Здоровое питание – основа долголетия.

Автор: Сорокина Елена Сергеевна - учитель начальных классов.

Аннотация:

- Проект способствует развитию интереса к познанию здорового образа жизни: правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек .

- В ходе самостоятельного исследования, ученики должны выделить основные характеристики полезных продуктов , найти рецепты полезных и вкусных блюд , практически применить знания через участие в конкурсе поварят « Прошу вас к столу».

- Через включение в поисково-мыслительную деятельность дети лучше познают мир.

- Итогом работы над проектом должен стать вывод детей о том, что здоровое питание – это залог долгой и качественной жизни , полезные блюда - вкусны и красивы .

Дидактические цели проекта:

- Применение дидактического материала, таблиц для знакомства с витаминами , основными источниками белков , жиров и углеводов.
- Развитие основных психических процессов – памяти, внимания, образного мышления; мелкой моторики рук .
- Реализация детьми своих способностей и потенциала личности.

Методические задачи проекта:

- Активизировать познавательную и мыслительную деятельность детей.
- Расширить объем знаний детей об основах здорового питания.
- Воспитывать бережное отношение к природе и ее дарам.
- Формировать навыки социального взаимодействия, умение работать с информацией / сбор , систематизация , хранение , использование /.
- Развивать смекалку и наблюдательность в процессе разгадывания загадок.

Основополагающий вопрос:

Что мы знаем о здоровом питании?

Вопросы учебной темы:

- **Какое питание считается полезным?**
- **Что такое витамины?**
- **Почему полезны фрукты?**

Темы исследований учеников:

- **1. Витамины и мы .**
- **2. От чего зависит наше здоровье?**
- **3. Какие фрукты и овощи полезны и чем ?.**

План проекта:

1.Серия классных часов на темы: « Какое питание считается здоровым?», « Витамины и мы», « Какие овощи полезны?», « Фрукты – это мы любим!».

2.Поиск кулинарных рецептов блюд из овощей и фруктов. Подборка информации и оформление проекта.

3.Итог творческого проекта – праздник
« Прошу Вас к столу!». Конкурс среди детей на самый вкусный и полезный салат .

Классный час «Какое питание считается полезным?»

Каждый из нас мечтает о долгой и счастливой жизни. Но никто не станет спорить с тем , что невозможно представить счастливую жизнь у больного человека , страдающего от недуга.

А что необходимо делать , чтобы радоваться жизни и быть долгожителем?
Вот несколько правил :
1.Здоровое питание, что обеспечивает питание клеток головного мозга , сердца и всех органов человека.
2.Активный образ жизни , в том числе занятия спортом. Это развивает мышечную ткань сердца , что обеспечивает его нормальное функционирование и обеспечение всех органов организма питанием и кислородом.
3.Прогулки на свежем воздухе. Это обеспечивает поступление необходимого количества кислорода в клетки организма и нормализует все обменные процессы.
4.Соблюдение режима дня.
5.Отказ от вредных привычек.
6.Соблюдение правил личной гигиены.
- Как вы видели , здоровое питание – один из факторов долголетия. А что такое здоровое питание ? Как вы понимаете?
Опрос уч-ся.
- Правильная организация питания имеет большое значение для здоровья , сказывается на трудоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни.
-Задача правильного и рационального питания заключается в первую очередь в том , чтобы пища , поступающая в организм , была полноценной , способной в необходимой мере пополнить энергетические затраты,
удовлетворить потребность организма в веществах , необходимых для построения и восстановления тканей , а также в веществах , регулирующих процессы и функции организма .
- Полноценная пища должна содержать углеводы , жиры, белки, определяющие ее калорийную ценность , а также витамины , минеральные соли , жизненно необходимые для регулирования процессов обмена.



Классный час : « Чем полезны овощи и фрукты ?»

