «Праздничный стол». Лекторий ученического Министерства здравоохранения. Конкурс творческих работ «Волшебная кисточка».</p>
<b>Витаминизация</b>	<p>Где найти витамины зимой Овощи и фрукты – самые витаминные продукты. Праздник урожая</p>	<p>Витаминная акция. Лаборатория нерешенных проблем. Лекторий ученического Министерства здравоохранения. Конкурс творческих работ</p>



## Реализация принципа «Выполнение физиологических норм суточной потребности детей»

Выполнение физиологических норм питания

Система образовательной деятельности

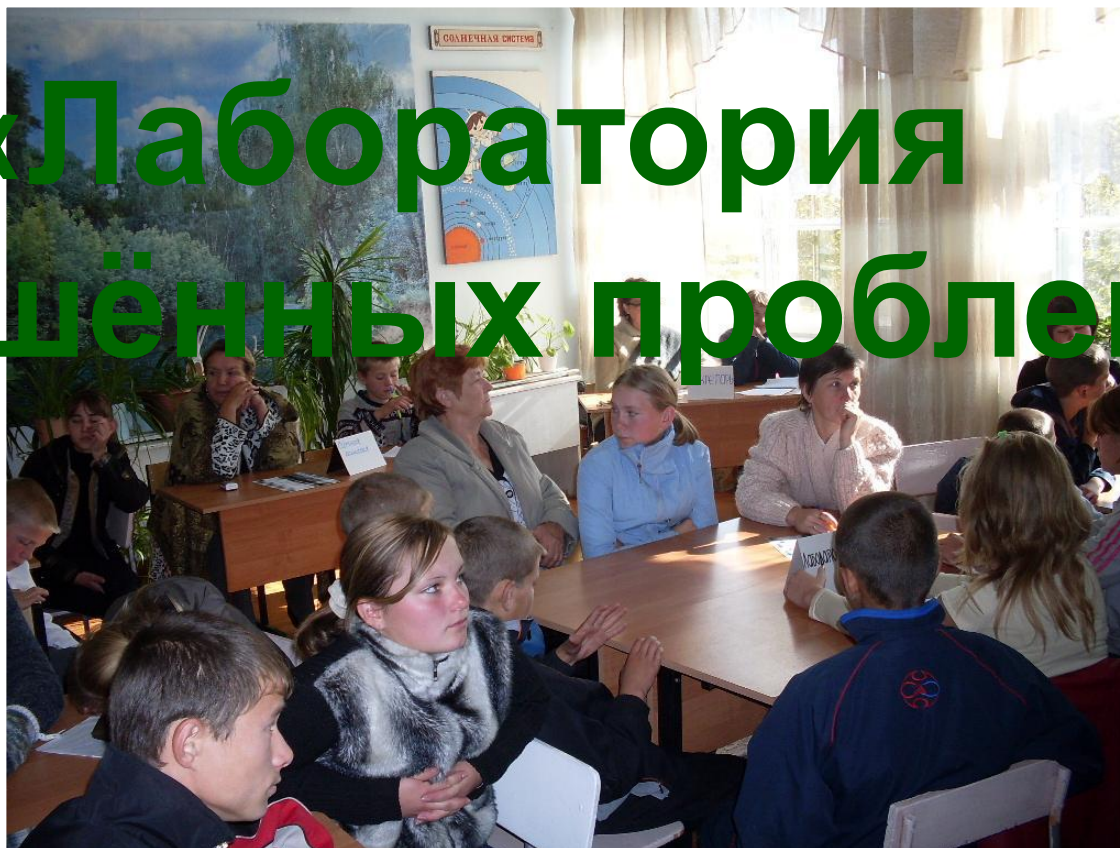
- Самые полезные продукты.
- На вкус и цвет товарищей нет.
- Продукты разные нужны, блюда разные важны.

Система воспитательной деятельности

- Лаборатория нерешенных проблем.
- Конкурсы творческих работ «Молочная страна», «Хлебушко», «Полезные продукты».
- Проектная деятельность.

