

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62  
(МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62)  
ИНН 6662121150 ОГРН 1026605423790 ОКПО 55158314 КПП 668501001**

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, тел. 8 (343) 262-27-47; 262-27-21  
e-mail: [mdou62@eduekb.ru](mailto:mdou62@eduekb.ru) сайт: <http://62.tvoyasadik.ru/>



**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 62  
Протокол № 9 от 01.09.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 62  
И.И. Чусовитина  
Приказ № 08/П от 01.09.2024 г.



**Рабочая программа  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –  
детский сад комбинированного вида № 62

Согласовано:

На заседании Совета родителей

МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 62

Протокол № 4 от «01» 09 2024 г.



Екатеринбург  
2024



## **2. Пояснительная записка**

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет группы, информационных буклетов

**Курс: 34 часа в год.**

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1.	Разнообразие питания	6
2.	Гигиена питания и приготовления пищи	8
3.	Рацион питания. Продукты питания	18
4	Итоговое занятие.	2

### **3.Содержание программы**

#### ***Разнообразие питания (6 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные

продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Рацион питания, продукты питания (18 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

## **4. Планируемые результаты изучения курса и результаты.**

**Знания, умения, навыки**, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

## **5. Формы и виды контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме опроса, викторины, выполнения творческих заданий.

## **6. Методические рекомендации**

Здоровье человека закладывается смолodu. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические



затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы) далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности рационального питания. Но даже если родители беседуют с детьми на эти темы, желаемого эффекта это не приносит.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий. Именно благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование и разработана институтом возрастной физиологии РАО.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.



В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

## **7. Материально-техническое обеспечение кружка «Разговор о правильном питании»**

### **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**

#### **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

#### **Печатные пособия**

1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливания, спорте.

#### **Технические средства обучения**

1. Доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Компьютер
4. Магнитофон
5. Телевизор.

Личностные умения и навыки	Регулятивные умения и навыки	Познавательные умения и навыки	Коммуникативные умения и навыки
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью воспитателя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством	1. Ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы воспитателя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности. 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в



общечеловеческих норм.	<p>воспитателя.</p> <p>5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным воспитателем</p> <p>6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы.</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>по нескольким основаниям;</p> <p>находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.</p> <p>4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.</p> <p>5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.</p> <p>7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы</p>	<p>группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p>
------------------------	---	--	---

## **-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Дата**

**Тема занятия**

**Цель**

**Задачи**

**Основные понятия**

**Формы проведения**

**Методы, приёмы**

**Результат**

**План**

**Факт**



## **1.занятие**

02.09.

Вводное занятие. Важность правильного питания.

Познакомить учащихся с героями программы.

Обогатить знания детей об основах рационального питания.

Правильное питание.

Анкетирование.

Беседа.

Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.

## **2-4.занятие**

09.09

16.09

23.09

Если хочешь быть здоров.

Сформировать представление о важности правильного питания

Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.

Правила этикета: знакомство. Характеристики героев: внешний вид, характер, особенности поведения

Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка.

Театрализованное представление с участием героев программы «Улица Сезам»

Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.

## **5-6занятие**

30.09

07.10

Самые полезные продукты.

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека; научить выбирать полезные продукты.

Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  
Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека,

формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.

Продукты, блюда, здоровье

Игра-соревнование, инсценирование «Сказки про репку»



Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики»

Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.

### **7 -9 задание**

14.10

21.10

28.10

Как правильно питаться.

Сформировать представление об основных принципах гигиены питания.

Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения.

Развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием.

Питание, здоровье, правила гигиены

Игра-обсуждение, конкурс стихов

Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки»

Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться»

Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.

### **10 – 11 занятие**

11.11

18.11

Удивительные превращения пирожка.

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.

Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.

Режим дня, выбор рациона питания, здоровое питание.

Соревнование, тестирование, игра.

Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка»

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

Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

### **12 -14 занятие**

25.11

02.12

09.12



Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню,

расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака,

формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде

Завтрак, режим, меню, каша, крупа

Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята»

Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова»

Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

### **15-17занятие**

16.12

23.12

13.01

В гостях у молока.

Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов

Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека

Правильное питание, молочные блюда, меню

Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд

Инсценирование песни

Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов

### **18 -20занятие**

20.01

27.01

03.02

Плох обед, если хлеба нет.

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.

Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню

Конкурс пословиц, пение песен, игра.



Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом»  
Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка»

Получение представления об обеде как обязательной части  
ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.

