Краснодарский край, Динской район, станица Новотитаровская
Муниципальное автономное образовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 35 имени 46-го Гвардейского
орденов Красного Знамени и Суворова 3-й степени
ночного бомбардировочного авиационного полка»

Дидактический материал «Рабочая тетрадь к внеурочным занятиям курса «Здоровое питание от А до Я для младших школьников»

Автор: Петренко Ксения Геннадьевна,
учитель начальных классов
МАОУ МО Динской район СОШ № 35

Ст. Новотитаровская,
2022 год

Пояснительная записка

Дидактический материал представлен в виде рабочей тетради и направлен на повышение уровня осведомленности детей о здоровом питании, формировании представлений у младших школьников о здоровом образе жизни, воспитании устойчивой мотивации, направленной на сохранение здоровья и ведения здорового образа жизни.

Данный материал улучшит всестороннее развитие учащихся, обеспечит подготовку младших школьников к решению повседневных жизненных задач, дополнит уже имеющиеся знания, и, самое важное, создаст условия для развития личностных и метапредметных результатов.

Рабочая тетрадь может быть использована на всех этапах занятия с целью первичного закрепления, систематизации, обобщения, актуализации нового материала, что позволит увидеть проблемы или успехи учащихся по определенной теме, отработать умения и навыки, объективно оценить учебные достижения.

Представленный материал разработан в соответствии с современными подходами к оценке учебных достижений школьников при изучении окружающего мира. Задания соответствуют учебной программе в начальной общеобразовательной школе.

Данные дидактические материалы систематизированы, актуальны и рекомендованы для использования преподавателями начальных классов на уроках и внеурочных занятиях, педагогами дополнительного образования с целью повышения уровня осведомлённости детей о здоровом питании.

Рабочая тетрадь к курсу «Здоровое питание от А до Я для младших школьников»

Учени_____ класса _____

_____

Занятие 1. Правила здорового образа жизни.

1. **Нарисуйте дерево (его корни, ствол, крону), которое бы символизировало крепкое здоровье**.

2. **Отгадайте загадки, запишите отгадки.**

1. *Болеть мне некогда, друзья,*
   В футбол, хоккей играю я.
   И очень я собою горд,
   Что дарит мне здоровье…

   _____

2. *Для дыхания он нужен,*
   С ветром, вьюгой очень дружен.
   Окружает нас с тобой,
   Не поймать его рукой!

   _____

3. *Утром ранним поднимаясь,*
   Собираясь в добрый путь,
   Умываясь, наряжаясь,
   Ты улыбку не забудь!

   _____

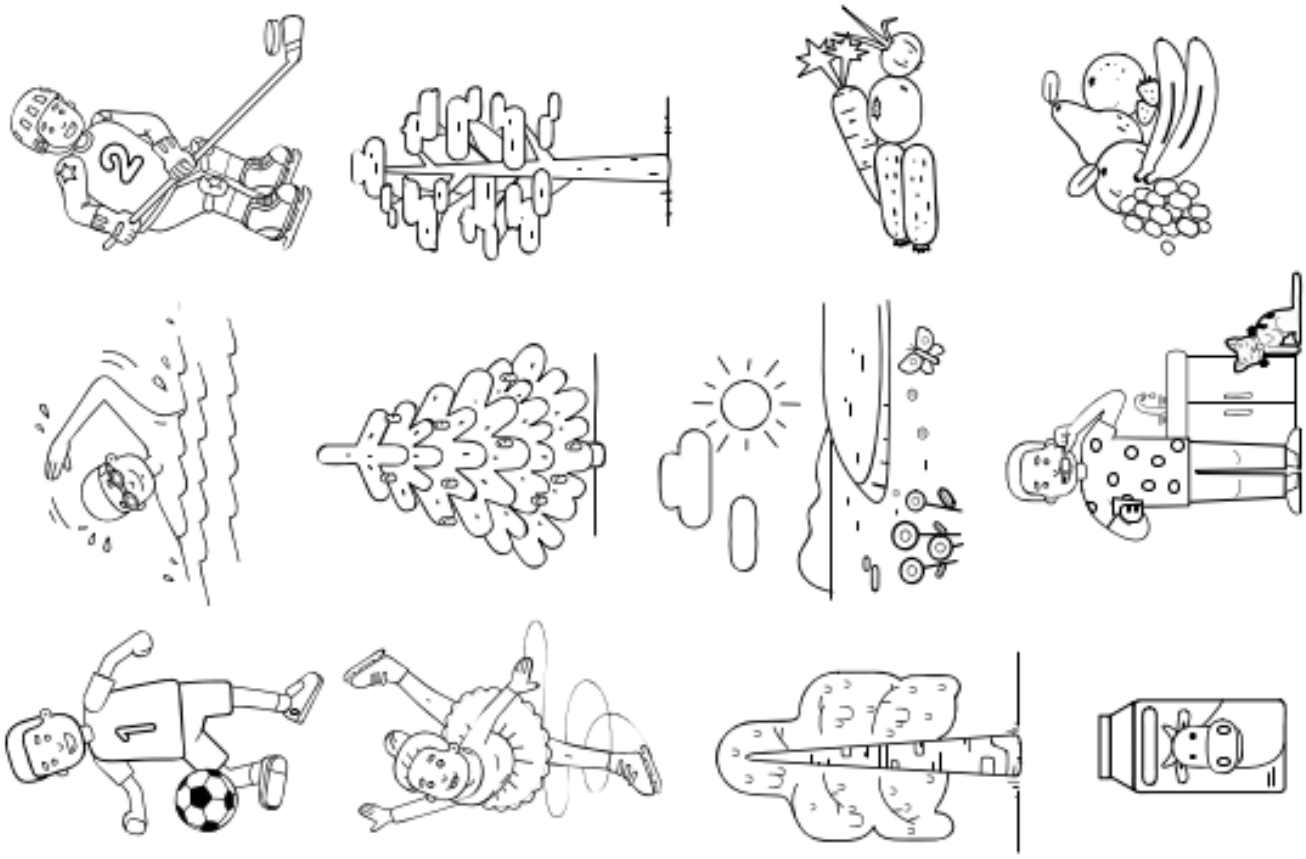
4. *Бабушка достанет банку*
   С гречкой, рисом или манкой.
   Вскипятит потом бабуля
   С молоком крупу в кастрюле.
   Ешьте, ешьте утром, дети,
   Лучшую еду на свете!