# *Совместное коллективное творческое дело - детско- взрослый проект*

## «Лаборатория нерешённых проблем»



**Цель:** овладение навыками исследовательской деятельности в создании формулы правильного питания для воспитанников детского дома-школы

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Провести исследование рациональности реального меню
- Составить вариант желаемого меню
- Рассчитать бюджет меню с учетом минимума финансовых средств

**Воспитательные:**

- Осваивать коммуникативные навыки взаимодействия
- Развивать жизненно-важные навыки для формирования своей будущей семьи
- Формировать социальные умения через ролевое моделирование

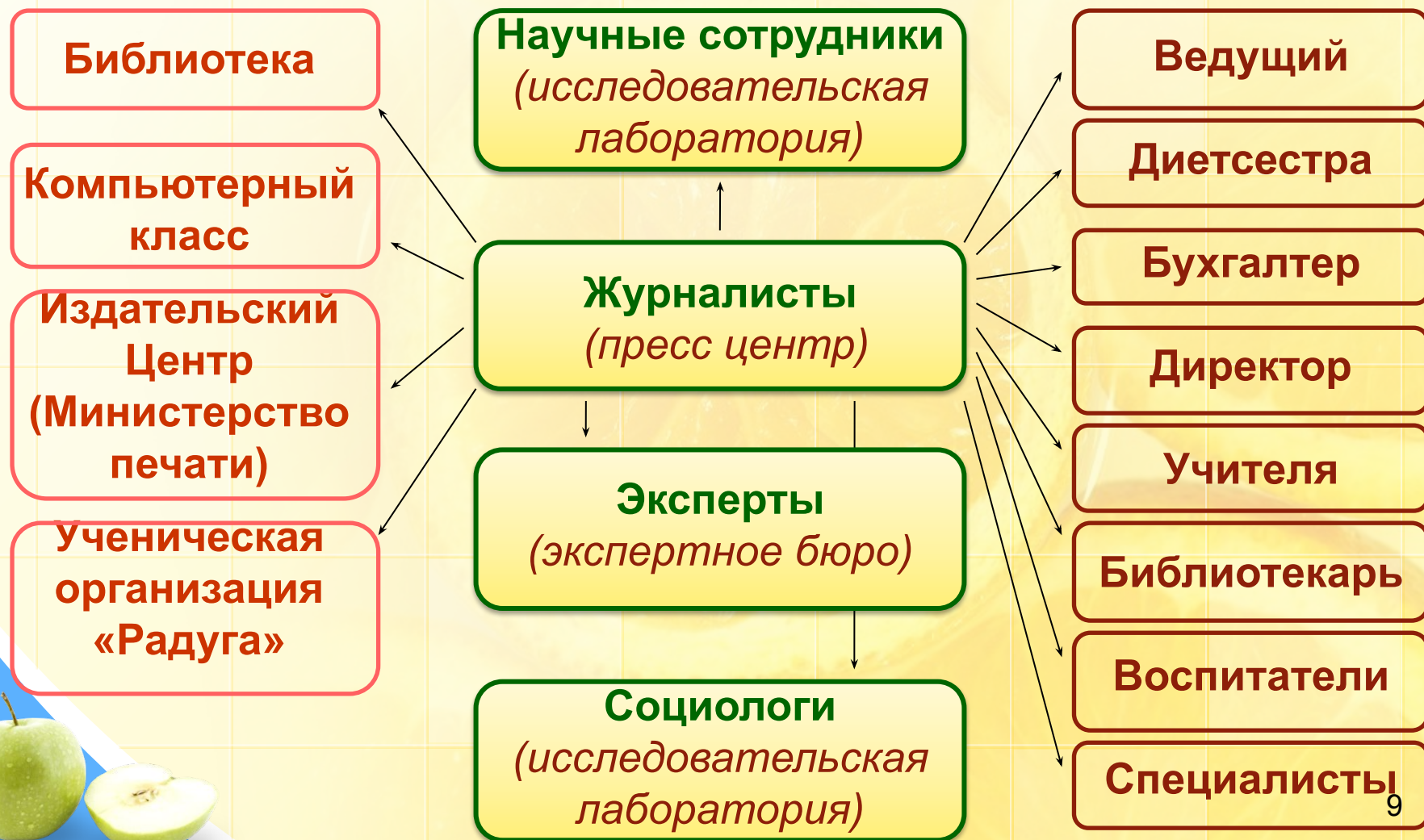
**Развивающие:**

- Развивать исследовательские навыки
- Формировать навыки оформительской работы
- Совершенствовать речевые навыки

