

МБОУ «Большеаксинская СОШ»
Дрожжановского муниципального
района РТ

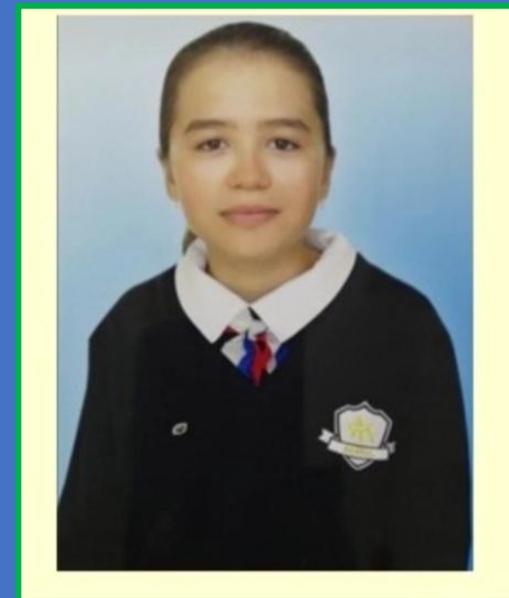


**СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА**

Всероссийский конкурс «Лидер» в рамках Всероссийской Акции «Здоровое питание школьника»



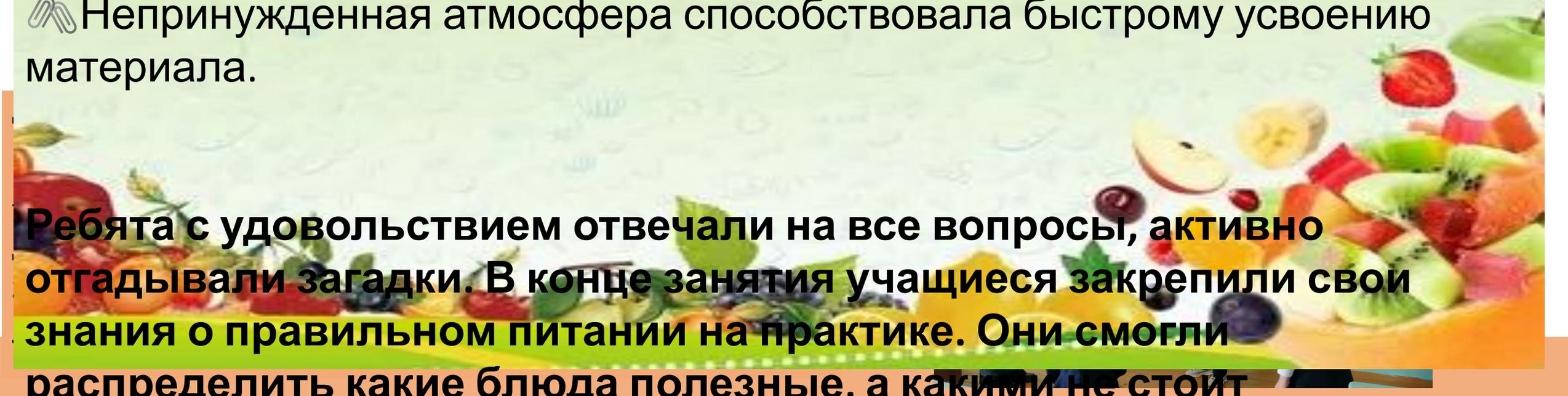
Храмова Мария



Интерактивные уроки "Секреты правильного питания" для учащихся 1-4 классов

-    В рамках уроков обучающиеся 1-4 классов:
-  изучили пирамиду здорового питания;
 -  поиграли в "Съедобное - несъедобное";
 -  ответили на тематические вопросы игры
-  Непринужденная атмосфера способствовала быстрому усвоению материала.

Ребята с удовольствием отвечали на все вопросы, активно отгадывали загадки. В конце занятия учащиеся закрепили свои знания о правильном питании на практике. Они смогли распределить какие блюда полезные, а какими не стоит



Интерактивные уроки "Я есть то, что я ем" для учащихся 5-7 классов

Я провела в 5-7 классах интерактивное занятие "Я есть то, что я ем". На занятии ребята узнали как нужно заботиться о своем здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.