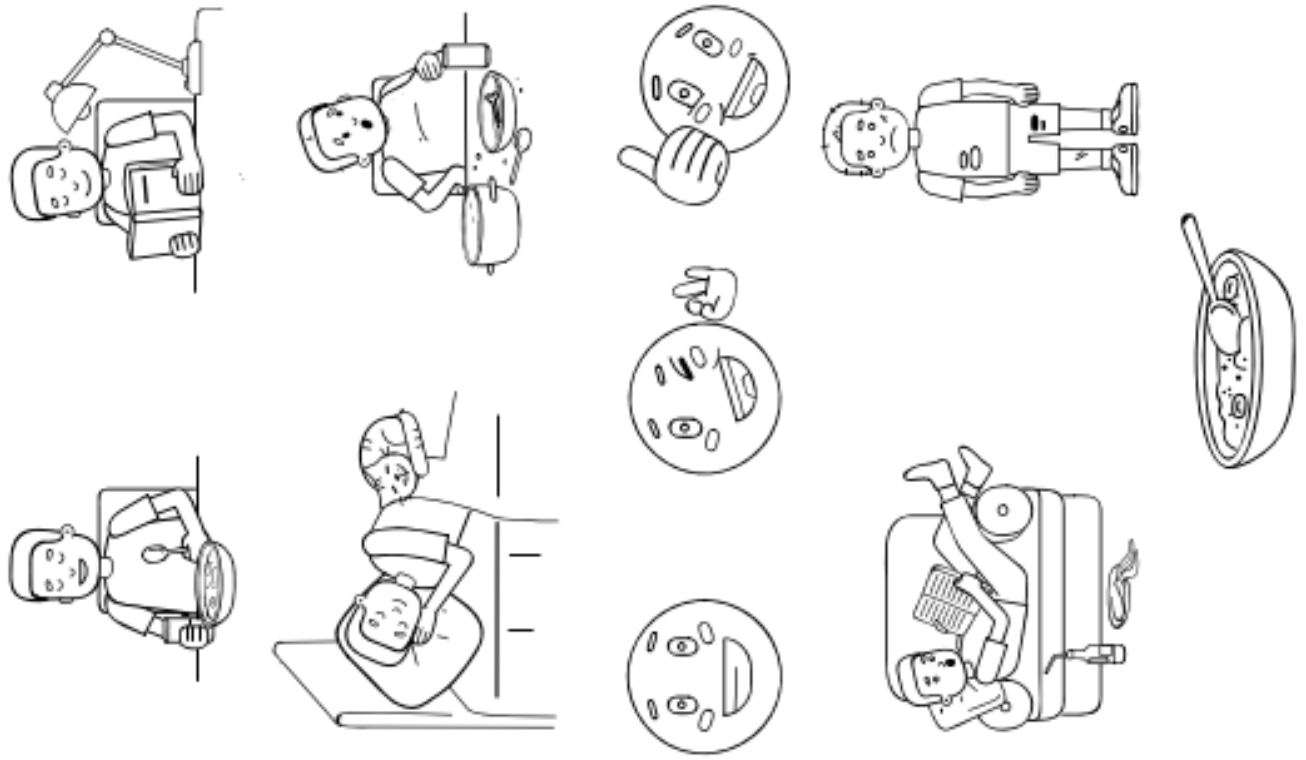
   _____

Наклейки

3. **Подумайте, какое отношение отгадки имеют к здоровому образу жизни. На основе отгадок выберите необходимые картинки, раскрасьте, составьте из них знаки, соответствующие правилам здорового образа жизни и приклейте внутри круга. Придумайте и запишите для знака рекламу.**

Распечатать для каждого ученика.





Занятие 2. Мы то – что мы едим. Что мы знаем о продуктах?

1. **Заполните таблицу.**

Утверждение	Верно (+) или Неверно (-)
1. На упаковке иногда указывают, как называется продукт.	
2. На упаковке обязательно указывается, что входит в состав продукта.	
3. На упаковке не обязательно указывать, когда произведён продукт.	
4. На упаковке всегда должны быть указаны условия хранения продукта (температура и влажность хранения).	
5. На упаковке иногда указывают вес продукта.	
6. На упаковке обязательно указывается пищевая ценность продукта.	
7. На упаковке не обязательно указывать информацию о производителе.	
8. На упаковке обязательно указывается фамилия упаковщика.	

2. **Познакомьтесь с ситуациями и на их основе дополните советы для покупателей.**

Ситуация 1

Мальчик зашёл в магазин и начал вспоминать, что же его попросила купить мама. Первое, что он вспомнил – это хлеб и пошёл за ним в хлебный отдел. Потом вспомнил про масло и отправился в бакалейный отдел. Затем пошёл в отдел овощей и фруктов, чтобы купить килограмм яблок. Вдруг вспомнил, что забыл купить соль и снова вернулся в бакалейный отдел.

СОВЕТ 1

Прежде, чем идти в магазин составьте_____.

Ситуация 2

Каждый раз, делая покупки в магазине, девочка покупает полиэтиленовый пакет. Их скопилось в доме уже так много, что непонятно, что с ними делать: выбрасывать нельзя, так как полиэтилен наносит вред окружающей среде, но и хранить их негде.

СОВЕТ 2

Когда идёшь в магазин, лучше взять из дома _____.

Ситуация 3

Миша сразу после школы зашёл в магазин со списком продуктов, которые его попросила купить мама. Он был голоден, так как не пошёл на обед со своим классом. Как только он оказался в хлебном отделе и почувствовал аромат тёплых булочек, ему захотелось их купить и съесть. В списке покупок не было булочек, но есть очень хотелось. В бакалейном отделе Миша увидел чипсы и сразу положил их в корзину, представляя, как съест их дома.

У кассы выяснилось, что мальчик забыл купить некоторые продукты, которые просила мама, да и денег едва хватило из-за незапланированных покупок.

СОВЕТ 3

Прежде, чем пойти в магазин, нужно обязательно _____, чтобы не совершить незапланированных покупок. Сладости, чипсы и газировка _____ для организма.