- Сейчас мало кого нужно убеждать в том , что плоды, ягоды и овощи – незаменимые продукты в питании человека, основной источник углеводов, минеральных солей , витаминов. Они регулируют биологические процессы в организме и способствуют его нормальному функционированию.

-Белки составляют важнейшую часть всех клеток и тканей. В основе процессов роста и развития организма лежит синтез белков. Непрерывно протекающие превращения клеточных белков в организме связаны с их полным или частичным расщеплением. Основным источником снабжения организма белками служат продукты животного происхождения. Ягоды , плоды и овощи повышают усвояемость белков – вот почему в пищевом рационе обязательно должны сочетаться продукты животного и растительного происхождения.

-Жиры –важный источник энергии. Так как не все жиры содержат витамины , то организм нуждается в жирах-витаминоносителях. Рекомендуется готовить только на растительном масле.

-Углеводы –составная часть клеток всех тканей организма. В продуктах растительного происхождения содержание углеводов от общего количества сухого вещества достигает 80 % , в продуктах животного происхождения - не превышает 3 %. Углеводами особенно богаты ягоды , плоды , овощи , грибы и различные крупы.

ПЛОДЫ И ОВОЩИ **обладают свойственным каждому виду запахом , что связано с наличием в них эфирных масел.**

Богаты эфирными маслами цитрусовые плоды , пряные овощи / петрушка , укроп , эстрагон , базилик /. Эфирные масла способствуют выделению пищеварительных соков , повышая усвояемость пищевых продуктов.

В состав овощей , плодов и ягод входят еще и минеральные вещества : калий , кальций , натрий , магний , марганец , железо , алюминий , фосфор , сера , хлор.

ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВЫЕ СОЛИ , МАГНИЙ И МАРГАНЕЦ **участвуют в формировании костей и зубов.**

ЖЕЛЕЗО входит в в состав клеток тканей нашего организма .Богаты железом инжир, груши , яблоки , персики , черная смородина , фасоль , капуста , свекла .

КАЛИЕМ богаты горох , фасоль, картофель , капуста.

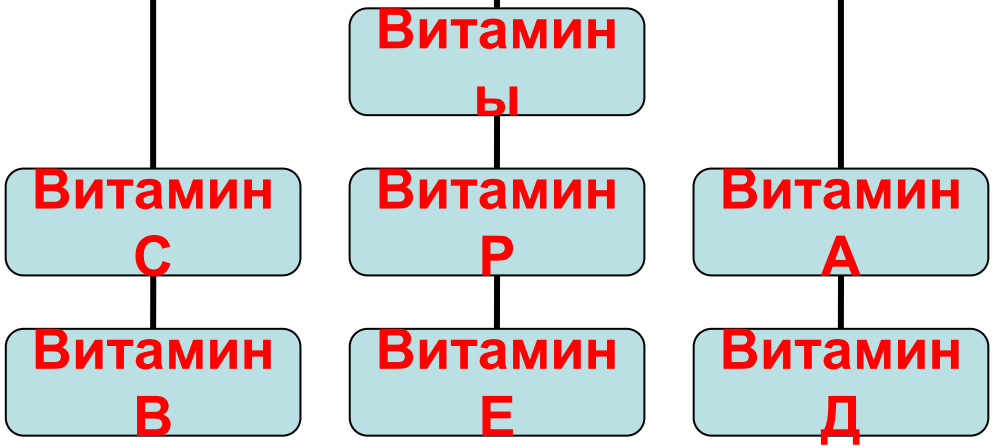
КАЛЬЦИЯ много в капусте , фасоли , горохе , лимоне , смородине.

Классный час «ВИТАМИНЫ».

ВИТАМИНАМИ называются поступающие с пищей вещества различного химического строения , которые играют большую роль в жизнедеятельности организма и предохраняют его от тяжелых болезней.

При недостатке витаминов в пище нарушается нормальная деятельность организма , в том числе обмен веществ , что может привести к АВИТАМИНОЗУ . Результат авитаминоза – цинга , рахит , куриная слепота и др. Данные болезни опасны для детей , так как нарушают процесс роста и развития .

