



Nestlé
Правильное питание
Образовательная программа



ИНСТИТУТ ВОЗРАСТНОЙ
ФИЗИОЛОГИИ РАО

Патрина Наталья Николаевна

МОУ «Лицей № 6»



г. Миасс





Муниципальное
общеобразовательное
учреждение
«Лицей №6»

Адрес:

456320, Челябинская область,
г. Миасс, ул. Менделеева, д. 7

Телефон: (8-3513) 53-41-13



Электронный адрес: liceum@inbox.ru

Сайт: www.l6.miass.edu.ru

Директор:

Курамшин Марат Адигамович

Электронный адрес:

kuramshin.m@mail.ru



**Муниципальное
общеобразовательное
учреждение
«Лицей №6»**

**У человека есть все, чтобы
осуществить свою мечту...**

Пауло Коэльо

Комплексная программа «Образование и здоровье»

Здоровьесберегающая
инфраструктура

Рациональная организация
учебной и внеурочной
деятельности учащихся

Эффективная организация
физкультурно-
оздоровительной работы

Просветительская работа с
участниками
образовательного процесса

Реализация
дополнительных
образовательных
программ

Программа

«Разговор о правильном
питании»



День здоровья

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

(раздел программы: «Две недели в лагере здоровья»)



Учитель начальных классов
высшей категории
Пономарева Л.А.



Учитель
физкультуры
высшей категории
Ковригина Е.Н.



«Каждому овощу свое время»

(раздел программы: «Разговор о правильном питании»)

(ежегодная выставка работ учащихся)



Реализация раздела «Формула правильного питания» в МОУ «Лицей № 6»

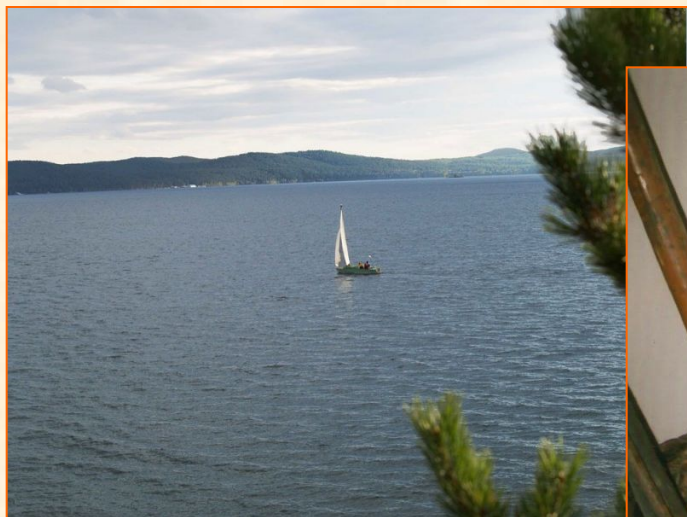
5 класс	6 класс
<ol style="list-style-type: none">1. Здоровье – это здорово.2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.3. Режим питания.4. Энергия пищи.5. Ты готовишь себе и друзьям.6. Кухни разных народов7. Кухни народов Челябинской области (цикл занятий)	<ol style="list-style-type: none">1. Где и как мы едим.2. Ты – покупатель.3. Ты готовишь себе и друзьям.4. Кулинарная история.5. Как питались на Руси и в России (планируется разработать цикл занятий, так как дети начнут изучать историю России).6. Необычное кулинарное путешествие.