Ситуация 4

Витя купил в магазине сыр, кефир, картофель, помидоры и яйца. У кассы он сложил их в сумку и пошёл домой. Когда дома он начал выкладывать продукты на стол, то обнаружил, что яйца и помидоры раздавлены картофелем, который лежал в сумке сверху.

СОВЕТ 4

Чтобы сохранить продукты в целости, их нужно складывать в определённом порядке: сначала _____.

Ситуация 5

Таня играла с подружками на улице, но мама попросила сходить её в магазин за молоком. Девочка с неохотой согласилась и, пообещав подружкам скоро вернуться, побежала в магазин. Она быстро прошла в молочный отдел, взяла с полки пакет молока и отправилась домой.

Вечером Таня попросила маму налить ей стакан молока. Как только девочка немного отпила, то сразу почувствовала, что молоко уже прокисло.

СОВЕТ 5

Перед покупкой продуктов нужно обязательно проверять _____

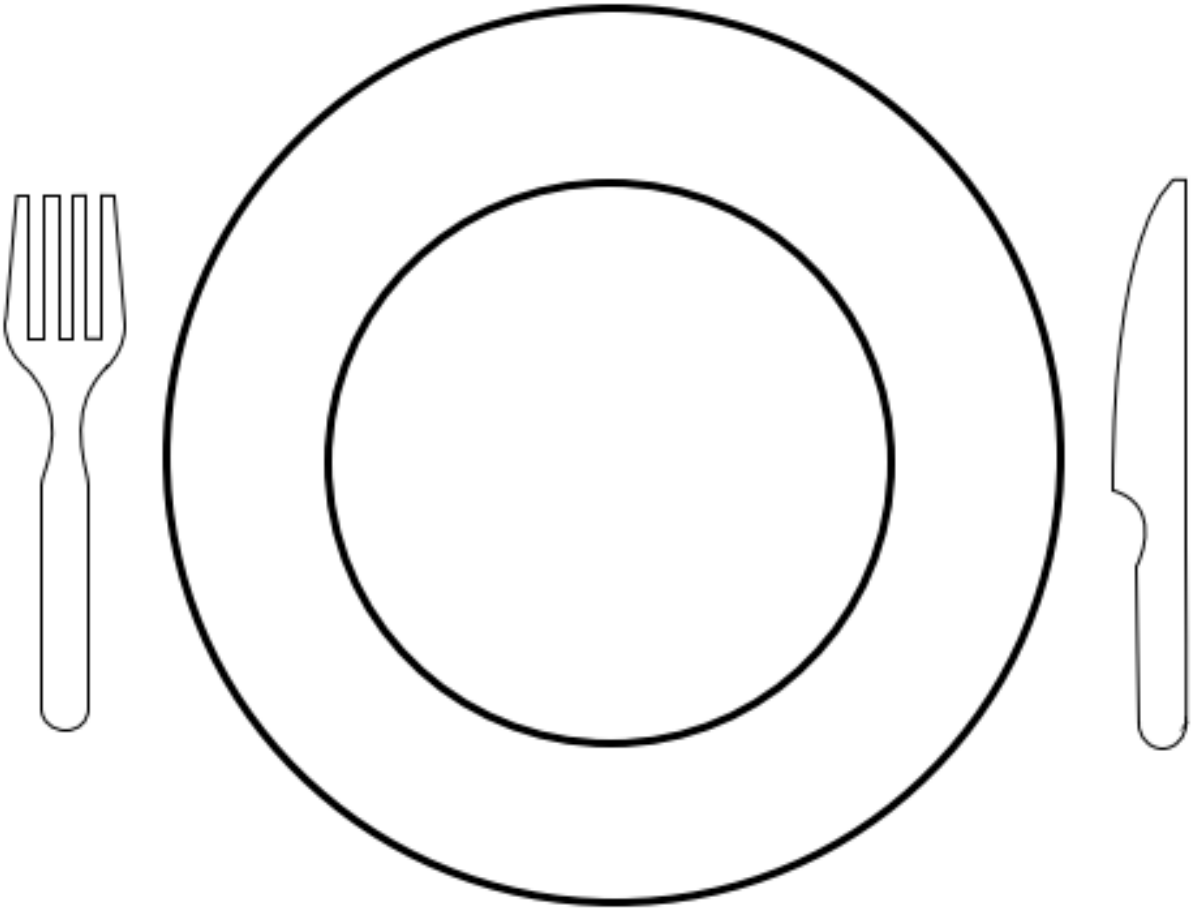
_____.

3. **Изучите упаковки разных продуктов. Выпишите необходимые данные в таблицу. Сделайте вывод: можно ли употреблять данные продукты каждый день или иногда.**

Информация на упаковке	Название продукта		
Вес			
Состав			
Пищевая ценность (белки, жиры, углеводы)			
Энергетическая ценность			
Условия хранения			
Дата изготовления			
Срок годности			
Вывод:			

Занятие 3. Режим питания и разнообразие пищи.

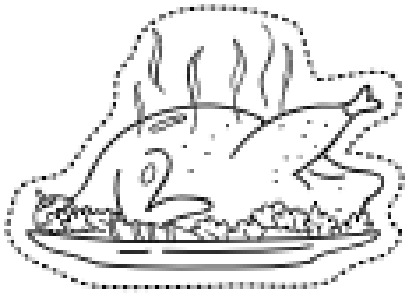
1. **Перед вами «тарелки». Нарисуйте/запишите/наклейте на них те продукты, которые, по вашему мнению, необходимо употреблять в пищу, чтобы питание было сбалансированным.**

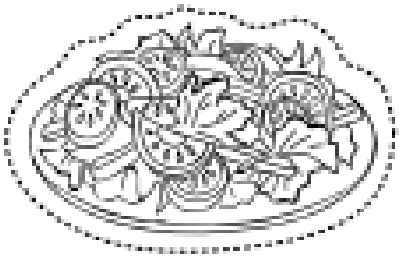


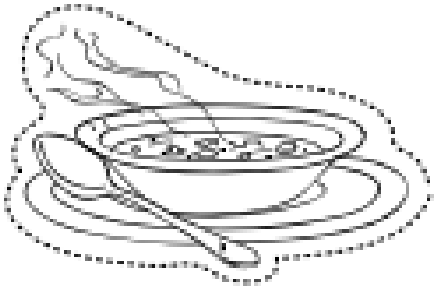
Обведите на своей «тарелке» зелёным цветом те продукты, которые можно есть каждый день, жёлтым цветом – можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день, а красным цветом – очень редко.