Ягоды , плоды и овощи – основной источник витаминов в питании человека.



***Витамин С** / аскорбиновая кислота /.Отсутствие витамина С в пище вызывает заболевание , которое называется ЦИНГОЙ .Характерный признак цинги – кровотечение десен. У человека расшатываются и выпадают зубы , он легко утомляется . Свежая зелень , овощи , плоды не только предохраняют от цинги , но даже излечивают от нее в самых тяжелых стадиях заболевания.*

***Витамины группы В.** При недостаточном поступлении в пищу витаминов группы В снижается нормальное развитие окислительных процессов в тканях , развиваются воспалительные поражения кожи и др. Они содержатся в в овощах , фруктах , крупах , яйцах , молоке .*

***Витамин А** / ретинол /образуется в продуктах растительного происхождения / капуста , лук , морковь , перец красный , томаты , масло растительное /. При недостатке в организме витамина А поражается кожа и слизистые оболочки глаз.*

***Витамин Д** . Недостаток данного витамина приводит к заболеванию рахитом , которое характеризуется замедлением процессов костеобразования, приостанавливается рост зубов. Большое значение имеет при заживлении костных переломов. Содержится в рыбьем жире , яичном желтке , сливочном масле.*

Творческие детские работы.





Витамины.
А – для роста организма,
Е – чтоб очень сильным был.
С и Р – чтобы в здоровье
Сохранился темп и пыл.

Овощи.
Ем на завтрак помидоры,
Огурец грызу в обед.
И поэтому на стенах
Много грамот от побед.

Фрукты.
Персик мама покупает.
Укрепляет силу он .
И поэтому в движеньях
Словно РЕМБО – чемпион !

Тыква.
Мама тыкву наварила-
Каша вкусная до слез !
И сказала : « После боя
Чтобы золото принес !»

Волшебный чаи.
Пью чаи с цветком ромашки ,
И календул , мяты , лип .
И поэтому не страшен
Всей семье коварный грипп



Загадки.

Насыщает детям кровь
Очень сладкая
……МОРКОВЬ.

Минеральный карапуз
На столе лежит …..АРБУЗ.



Кот пузатенький сеньор-
Витаминный …..ПОМИДОР.

Калий , магний и пектин,
Это кладезь, молодец!
Вот поэтому на даче
Мама садит … ОГУРЕЦ !

Итог проектной деятельности. Конкурс поварят «Прошу вас к столу».





ВЫВОДЫ:

1.Поставленные цели данного проекта выполнены: дети учились взаимодействовать , объединяться с целью поиска , сбора информации / рецептов полезных и вкусных блюд /.

2.Дети расширили свой кругозор , узнали новое о здоровом питании.

3.Дети реализовали свои способности / приготовили вкусные блюда, сервировали стол /.

4. Дети сплотились , научились друг другу помогать, делать общее дело.

Литература:

1.Вахрушев А.А.
Методические рекомендации для учителей по программе «Окружающий мир».
М.: ТОО «Гендальф», 1998.
2.Вахрушев А.А.
Мир и человек. (Методические рекомендации). Институт «Открытое общество» - Россия, 2000.
3.Виноградова Н.Ф.
Окружающий мир –(книга для учителя).
М.: Просвещение, 2001.
4.Петрова И.А., Яременко Е.О.
Программа образовательных учреждений (начальные классы (1-4) в 2-х частях)
М.: Просвещение, 2001.
5.Петрова И.А
Программа образовательных учреждений (начальные классы (1-4))
УМК «Планета знаний».- М.: АСТ. Астрель, 2006.
6.Требования к уровню подготовки учащихся, заканчивающих начальную школу.
Начальная школа. – 2004. №10
Чудинова Е.В., Букварева Е.Н.
7.Окружающий мир.
М.: Витта - Пресс, 2004.