Реализация раздела «Формула правильного питания» в МОУ «Лицей № 6»

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
3. Режим питания.
4. Энергия пищи.
5. Ты готовишь себе и друзьям.
6. Кухни разных народов

1. Дискуссии
2. Индивидуальная работа в тетрадях на печатной основе
3. Практические работы
4. Ролевая игра «Акулы пера» (беседа с врачом-педиатром Кухаревой Е.Н.)
5. Круглый стол по теме «Продукты разные нужны...»
6. Экскурсии в краеведческий музей г. Миасса, на кондитерскую фабрику (г. Чебаркуль), на страусиную ферму (пос. Северные Печи)

Озеро Тургояк – жемчужина Южного Урала



«Кулинарное путешествие по России»

(раздел программы: «Две недели в лагере здоровья»)

(экскурсия в многопрофильный центр «Тургоячи»)





Челябинская область – многонациональный субъект Российской Федерации



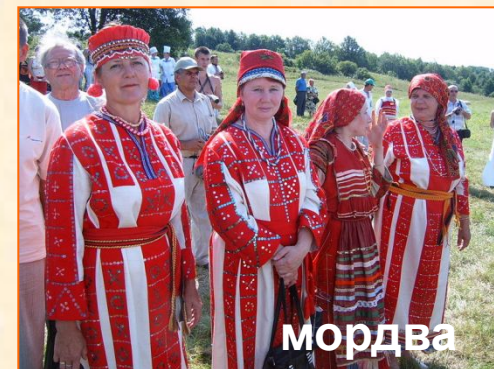
«Белорусский» г. Мирный (художник Н. Студенова)
белорусы



русские



украинцы



мордва



татары



башкиры



«Казахский» г. Мирный (художник Н. Захарова)
казахи



нагайбаки

«Полезные приправы и пряности» (проектная работа)

Корица



Корица, или Корица, индонезийский мускатовый орех, или роза Корица, семейства Диптерокарповые.

Корицей чаще называют и засушенные ветви дерева, которая широко используется в качестве пряности (специя). В продажу корица-пряность поступает иногда в виде спиральной «трубочки» проколотой иглой, а чаще — в виде палочек.

Произрастает в Шри-Ланке, на Сейшельских островах, в Восточной Бразилии и в тропической Азии. Культивируется повсюду в тропической зоне.

Шри-ланкийская высококачественная корица изготавливается из очень тонкой мягкой коры светло-желтоватого или коричневого цвета, обладает приятным ароматом и особенно сладким, острым и пряным вкусом.

История

Корица известна с глубокой древности. Она высоко ценится среди древних народов, и потому её часто упоминали в дар только мисрами и другие валютности. Корица упоминается в Древней Библии из Китая до 2 тысячелетия до н.э.

В Средние века проследование корицы было загадкой для западного мира. Арабские торговцы пряностями пришли по сухопутной торговле пути в Александрию в Египте, где её закупали Венецианские купцы из Италии, имеющие монополию на торговлю пряностями в Европе. Останки этой торговли с приложением других специи — кардамон, корица, тмин, кориандр, Мускатовый орех и Острый перец, была одним из многих факторов, которые вынуждали европейцев активно искать морской путь в Азию.

Наконец в конце XV века португальские купцы открыли Шри-Ланку (Шри-Ланка) и выяснили структуру традиционного производства корицы восточной Индии. Португальцы в 1518 основали на острове пряности и впоследствии занимали свою монополию более ста лет.

У корицы насыщен, восточный тонкий ароматный свой коры, который придает более изысканно и более расслабляющую структуру.




К



Лук репчатый (Allium cepa) — травянистое двулетнее растение семейства лилейных, с толстым его склебиной луковицей. Известно около 500 видов лука. Родина его — Средиземноморье. В культуре лук, Персидский чеснок, лук-слизун, различные сорта лука, лук-порей и лук-шалот, а также стал их выведением около столетия. В культуре лука относят к четырем таксонам: лук-порей, лук-шалот, лук-слизун и лук-репчатый. Лук почитается не только как пищевое и лекарственное растение, но и применялся при мумификации древних египетских растений. В Европе чеснок и лук — обязательные овощи. Эти растения приносили на алтарь бога Меркурия с жемчужин и чеснока. Религиозные церемонии лука как фетиша.

Польза ванили

Ваниль давно применяется в народной медицине для лечения следующих заболеваний: ревматизм; диспепсия; лихорадка; психические заболевания; расстройства нервной системы; солидность.