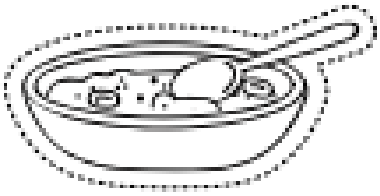
Наклейки продуктов

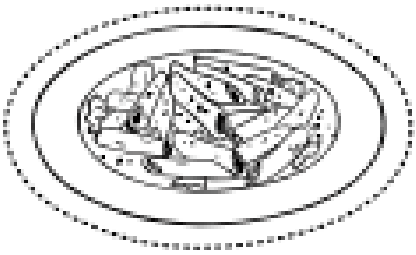
Распечатать для каждого.

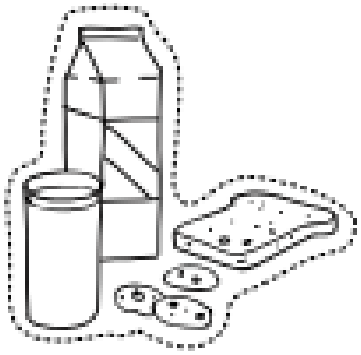


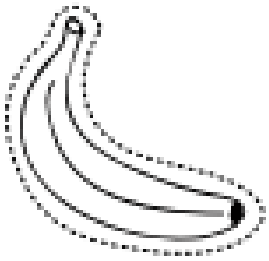






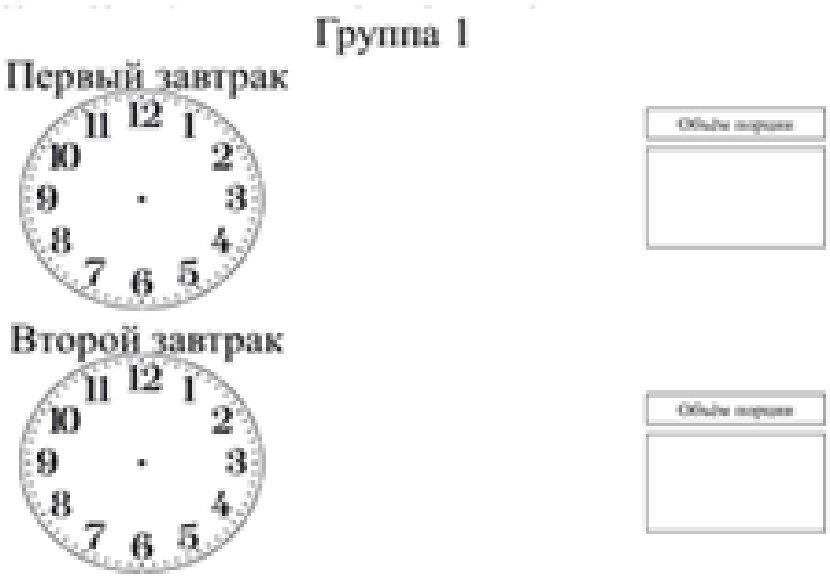




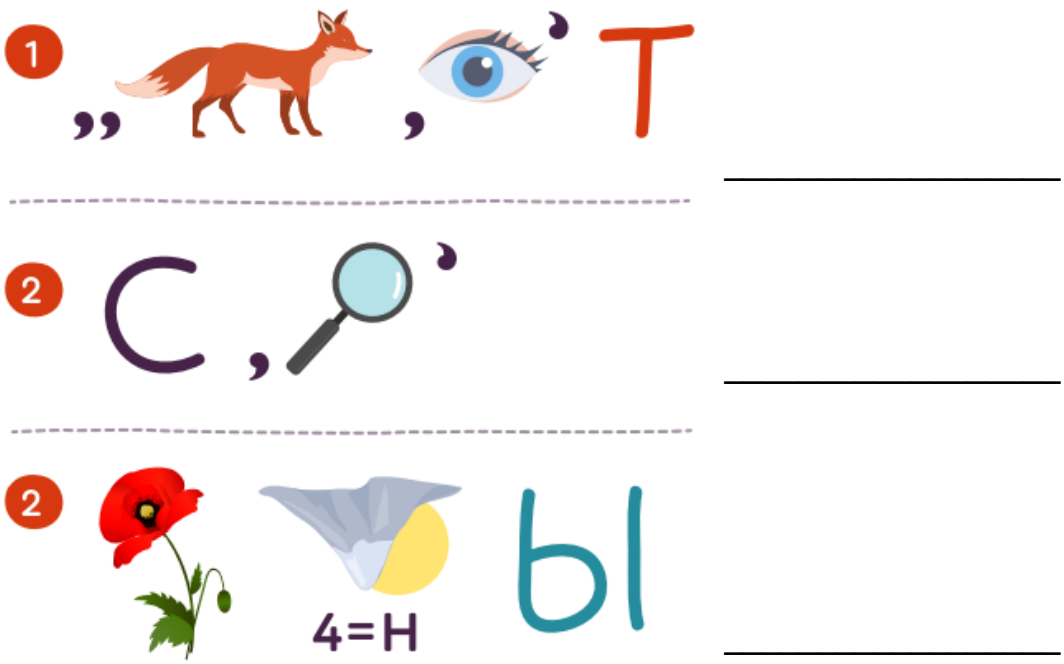


Группа 1. Разгадайте ребусы и выполните задания.