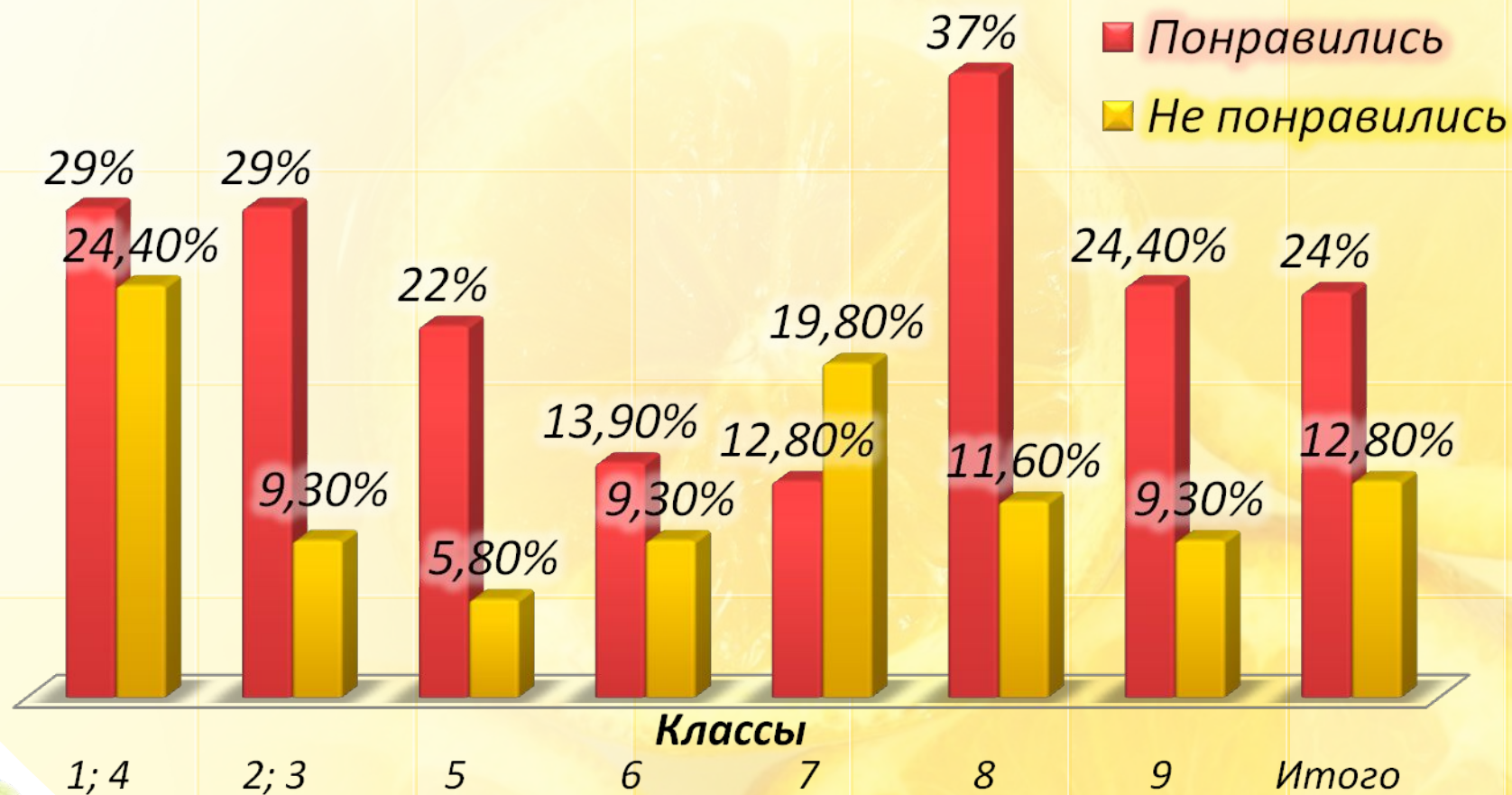




# Приём: формирование социальных умений через ролевое моделирование (социально-профессиональные пробы)



# Результаты исследований мнений воспитанников о действующем меню



Всего наименований блюд за неделю – 86.