Ваниль присутствует почти во всех кондитерских изделиях, а её запах придаёт ощущение беззаботности и комфорта. Ваниль также устраняет нервную боль на коже, повышает её мягкость и эластичность.

Свойства ванили

В ароматерапии ванильное эфирное масло используется для восстановления аппетита. Кроме повышения аппетита, аромат ванили способствует душевному комфорту, снимает раздражение.



На органы пищеварения ванильное масло действует стимулирующее и нормализующее.

Эффективно применение ванили при кишечных коликах, заболеваниях прямой кишки.

С помощью ванили можно проводить и профилактические меры при сахарном диабете.


Противопоказания ванили
Масло ванили вызывает аллергическую реакцию, поэтому нужно соблюдать меры осторожности при его применении.

Ванилин. (Это белый кристаллический порошок) в отличие от ванили, получен искусственным путем.

ЧЕШНОК


Головой на лук похож.
Если только пожуешь
Даже маленькую дольку —
Будет пахнуть очень долго



Чеснок посевной - *Allium sativum* L. — травянистое растение из семейства луковых. У растения длинные тонкие листья. Стебель его ниже образует листья, поэтому он называется ложным стеблем. Цвет листьев чаще всего ярко-зеленый с желтыми пятнами. Соцветие в виде белого, розового, лилового шарика.

На конце ложного стебля в земле находится луковица, состоящая из нескольких долек. Собственно, это то, что мы употребляем в пищу. Хотя и листья чеснока вкусны и полезны.

Чеснок — в старом значении «чесать» значило «обрабатывать», «отделывать», потому что головка чеснока состоит из зубков, легко отделимых друг от друга. По аналогии немецкое слово « Knoblauch» (чеснок) происходит от глагола «kniben» — «разделять».



Перец очень ценился в странах Западной Европы в XV – XVII веках. Купцы, рискуя своей жизнью, привозили эту пряность из Индии. Перцем расплачивались за товары, его давали в приданое дочерям.

? Как называли в странах Западной Европы в XV – XVII веках богатого человека?

Полезные приправы и пряности



Внимание, вопрос!

Получение этой пряности — очень сложный процесс, поэтому пряность считается одной из самых дорогих пряностей в мире. У этой пряности есть родственник, правда он получается искусственным путем.



? О какой пряности идет речь?

Внимание, вопрос!

- Японцы в своей знаменитой рыбной кухне, особенно при приготовлении суши, используют имбирь. Это обязательная приправа к блюдам из сырой рыбы.
- Почему имбирь является обязательной приправой к блюдам из сырой рыбы?



Внимание, вопрос!

Название этого растения происходит от слов «обрывать», «отделять». По-немецки это растение называется «кноблаух», и также происходит от глагола «книбен» - разделять.



? О каком растении идет речь?

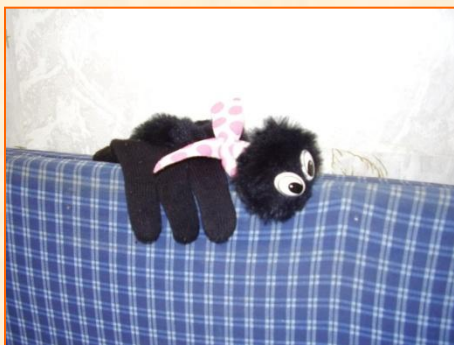


Председатель клуба ЧГК «Совенок» Патрина Н.Н.

Мед - лакомство или лекарство? (традиции башкирской кухни)



Руководитель кукольного театра,
педагог-психолог высшей категории Маслихова И.В.



