МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 26
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ПРОГРАММЕ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

попервой части программы «Разговор о правильном питании»
для детей 6-7 лет

Воспитатель МБДОУ д/с № 26
Плазь Ирина Николаевна
ст. Павловская, улица Горького, 263
телефон 8 861 91 5 51 93
стаж работы по программе 1 год

2017 год

Методическая разработка рабочей программы «Разговор о правильном питании» в подготовительной к школе группе (6-7 лет).

Пояснительная записка.

Рабочая программа и тематическое планирование образовательной деятельности «Разговор о правильном питании» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, основной образовательной программой МБДОУ д/с № 26. Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Данный курс рассчитан на изучение воспитанниками в течение 9 занятий из расчета 1 занятие в месяц.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания (10 %), наследственности (20 %), экологии (22 %) и образа жизни (48 %).

Следовательно, одна из основных задач образовательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового дошкольника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на воспитателя. Педагог должен квалифицированно

проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Так же данное высказывание можно применить и для детей дошкольного возраста.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления дошкольников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека
- информированиедошкольников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;

— практическая целесообразность
— динамическое развитие и системность;
— вовлеченность семьи и реализацию программы;
— культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран**.**

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 образованиядошкольников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы 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.

Программа реализуется по первому модулю «Разговор о правильном питании» - для детей 6-7 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания, наша рабочая программа реализуется по 9 темам из программы «Разговор о правильном питании»:

Разделразнообразие питания:

1. Самые полезные продукты.
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время"

Раздел гигиена питания: "Как правильно есть"; режимпитания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",

Раздел культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Описание места программы «Разговор о правильном питании» в перспективном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во время проведения образовательной деятельности по познавательному развитию (в части формируемой участниками образовательных отношений). Важность этого курса для дошкольников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для вариативной части программы, предусмотренной новым стандартом.Программа «Разговор о правильном питании» изучается по одному занятию в месяц – 9 занятий. В группе выделяется время для совместной работы детей с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Способы проверки результатов освоения программы

Проверка усвоения программы проводится в форме наблюдения, вопросов, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ воспитанников, праздников, игр, викторин. В том числе:оформление выставок работ воспитанников в группе, детском саду;оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Предполагаемые результаты освоения программы

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности занятий, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) дошкольниками системы ценностей:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

В результате изучения программы дошкольники получат **представления:**

- о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- **умения**самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Дошкольное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение образовательного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания дошкольников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в детском саду, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни; 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, мультимедиапроектор*) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в детском саду важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым воспитанники осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у дошкольников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В детском саду у воспитанников начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства дошкольников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относятся прежде всего *набор энциклопедий для дошкольников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Эффективность использования программы «Разговор о правильном питании»

Дети совместно с педагогом и родителями проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты, фотовыставки и рисунки по правилам правильного питания, выполняют практические и творческие работы. Всё это позволяет реально сформировать у дошкольников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа по программе даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Содержание перспективного планирования программы «Разговор о правильном питании»

№	Тема	Программное содержание
Раздел разнообразие питания:		
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	- формировать представления о ценности здоровья, значении правильного питания.
2	Самые полезные продукты.	- формировать представления о продуктах ежедневного рациона; - формировать представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека; - формировать представления о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
3	Что позволяет быть сильным и ловким	- формировать представления о связи рациона питания и занятий спортом; - формировать представления о высококалорийных продуктах.
4	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	- расширять представления о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов; - расширять представления об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.
5	Каждой еде свое время	- расширить осведомленность воспитанников о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также

		роли витаминов и минеральных веществ
Раздел гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания:		
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	- расширять представления о блюдах, которые могут входить в меню завтрака; - формировать представления о каше как полезном и вкусном блюде.
7	Плох обед, если хлеба нет	- формировать представления об обеде как обязательной части ежедневного меню; - формировать представления об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания в «сухомятку».
Раздел культура питания:		
8	На вкус и цвет товарищей нет	- познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных блюд; - формировать представления о том, как происходит распознавание вкусов; - формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.
9	Праздник здоровья	- закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Контрольно – измерительные материалы.

Едим ли мы то, что следует есть? (вопросы к детям)

1. Можете ли вы сказать сколько раз в день Вы едите?

1) 3-5 раз,

2) 1-2 раза,

3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в детский сад?

1) да, каждый день,

2) иногда не успеваю,

3) не завтракаю.

3. Что Вы выберите из ассортимента в магазине?

1) булочку с соком,

2) сосиску, запеченную в тесте,

3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

1) стакан кефира или молока,

2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),

3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно,

2) редко, во вкусных салатах,

3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

1) каждый день,

2) 2 – 3 раза в неделю,

3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,

2) ем иногда, когда заставляют,

3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

1) ежедневно,

2) 1- 2 раза в неделю,

3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

1) хлеб ржаной

2) серый хлеб,

3) хлебобулочные изделия

10. Рыбные блюда любите или нет?