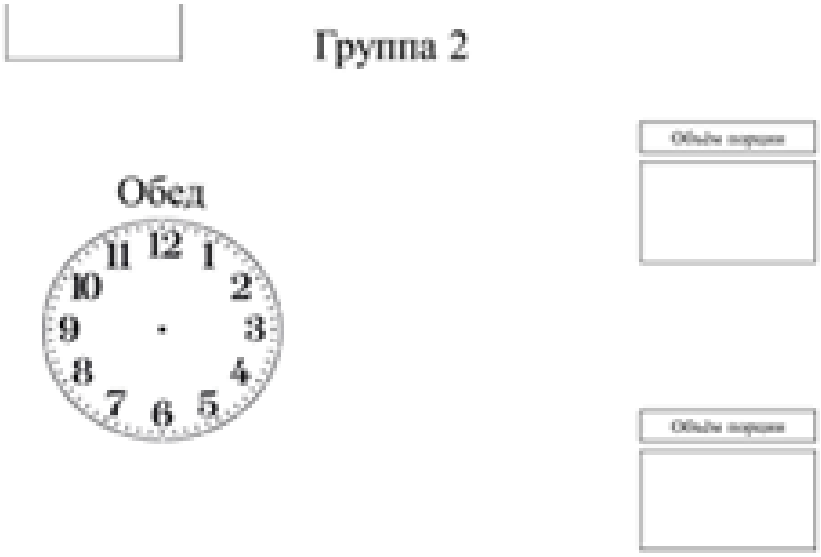
1. Покажите *стрелками на часах примерное время первого завтрака и второго завтрака*. Помните о том, сколько времени должно проходить от одного приёма пищи до другого.
2. На основе текста определите, *какое из данных блюд в ребусах подойдёт для первого завтрака, а какое для второго*. Выберите из предложенных картинок *блюда-отгадки*, раскрасьте их и приклейте рядом с часами. Полезный напиток добавьте сами.
3. Запишите рядом с вашими блюдами *объём порций в граммах* (на основе текста), необходимый человеку.
4. Закрасьте на диаграмме красным цветом ту часть всей энергии пищи, которая приходится *на долю первого завтрака*, зелёным – *на долю второго завтрака*.



Группа 2. Разгадайте ребусы и выполните задания.



1. На основе текста определите, *какое из данных блюд подойдёт для обеда*. Выберите из предложенных картинок *блюда-отгадки*, раскрасьте их и приклейте рядом с часами. Полезный напиток добавьте сами.
2. Запишите рядом с вашими блюдами *объём порций в граммах* (на основе текста), необходимый человеку.
3. Закрасьте на диаграмме жёлтым цветом ту часть всей энергии пищи, которая приходится *на долю обеда*.



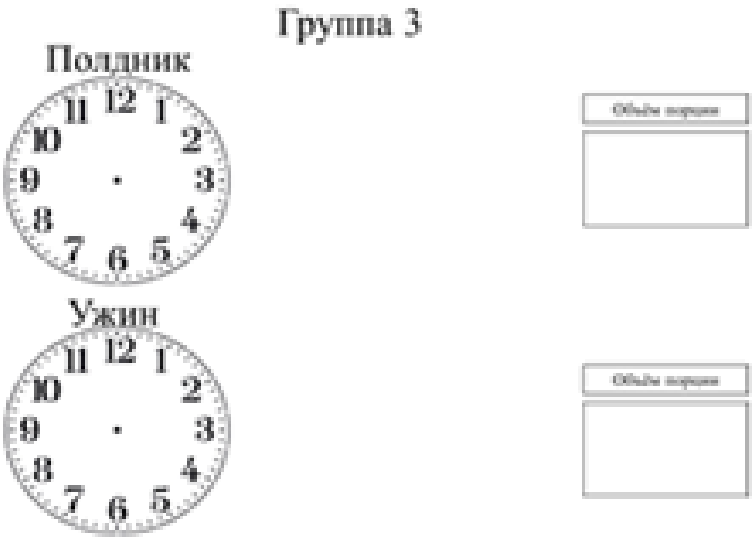
Группа 3. Разгадайте ребусы и выполните задания.

1. Покажите стрелками на часах примерное *время полдника и ужина*. Помните о том, сколько времени должно проходить от одного приёма пищи до другого.

2. На основе текста определите, какое из данных блюд подойдёт *для полдника*, а какие *для ужина*. Выберите из предложенных картинок *блюда-отгадки*, раскрасьте их и приклейте рядом с часами. Полезный напиток добавьте сами.

3. Запишите рядом с вашими блюдами *объём порций в граммах* (на основе текста), необходимый человеку.

4. Закрасьте на диаграмме синим цветом ту часть всей энергии пищи, которая приходится *на долю полдника*, а коричневым – *на долю ужина*.



Самооценивание навыков сотрудничества

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Работая в группе...	Всегда	Иногда	Никогда
Я выслушивал мнения своих товарищей			
Я высказывал свою точку зрения			
Я был полезен своей группе			
Я с удовольствием работал в группе			

Самооценивание навыков сотрудничества

Поставь + напротив того утверждения, которое считаешь верным.

Работая в группе...	Всегда	Иногда	Никогда
Я выслушивал мнения своих товарищей			
Я высказывал свою точку зрения			
Я был полезен своей группе			
Я с удовольствием работал в группе			

Занятие 4. Значение растений для здоровья человека.

Группа 1. Поле

1. **Прочитайте текст.**
2. **Заполните таблицу на основе текста.**
3. **Соберите корзинку: раскрасьте и приклейте растения, которые выращивают в поле.**
4. **Приготовьтесь представить вашу корзинку.**

Выйдешь летом **в поле**, колосится кругом пшеница золотая, рожь, гречиха, да просо силу набирают.

Выращивают эти зерновые культуры на полях и употребляют в пищу их семена, которые перемалывают в муку, а из неё пекут хлеб. Всем известные каши: гречневая, манная, овсяная, пшённая – это блюда из обработанных особым образом семян злаковых растений. Из пшеницы, например, делают манную крупу, из проса – пшено, из гречихи – гречневую крупу, а из ячменя – перловую.

Блюда из злаков натуральны, содержат огромное количество витаминов (в первую очередь группы В), микроэлементов, углеводов, клетчатки и растительных белков. Отлично усваиваются организмом и служат профилактикой множества заболеваний: улучшают работу пищеварительной системы, а ещё помогают похудеть.

Виды растений, растущих в поле (деревья, кустарники, травянистые растения)?	
Какие растения растут в поле?	
Какую часть зерновых культур употребляют в пищу?	
В каком виде мы употребляем эти растения в пищу? Перечислите названия продуктов и блюд, которые из них можно приготовить.	
Чем полезно употребление в пищу данных растений?	

Занятие 4. Значение растений для здоровья человека.

Группа 2. Лес.