В ходе занятия ребята ответили на вопрос: «Ребята, а как Вы считаете, от чего зависит наше здоровье, т.е. что может повлиять на наше здоровье?». Учащиеся дали разнообразные варианты ответов. «Здоровье – самая большая ценность для человека. При этом, здоровье зависит от многих факторов, а именно:

- наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков.
- условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т. д.
- образа жизни самого человека (поведения, привычек, питания и т.д.)».

Ученики поняли, что человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живет, а за счет своего упорства, целеустремленности и знаний он может справиться даже с самыми серьезными проблемами».

Дети с большим интересом записывали правила питания. В конце занятия все пришли к общему выводу: правильное питание – это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия. Также ребята научились рассчитывать ИМТ (индекс массы тела).

Дебаты



Дебаты
«Витамины:
искусственные
или
натуральные»
(1-4 классы)
Охват: 40 чел.

*Количество
проведённых

Типы витаминов

НАТУРАЛЬНЫЕ

СИНТЕТИЧЕСКИЕ



Занятие для людей старшего возраста «Правильное питание как залог долголетия»



В ходе занятия я дала информацию об особенностях питания в старшем возрасте;

- улучшила эмоциональное состояние участников посредством творчества, общения, работы в группе;
- повысила мотивацию участников занятия к активному долголетию.

СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!



Охват: 15 чел.

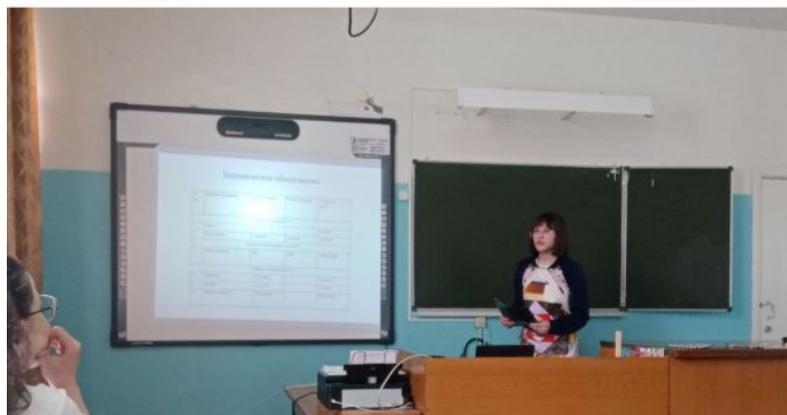
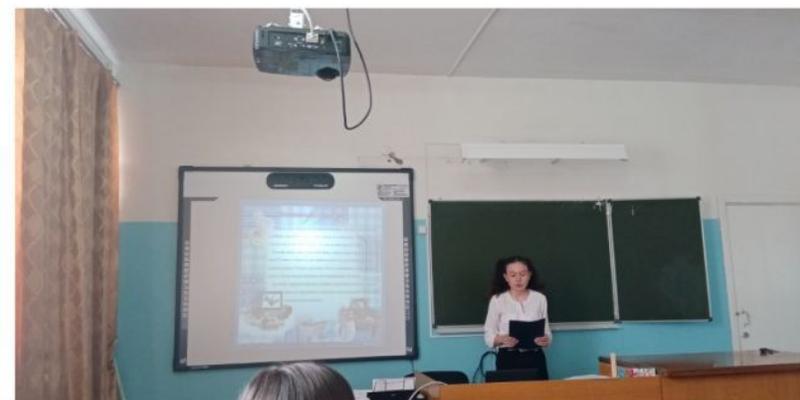


Защита проектов

Темы:

- «Натуральные красители-путь к правильному питанию»
- «Здоровое питание — залог здоровья»
- «Пирамида питания»
- «Рациональное питание»

*Обучающиеся 6-8 классов



Конкурсы рисунков и плакатов, фотографий на темы: «Правильное питание», «Фрукты, овощи и ягоды-витаминные продукты», «Здоровое питание-это очень вкусно и полезно». Онлайн-конкурс «Моя мама -лучший повар»

 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!

 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКА



Исследования организации системы школьного питания (совместно с родителями), проведение анализа рациона учащихся и его сопоставление с нормативными показателями.