1) люблю,

2) ем иногда,

3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

1) сок, компот, кисель;

2) чай, кофе;

3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

1) из разных круп,

2) в основном картофельное пюре,

3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,

2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,

3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

1) постной, варёной или паровой пище,

2) жареной и жирной пище,

3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

1) да,

2) нет.

Анализ питание ребенка: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложитерезультаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Вопросы для дошкольников «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?

4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Тематические конкурсы

I. Конкурс. ***«Что вы знаете о молочных продуктах».*** Участники конкурса должны складывать части картинок..Если соревнующиеся справятся с заданием, то у них получатся картинки молочных продуктов.

II. Конкурс. «*Знаете ли вы овощи и фрукты».*

С завязанными глазами один член команды должен определить при ощупывании название фрукта или овоща. Если он затрудняется ответить, ему могут помочь члены команды, намекая, но, не называя однокоренных слов. После угадывания необходимо предложить блюда, которые можно приготовить из этого продукта.

Необходимо: разные фрукты и овощи в корзине, повязка на глаза.

III. Конкурс «*Выбери себе завтрак».*

Командам предлагается конверт с картинками продуктов, они должны выбрать такие продукты, которые можно использовать для завтрака. Количество продуктов должно быть рассчитано на один завтрак (2 картинки).

Картинки с правильными продуктами нужно положить в конверт, а остальные оставить.

Необходимо: картинки с продуктами, конверты (или файлы).

IV. Конкурс «*Отгадай вкус».*

В этом задании один член команды с завязанными глазами, только по запаху должен угадать, какой овощ лежит на тарелке (лук, чеснок, перец и др.).

Если конкурсант не может отгадать, ему может помочь команда, подсказав, что готовят из этого продукта. Разрешается три подсказки.

Необходимо: тарелки, овощи, фрукты, повязки для глаз.

Непосредственно образовательная деятельность

на тему:«Каждой еде свое время»

Цель:

Расширить осведомленность воспитанников о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.

Задачи:

- Развитие представления детей о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
- Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.
- Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания.

Оборудование:

- три стола, покрытых цветными скатертями — зеленой, желтой, красной;
- таблички с названиями различных продуктов (морковь, сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, салат листовой, ягодный морс, чернослив, орехи, колбаса копченая, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, виноград, пирожное, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, вафли, картофель фри);
- изображение «Белкового», «Углеводного», «Жирового» кругов.

Ход занятия

1. **Актуализация знаний.**

-Вспомните что вам известно об основных пищевых веществах — белках, жирах, углеводах, а также витаминах и минеральных веществах.

Игра «Разноцветные столы»

- Сейчас мы с вами распределимся на 3 группы: «зеленый», «желтый», «красный столы». На «зеленом» столе размещаются продукты, которые нужно есть каждый день, на «желтом» — продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день, на «красном» — продукты, которые следует есть изредка.

-Ваша задача, получив набор табличек с названиями продуктов, в течение нескольких минут посоветоваться в группах на каком столе должен оказаться тот или иной продукт. Затем по очереди из каждой группы выходит участник и кладет табличку на красный, желтый или зеленый стол.

Ключ к заданию:

Зеленый стол*: морковь, салат листовой, ягодный морс, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.*

Желтый стол*: сметана, яйцо, мармелад, жареная рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, вареная рыба, маринованные овощи, булочки, растительное масло.*

Красный стол*: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.*

2.Постановка проблемы

-Как вы думаете, какие продукты питания важны для человека?

-А знаете ли вы основные компоненты, входящие в состав пищи? (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли)

3. Открытие нового знания.

- Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

- Послушайте о роли белков, жиров, углеводов для организма человека**.**

Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших функций. С ними связаны основные проявления жизни — обмен веществ, сокращение мышц (а значит движение), способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервных волокон (перенос информации), иммунитет — защита от болезнетворных организмов.

Несмотря на то что белки составляют ¼ часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его восполнении.

Дети до 13 лет должны получать в сутки около 90 г белка. Для этого суточный рацион подростка должен содержать до 500 мл молока (в том числе, кисломолочного напитка), 50—60 г творога, 10—15 г сыра, 150—200 г мяса (в том числе птицы и субпродуктов), 1 яйцо.

Целесообразно сочетать менее ценные растительные белки (хлеб, каши) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйца).

Только в продуктах животного происхождения содержится витамин B_{12} (мясо, говяжья печень, рыба, продукты моря, молоко, сыры), который отсутствует в растительных продуктах. Он влияет на кровообразование, наряду с железом препятствует снижению гемоглобина и развитию анемии, активирует процессы свертывания крови и обмена углеводов и жиров.

В растительной пище практически нет витамина D, витамина A, мало минерального вещества цинка. Между тем, цинк участвует в процессах синтеза белка, кроветворения, заживлении ран, усвоении витамина А и т. д.

Жиры входят в состав структурных компонентов всех органов и тканей организма, участвуют в многочисленных физиологических процессах, выполняют важную энергетическую функцию.

Основные источники полиненасыщенных жирных кислот — растительные жиры (растительные масла, крупы, овощи). В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.