1. **Прочитайте текст.**
2. **Заполните таблицу на основе текста.**
3. **Соберите корзинку: раскрасьте и приклейте растения, которые выращивают в лесу.**
4. **Приготовьтесь представить вашу корзинку.**

Лес – это кладовая природы, которая щедро дарит нам орехи, ягоды, грибы.

Пришёл в лес за грибами, не спеши! Прежде чем положить гриб в корзинку, обязательно покажи его взрослому. Если не уверен в том, что гриб съедобный, лучше не бери его. Грибы полезны для нашего организма и содержат в себе белок, разнообразные минеральные элементы (магний и натрий, железо и калий) и витамины.

Орехи – это плоды со съедобным ядром и твёрдой скорлупой. Они богаты белками, растительными жирами и углеводами, содержат витамины и микроэлементы, которые нужны для нормальной работы мышечной и нервной систем.

Лесные ягоды не только вкусны и ароматны, но ещё и очень полезны. Ягоды и листья земляники хороши для профилактики авитаминоза и простудных заболеваний. Черника способствует улучшению зрения, ягоды и настой из листьев используют для лечения болезней горла и при кашле. Ягоды клюквы, как и шиповника, богаты витамином С. Его в них даже больше, чем в цитрусовых и землянике.

Виды растений, растущих в лесу (деревья, кустарники, травянистые растения)?	
Какие растения растут в лесу?	
Какую часть лесных растений употребляют в пищу?	
В каком виде мы употребляем эти растения в пищу? **Перечислите названия продуктов и блюд, которые из них можно приготовить.**	
Чем полезно употребление в пищу данных растений?	

Занятие 4. Значение растений для здоровья человека.

Группа 3. Сад.

1. **Прочитайте текст.**
2. **Заполните таблицу на основе текста.**
3. **Соберите корзинку: раскрасьте и приклейте растения, которые выращивают в саду.**
4. **Приготовьтесь представить вашу корзинку.**

С середины лета и до поздней осени **сад** одаривает нас своими ягодами и фруктами.

Первыми созревают ягоды чёрной, красной и белой смородины, богатые витаминами и микроэлементами. В черной смородине содержится большое количество витамина С. Важно, что даже после варки, ягоды смородины остаются полезными. Вот почему при простуде нужно пить чай со смородиной. Ягоды красной смородины улучшают зрение и повышают иммунитет.

Целебные свойства малины известны с древних времён. Её ягоды содержат множество необходимых нашему организму веществ, элементов и витаминов. Настои из всех частей малины улучшают работу желудка, обладает жаропонижающим, противовоспалительным действием.

Плоды яблони способствуют нормальной работе пищеварительной системы, а еще применяются для повышения аппетита. Один плод с кожурой содержит больше 10% необходимой суточной нормы волокон, которые необходимы организму. Груша – малокалорийна и защищает организм от воздействия различных микробов.

Виды растений, растущих в саду (деревья, кустарники, травянистые растения)?	
Какие растения растут в саду?	
Какую часть садовых растений употребляют в пищу?	
В каком виде мы употребляем эти растения в пищу? **Перечислите названия продуктов и блюд, которые из них можно приготовить.**	
Чем полезно употребление в пищу данных растений?	

Занятие 4. Значение растений для здоровья человека.

Группа 4. Огород.

1. **Прочитайте текст.**
2. **Заполните таблицу на основе текста.**
3. **Соберите корзинку: раскрасьте и приклейте растения, которые выращивают в огороде.**
4. **Приготовьтесь представить вашу корзинку.**

В огороде растёт много овощей, каждый из которых содержит в себе пищевые волокна, множество витаминов и микроэлементов.

Например, если ежедневно съедать 200 г капусты в сыром, тушенном или квашеном виде, то организм будет обеспечен суточной дозой витамина С.

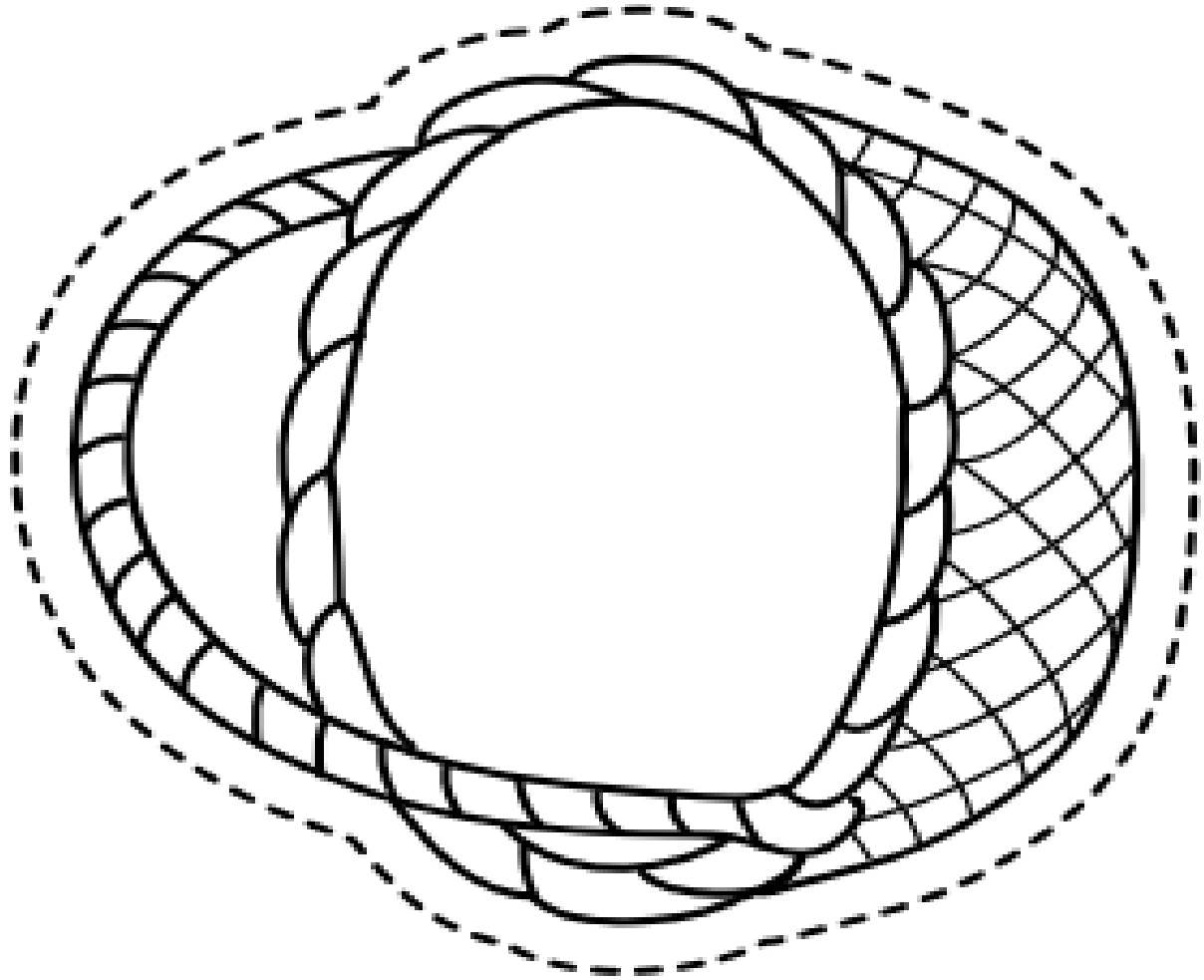
Железо, содержащееся в кабачках, увеличивает способность крови удерживать кислород. За счет этого человек легче переносит физические нагрузки.