Праздник картошки (день осенних именинников)

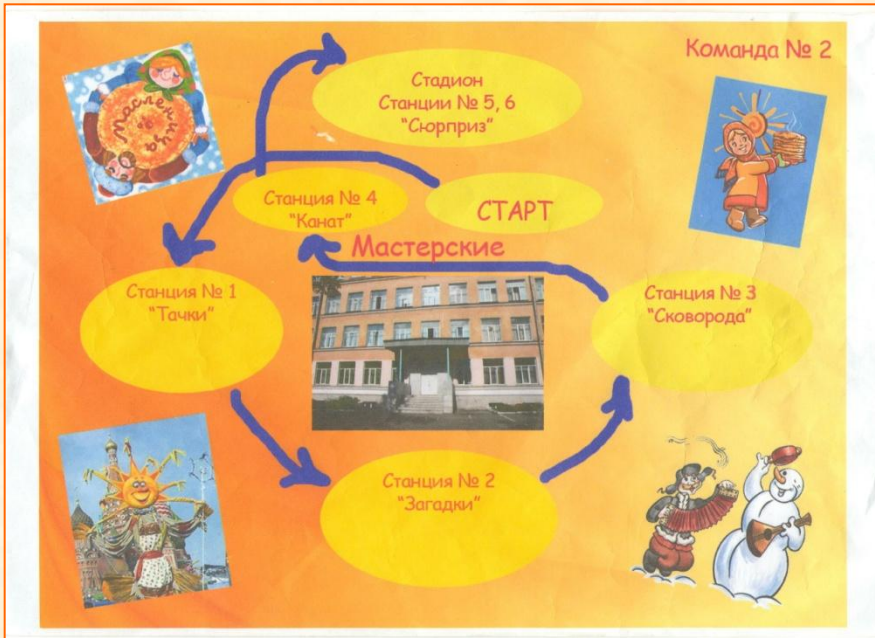


*Сушкова
Ольга Егоровна
учитель информатики
высшей категории*



Автор программы
«Воспитание через театр»,
призер муниципального
конкурса «Самый классный
классный – 2008»

Широкая Масленица! (День здоровья)



Результаты работы по программе «Разговор о правильном питании»

ДЕТИ

Учились самостоятельно
работать с
информационными
источниками, находить
нужную информацию и
выделять главное

РОДИТЕЛИ

Активные единомышленники и
помощники педагогов в
организации мероприятий

**Больше узнали о культуре
здорового питания,
заинтересовались тем, что это
можно использовать на практике**



Муниципальный семинар

**«Изменения в работе
образовательного учреждения при
переходе на федеральные
государственные образовательный
стандарты начального общего
образования (ФГОС НОО)»**

16 апреля 2011 года

На семинаре были представлены:



- Доклад «Реализация модели дополнительного образования во внеурочной деятельности на примере программы «Разговор о правильном питании»
- Обобщающее занятие в 5в классе по теме «Кухни народов Челябинской области» (раздел программы «Формула правильного питания»)

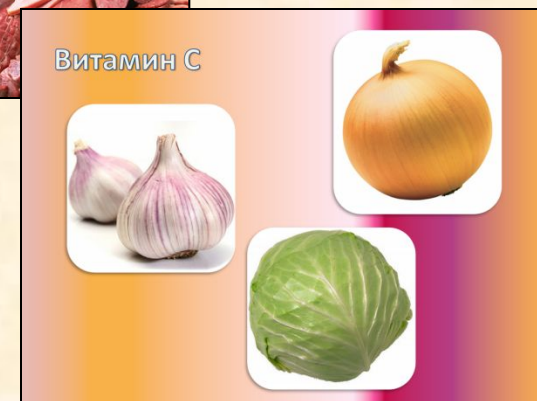


Занятие в 1г классе по теме «Овощи и фрукты – витаминные продукты» (раздел программы: «Разговор о правильном питании»)



Занятие проводит учитель
начальных классов, молодой
специалист Другова С.А.

Занятие в 4 а классе по теме «Из чего состоит наша пища?» (раздел программы: «Две недели в лагере здоровья»)



Занятие проводит учитель
начальных классов высшей
категории Стругова Т.Г.

Спасибо за внимание!