Среднесуточная потребность в жирах составляет около 100 г. Организм нуждается как в растительных, так и животных жирах

Главная функция, которую выполняют **углеводы** в организме — источник энергии. Но не только. Углеводы выполняют и пластическую функцию, входят в состав клеточных мембран, а также играют важную роль в обеспечении иммунитета организма.

В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека.

Среди наиболее важных для питания человека углеводов — глюкоза, фруктоза (относящиеся к моносахаридам), сахароза, мальтоза, лактоза (дисахариды), крахмал и

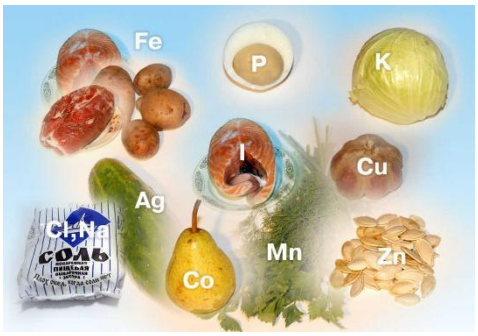
гликоген (перевариваемые полисахариды), клетчатка, пектиновые вещества (неперевариваемые полисахариды).

Основными пищевыми источниками углеводов являются: зерновые и продукты их переработки (мука, крупы, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия), кондитерские изделия (сахар, мед, конфеты, варенье, повидло и т. д.), овощи и фрукты, компоты, кисели, муссы, нектары, соки.

Витамины — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Они выступают в качестве специфических регуляторов физиологических и метаболических процессов (роста, поддержания нормального кроветворения, половой функции, работы нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и т. д.). Витамины выполняют чрезвычайно важную роль в обеспечении иммунитета, защите организма от неблагоприятных факторов.

Витамины не образуются в организме и поступают с пищей. Они содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, по сравнению с жирами, белками и углеводами — 0,1—100 мг на 100 г продукта.

Компенсировать эту нехватку можно благодаря продуктам, обогащенным витаминами, приемом поливитаминных препаратов.



Еще один важный аспект здорового питания связан с полноценностью **минерального, в том числе микроэлементного**, состава пищи.

Минеральные вещества участвуют в построении органов и тканей организма, обеспечивают нормальное функционирование клеток, участвуют в водном обмене,

регуляции работы многих ферментов. Так же, как и витамины, минеральные вещества не образуются в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Минеральные вещества, в зависимости от их содержания в организме, делят на *макроэлементы* (содержание в организме до 1,2 кг) — натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты; *микроэлементы* (до 1000 мг) — железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и т. д.

4. Практическая часть

Задание «Пищевые круги»

А). Внимательно рассмотри «Белковый круг». Подбери продукты питания обладающие белками. Какие продукты относятся к животным белкам, а какие к растительным.

Б). Внимательно рассмотри рисунок «Жировой круг», на котором изображены продукты — основные источники жиров в нашем рационе. Обрати внимание, какие продукты являются основными источниками жиров в нашем рационе.

В). Внимательно рассмотри рисунок «Углеводный круг», на котором изображены продукты — основные источники углеводов в нашем рационе. Какие продукты — растительного или животного происхождения служат нам основным источником углеводов?

5. Рефлексия

- Подводя итоги нашего занятия мы сделаем вывод о своем рационе питания: **нужно или нет что-либо изменить, если нужно, то что именно?**

1. Питание должно быть…..
2. Необходимы продукты … и…..происхождения.
3. Важно рациональное соотношение ……
4. В ежедневном рационе должны содержаться …., ……, ……. и …….
5. Недостаток и избыток …….

Список используемой литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. М.Безруких, Т.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2008 г.
3. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.

Анализ эффективности предложенной методической системы.

В целом систему работы по программе «Разговор о правильном питании» на основе учебно-методического комплекта первой части «Разговор о правильном питании» можно оценить положительно. Воспитанники получили новые знания о правильном питании, обогатили свой жизненный опыт.

Так же можно отметить, что в сложившейся ситуации эта программа очень важна и нужна. Так как главной задачей воспитания считается сохранение физического, духовного и психического здоровья подрастающего поколения, а программа этому способствует.

Используемый наглядный материал способствует быстрому запоминанию материала, что свойственно дошкольникам.

Так же программа дала положительный опыт по правильному питанию в семьях воспитанников, задумываться о правильном питании стали не только дети, но и родители.

На этапе завершения реализации программы можно отметить у детей формирование полезных навыков и привычек в области правильного питания, а также вкусовых предпочтений. Дети могут самостоятельно определять наиболее полезные продукты питания. На занятиях замечается заинтересованность дошкольников к здоровому образу жизни.

На мой взгляд, реализация Программы «Разговор о правильном питании» в практической педагогической деятельности – это один из вариантов комплексной системной трехсторонней работы (воспитатель- родитель- ребенок) по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни. Чем раньше родители и дети получают знания об основах правильного рационального питания, о важности правильного выбора продуктов на своем столе, тем быстрее они будут приобщены к здоровому образу жизни. Пропаганда здорового питания важна, так как полученные знания с дошкольного возраста, сохраняются на всю жизнь.