## **21 занятие**

10.02

Мы за чаем не скучаем.

Расширить знания о чае как полезном напитке, познакомить с историей  
чая, с чайной церемонией

Формировать представление о роли воды для организма человека,  
расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных  
видов напитков.

Жажда, здоровье, напитки.

Беседа. Практическое занятие – чайная церемония

Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный  
чай», «Заварим чай»

Формирование представления о роли воды для организма человека.

Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе  
различных видов напитков.

## **22-23 занятие**

16.02

02.03

Поешь рыбки – будут ноги прытки.

Формирование представлений о полезных свойствах рыбных блюд

Формировать представления о необходимости включения в рацион  
человека блюд из рыбы и морепродуктов

Меню, здоровье, рыбные блюда

Игровая программа

Разнообразие рыб на земле

Выступление повара. Конкурс загадок, чтение стихотворений,  
Викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве»

Формирование представления о необходимости включения в рацион  
человека растительной рыбных блюд

## **24 -25 занятие**

17.03

07.04

Полдник. Время есть булочки.

Познакомить детей с вариантами полдника, закрепить представление о  
значении молока и молочных продуктах.



Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню.

Формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника

Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты

Конкурс-викторина, игра-демонстрация.

Кроссворд «Молоко», игры «Подбери рифму», «Кладовая народной мудрости»

Викторина «Знатоки молока», игра-демонстрация «Это удивительное молоко»

Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах.

## **26 занятие**

14.04

Пора ужинать.

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню,

расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина

Ужин, меню

Практическая работа - меню для ужина, игра.

Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд?»

Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?»

Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.

## **27 - 28**

21.04

28.04

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов,

формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

Витамины, фрукты, овощи

Практическое занятие – выращивание зелени. Игра



Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории».  
Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике.

Игры «Отгадай название», «Отгадай мелодию»

Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.

### **29 занятие**

06.05

Как утолить жажду.

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

Жажда, здоровье, напитки.

Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков.

Исследование состояния воды, приготовление морсов.

Формирование представления о роли воды для организма человека.

Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.

### **30 занятие**

12.05

Каждому овощу свое время.

Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Развивать представление о пользе фруктов и овощей ,  
формировать представление о сезонных фруктах и овощах.

Овощи, фрукты, витамины, здоровье

Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов.

Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин»

Конкурс стихов и загадок.

Получение представления о пользе фруктов и овощей ,  
формирование представления о сезонных фруктах и овощах.

### **31 занятие**

18.05

Где найти витамины весной.

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов,



формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.

Овощи, фрукты, витамины, здоровье

Беседа, игра.

Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории»

Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

## **32 занятие**

25.05

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья,

формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом

Здоровье, спорт, питание, здоровый образ жизни.

Беседа, игра.

Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»

Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

## **Итоговое занятие (2 часа)**

### **33-34 занятие**

По приказу заведующего «Праздник урожая»

Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.

Обобщить знания о правильном питании,

расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах.

Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Питание, здоровье, блюда

Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа.

Дегустация праздничных блюд.

Инсценировка, пение песен, чтение стихов.

Получение знаний о правильном питании,

расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.



## Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября», «Здоровье детей» № 13, 2005.
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2004.
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 2005.
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица, 2005.
12. <http://www.prav-pit.ru/>
13. <http://www.sipkro.ru/>



## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет, есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

- Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное



и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селечное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

**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 трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

**Динамическая игра «Поезд»**

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.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

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.



### **Доскажи пословицу**

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

Кто не умерен в еде - (враг себе) Хочешь есть

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

### **Игра «Знатоки»**

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

### **Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюда 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 блюда или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

### **Игра «Поварята»**

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

### **Венок из пословиц**

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.

калачи - (не сиди на печи)





### **Анкета для воспитанников.**

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании.

Скажи правильный ответ.

Благодарим за  
сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом из дома?
  - да
  - нет
2. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?
  - да
  - нет
3. Всегда ли ты моешь руки перед едой?
  - да
  - нет
4. Сколько раз в день ты кушаешь?
  - 3 раза
  - 4 раза

Спасибо за участие!



### **Анкета для родителей**

**Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященному изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании».**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты**

**Благодарим за понимание и сотрудничество.**

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?  
- да  
- нет
2. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?  
- да  
- нет
3. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?  
- да  
-нет
4. Сервируете ли Вы стол?  
- да  
-нет

Спасибо за участие!