Утверждаю:
Директор школы _____

МЕНЮ
На « 10 » *августа* 20 *22* года
Учреждение « *МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 10"* »

	Наименование блюда	Выход	Цена
Завтрак	в 1 по 4 кл		
	1) Булочки	50	
	2) Чай с сах.	200	
	3) Хлеб пшенич./рисовый	30/20	83,55
	4) Чай с сах. с лимоном	200	
Обед	в 1 по 4 кл		
	1) Суп из св. капусты с мор. овощами	250/15/10	
	2) Картофель тушеный с мор. овощами	200	
Полдник	в 1 по 4 кл		
	1) Чай с сах. с лимоном	200	
	2) Хлеб пшенич./рисовый	30/20	80,00
	3) Суп из св. капусты с мор. овощами	250/10/10	
	4) Булочки	50	
Ужин	в 1 по 4 кл		
	1) Суп из св. капусты с мор. овощами	200	
	2) Хлеб пшенич./рисовый	20	88,30
Итого	в 1 по 4 кл		
	1) Суп из св. капусты с мор. овощами	150/5	
Всего	Хлеб пшенич./рисовый	30	110,80

Повар: *Мороз*

	Наименование блюда	Выход	Цена
Завтрак	в 1 по 4 кл		
	1) Булочки	100	
	2) Чай с сах.	50/50	
	3) Хлеб пшенич./рисовый	150/15	
	4) Чай с сах.	200	
Обед	в 1 по 4 кл		
	1) Суп из св. капусты с мор. овощами	250/15/10	
	2) Картофель тушеный с мор. овощами	200	
Полдник	в 1 по 4 кл		
	1) Чай с сах.	30	80,00
	2) Суп из св. капусты с мор. овощами	250/15	
	3) Булочки	50	
	4) Хлеб пшенич./рисовый	20	88,30



МЕНЮ

	Наименование блюда	Выход	Цена
Завтрак	в 1 по 4 кл		
	1) Булочки	100	
	2) Чай с сах.	50/50	
	3) Хлеб пшенич./рисовый	150/15	
	4) Чай с сах.	200	
Обед	в 1 по 4 кл		
	1) Суп из св. капусты с мор. овощами	250/15/10	
	2) Картофель тушеный с мор. овощами	200	
Полдник	в 1 по 4 кл		
	1) Чай с сах.	30	80,00
	2) Суп из св. капусты с мор. овощами	250/15	
	3) Булочки	50	
	4) Хлеб пшенич./рисовый	20	88,30

Моя социальная практика и творческие работы



Для работы в данном проекте выбрала обучающихся 1-4,5-7 классов(84 обучающихся) и учителей старшего возраста. С ними было проведено 4 интерактивных урока по следующим темам : « Секреты правильного питания» для учащихся 1-4 классов, «Я есть то, что я ем» для обучающихся 5-7 классов. Были проведены дебаты с обучающимися 1-4 классов на тему «Витамины : искусственные или натуральные», с обучающимися 6,8 классов дебаты на тему : «Если бы я был директором: что убрать и что добавить в меню». Ребята узнали о витаминах, выяснили плюсы и минусы натуральных и синтетических витаминов, узнали состав блюд школьного меню. В ходе дебатов ребята выдвигали свои аргументы «ЗА» и «ПРОТИВ», отстаивали свою точку зрения, пытались доказывать обратное. Ребята успешно справились со всеми заданиями и сделали свой выбор в пользу натуральных витаминов и здорового и вкусного питания в школе. Также была проведена защита проектов по темам :« Натуральные красители-путь к правильному питанию », « Здоровое питание — залог здоровья», «Пирамида питания», «Рациональное питание » . Дети с огромным удовольствием участвовали в конкурсе рисунков и плакатов, фотографий на темы: «Правильное питание», «Фрукты, овощи и ягоды-витаминные продукты», «Здоровое питание-это очень вкусно и полезно » . В онлайн-конкурсе «Моя мама -лучший повар» участвовали 15 родителей с детьми, приготовили любимые блюда своей семьи, национальные блюда чувашского и татарского народов . С учителями я провела занятие «Правильное питание как залог долголетия ». В ходе занятия я дала информацию об особенностях питания в старшем возрасте;

- улучшила эмоциональное состояние участников посредством творчества, общения, работы в группе;
- повысила мотивацию участников занятия к активному долголетию.

□ **В целом, в ходе проведения мероприятий мне удалось повысить интерес детей к здоровому питанию, а также активно включить и родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей и их питания.**