# Желаемое меню

Дни недел и	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Цены на день
Понедельник	1. Яичница с колбасой. 2. Какао. 3. Хлеб с маслом.	1. Пельмени. 2. Картофельное пюре с курицей. 3. Винегрет. 4. Чай сладкий. 5. Хлеб с маслом.	1. Пирожки с картошкой. 2. Чай сладкий. 3. Шоколад.	1. Рожки с котлетой. 2. Салат корейский из моркови. 3. Сок. 4. Арбуз.	203,40 р.
Вторник	1. Суп молочный с рисом. 2. Кофе. 3. Хлеб с маслом и сыром.	1. Суп гороховый. 2. Картофельное пюре с солёной рыбой. 3. Салат из овощей. 4. Сок. 5. Хлеб с маслом.	1. Расстегаи. 2. Чай сладкий с лимоном. 3. Шоколад.	1. Пицца с колбасой. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб с маслом. 4. Банан.	226,30 р.
Среда	1. Лапша «Ролтон» 2. Кофе. 3. Хлеб с маслом и колбасой.	1. Рассольник. 2. Макароны с сосиской. 3. Салат из крабовых палочек. 4. Кисель. 5. Хлеб с маслом.	1. Блины с повидлом. 2. Чай сл с лимоном.	1. Позы. 2. Салат «Оливье». 3. Компот. 4. Груша.	240 р.
Четверг	1. Каша манная сладкая. 2. Кофе. 3. Хлеб с маслом и сыром.	1. Щи со св. капустой. 2. Картофельное пюре с копчёной рыбой. 3. Салат с яйцом и майонезом. 4. Компот. 5. Хлеб с маслом.	1. Чебуреки. 2. Чай сл. 3. 2 конфеты.	1. Пельмени. 2. Салат «Полевой». 3. Чай сладкий. 4. Хлеб с маслом.	194,30 р.
Пятница	1. Жареный картофель. 2. Какао. 3. Хлеб с маслом и колбасой.	1. Суп с гречками. 2. Плов с сосиской. 3. Салат из овощей. 4. Сок. 5. Хлеб с маслом.	1. Йогурт. 2. Зефир.	1. Вареники с мясом. 2. Салат со св. капустой. 3. Чай сладкий. 4. Хлеб с маслом.	216 р.
Суббота	1. Ветчина жареная на хлебе. 2. Кофе.	1. Суп «Лагман». 2. Картофель с курицей «Гриль». 3. Салат с кириешками. 4. Кисель. 5. Хлеб с маслом.	1. Мороженое. 2. Торт.	1. Голубцы. 2. Салат с колбасой. 3. Чай с лимоном. 4. Хлеб с маслом.	271,50 р.
Воскресенье	1. Манные биточки со сметаной. 2. Какао. 3. Пирожное.	1. Суп вермишелевый. 2. Картофельное пюре с жар. колбасой. 3. Салат «оливье». 4. Компот. 5. Хлеб с маслом.	1. Ореховый пудинг. 2. Шоколад. 3. Сок.	1. Рожки с курицей. 2. Салат из помидоров и огурцов. 3. Чай сладкий. 4. Хлеб с маслом. 5. Яблоко.	282,7 р.

# Мнения детей о питании

Саша К., 12 лет

Мне больше всего нравятся вареники и пельмени, картошка, что вкуснее всего варят маме и тете мне кажется се обед что там катлетки, сосиски, и кашаска, салатик, на паузкен нам стали давать сырок, ежики, бананы, груши.

Кристина С., 11 лет

Мне очень нравятся как тут кориандр очень вкусно

Мне все нравится как мое корнот. У нас поваров доброе. Мне нравится как тето Оксана варит на завтрак, заминку из мяса, и зюаго и палевааот ссуде-шой.

Саша К., 13 лет

Рассуждение о питании в нашей детской доме живу в детской-доме. Я думаю, что нам надо есть больше овощей и фруктов. Нам еще дают кашу из манной крупы которую дают на завтрак. И еще запеканку из творога её дают на полдник. А повар мне нравится Светлана Геннадьевна. Я не люблю рыбное котлеты

Лена С., 11 лет

# Математика 5 класс.

## Тема: «Числовые и буквенные выражения»

### Задача:

Для приготовления одной порции яичницы с ветчиной взяли следующие продукты: яйцо – 1 шт. по цене 43 рубля за десяток, ветчины – 25 граммов по цене 330 рублей за килограмм и сливочное масло – 3 грамма по цене 280 рублей за килограмм.

Сколько денег нужно потратить для приготовления одной порции?

### Решение:

1.  $43:10 = 4\text{р.}30\text{коп.}$  – стоит одно яйцо
2.  $330:1000 \cdot 25 = 8\text{р.}25\text{коп.}$  – стоит 25 гр ветчины
3.  $280:1000 \cdot 3 = 84\text{коп.}$  – стоит 3 гр сл. масла
4.  $4\text{р.}30\text{коп.} + 8\text{р.}25\text{коп.} + 84\text{коп.} = \underline{13\text{р.}39\text{коп.}}$  – нужно потратить для приготовления одной порции яичницы с ветчиной



# *Кулинарная акция «Весёлые ватрушки»*



*Песню русскую поём*

*И ватрушки лепим...*



**Спасибо за внимание!**

**Всем творческих  
успехов !!!**