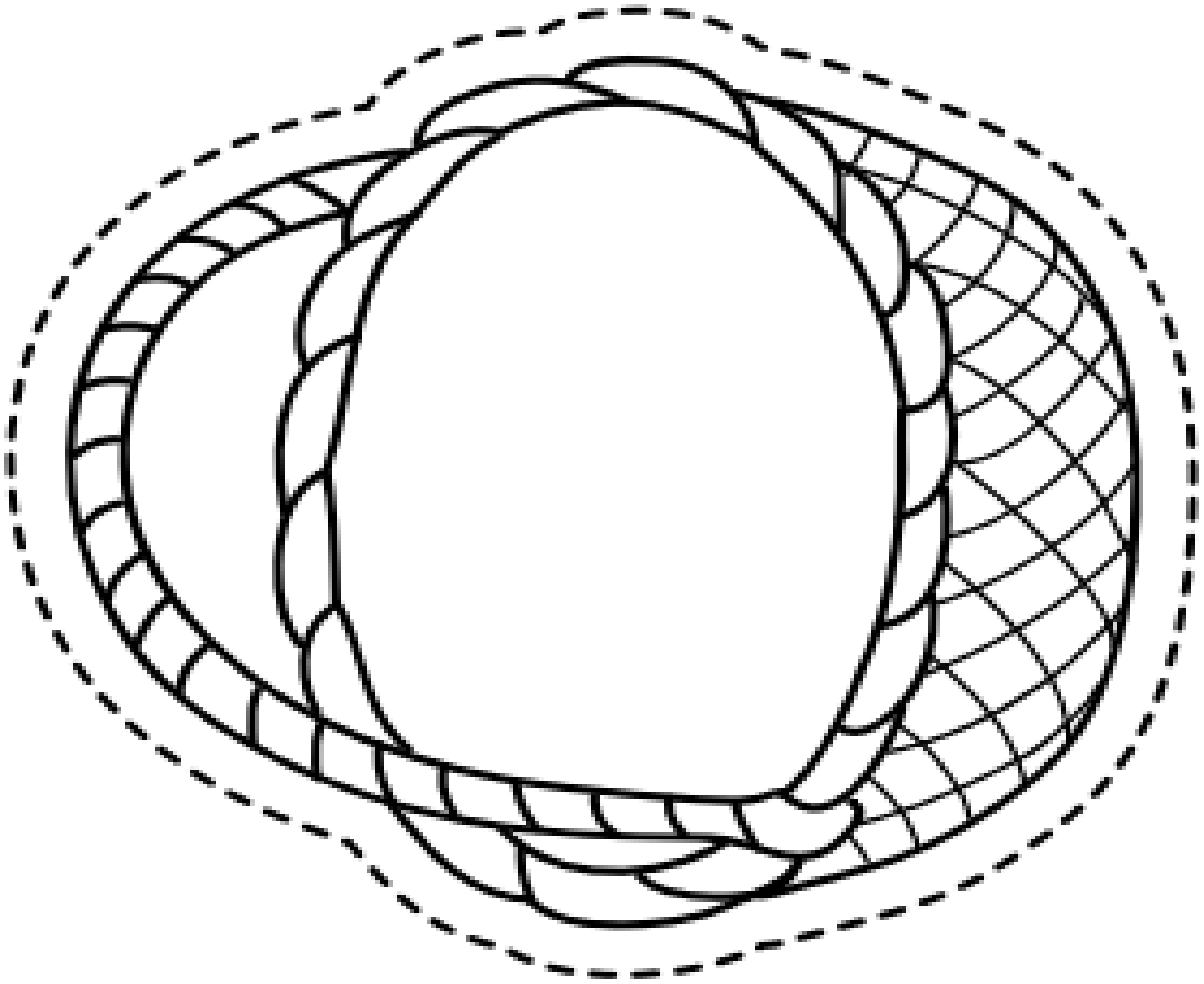
Репчатый лук обладает противомикробными и противовирусными свойствами.

Компоненты, входящие в состав помидора, делают человека более жизнерадостным и здоровым при регулярном употреблении этих красных овощей в пищу.

Морковь полезна не только для укрепления зрения, но и не дает развиваться инфекциям и вирусам, хорошо влияет на рост ребенка и нормализует работу пищеварительной системы.

Виды растений, растущих в огороде (деревья, кустарники, травянистые растения)?	
Какие растения растут в огороде?	
Какую часть огородных растений употребляют в пищу?	
В каком виде мы употребляем эти растения в пищу? Перечислите названия продуктов и блюд, которые из них можно приготовить.	
Чем полезно употребление в пищу данных растений?	





Занятие 5. Меню здорового питания.

Рабочий лист группы 1. Меню для вегетарианца.

1. **Прочитайте текст.**
2. **На основе текста составьте пищевые тарелки на завтрак, обед и ужин из предложенных продуктов.**
3. **Составьте меню на несколько дней *для вегетарианца*. Докажите его пользу для организма человека.**
4. **Подготовьтесь представить пищевые тарелки и меню.**

Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества. Белки пищи используются организмом для построения костей, для формирования мышц, для защиты от самых различных инфекций. Они содержатся в пище животного и растительного происхождения. Богаты белком мясо (говядина, свинина, кролик, курица, индейка, перепела), рыба, яйца, продукты из зерна (крупы, макароны, хлеб), орехи и семена, молочные продукты.

Жиры необходимы для построения всех живых клеток, помогают сохранить тепло и регулируют температуру тела. Содержатся жиры практически во всех продуктах животного и некоторых растительных продуктах, например, орехах, семенах, плодах авокадо.

Углеводы служат источником энергии для организма. Они содержатся в сахаре, мёде, фруктовых соках, во фруктах, молоке, в кисломолочных продуктах, в овощах, фруктах, зерне и продуктах из него.

Минеральные вещества, микроэлементы и витамины содержатся в разных частях во всех продуктах питания. Особенно много их в молоке и кисломолочных продуктах.

Чтобы питание было сбалансированным, в качестве завтрака можно предложить блюда из круп, молочные или кисломолочные продукты. Для обеда хорошо подходят овощные блюда (салат, суп) с мясом и гарниром из круп или макарон. На ужин рекомендуется выбирать блюда из овощей (салат, гарнир), рыбы или птицы. В качестве напитков к основным приемам пищи подходит черный или зеленый чай, травяной чай, а также компот или морс, в зависимости от времени года.

При составлении меню помните, что вегетарианцы не употребляют в пищу мясо, птицу и рыбу.

Меню для вегетарианца

	Завтрак	Обед	Ужин
1 день			
2 день			
3 день			
Польза данных блюд для здоровья человека			

Занятие 5. Меню здорового питания.

Рабочий лист группы 2. Меню для всей семьи.

1. **Прочитайте текст.**
2. **На основе текста составьте пищевые тарелки на завтрак, обед и ужин из предложенных продуктов.**
3. **Составьте меню на несколько дней *для всей семьи*. Докажите его пользу для организма человека.**
4. **Подготовьтесь представить пищевые тарелки и меню.**

Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества. Белки пищи используются организмом для построения костей, для формирования мышц, для защиты от самых различных инфекций. Они содержатся в пище животного и растительного происхождения. Богаты белком мясо (говядина, свинина, кролик, курица, индейка, перепела), рыба, яйца, продукты из зерна (крупы, макароны, хлеб), орехи и семена, молочные продукты.

Жиры необходимы для построения всех живых клеток, помогают сохранить тепло и регулируют температуру тела. Содержатся жиры практически во всех продуктах животного и некоторых растительных продуктах, например, орехах, семенах, плодах авокадо.

Углеводы служат источником энергии для организма. Они содержатся в сахаре, мёде, фруктовых соках, во фруктах, молоке, в кисломолочных продуктах, в овощах, фруктах, зерне и продуктах из него.

Минеральные вещества, микроэлементы и витамины содержатся в разных частях во всех продуктах питания. Особенно много их в молоке и кисломолочных продуктах.

Чтобы питание было сбалансированным, в качестве завтрака можно предложить блюда из круп, молочные или кисломолочные продукты. Для обеда хорошо подходят овощные блюда (салат, суп) с мясом и гарниром из круп или макарон. На ужин рекомендуется выбирать блюда из овощей (салат, гарнир), рыбы или птицы. В качестве напитков к основным приемам пищи подходит черный или зеленый чай, травяной чай, а также компот или морс, в зависимости от времени года.

Меню для всей семьи

	Завтрак	Обед	Ужин
1 день			
2 день			
3 день			
Польза данных блюд для здоровья человека			

Занятие 5. Меню здорового питания.

Рабочий лист группы 3. Меню для спортсмена.

1. **Прочитайте текст.**
2. **На основе текста составьте пищевые тарелки на завтрак, обед и ужин из предложенных продуктов.**
3. **Составьте меню на несколько дней *для спортсмена*. Докажите его пользу для организма человека.**
4. **Подготовьтесь представить пищевые тарелки и меню.**

Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества. Белки пищи используются организмом для построения костей, для формирования мышц, для защиты от самых различных инфекций. Они содержатся в пище животного и растительного происхождения. Богаты белком мясо (говядина, свинина, кролик, курица, индейка, перепела), рыба, яйца, продукты из зерна (крупы, макароны, хлеб), орехи и семена, молочные продукты.

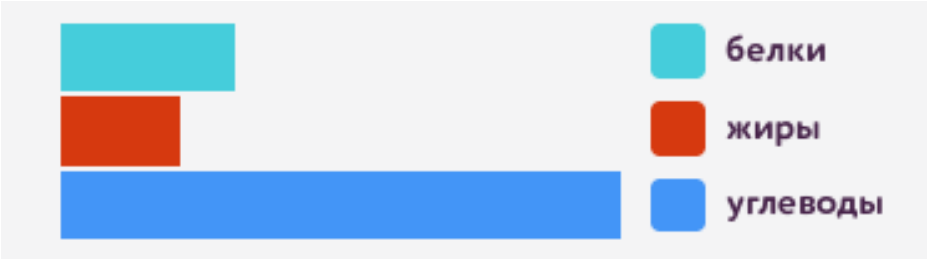
Жиры необходимы для построения всех живых клеток, помогают сохранить тепло и регулируют температуру тела. Содержатся жиры практически во всех продуктах животного и некоторых растительных продуктах, например, орехах, семенах, плодах авокадо.

Углеводы служат источником энергии для организма. Они содержатся в сахаре, мёде, фруктовых соках, во фруктах, молоке, в кисломолочных продуктах, в овощах, фруктах, зерне и продуктах из него.

Минеральные вещества, микроэлементы и витамины содержатся в разных частях во всех продуктах питания. Особенно много их в молоке и кисломолочных продуктах.

Чтобы питание было сбалансированным, в качестве завтрака можно предложить блюда из круп, молочные или кисломолочные продукты. Для обеда хорошо подходят овощные блюда (салат, суп) с мясом и гарниром из круп или макарон. На ужин рекомендуется выбирать блюда из овощей (салат, гарнир), рыбы или птицы. В качестве напитков к основным приемам пищи подходит черный или зеленый чай, травяной чай, а также компот или морс, в зависимости от времени года.

При составлении меню помните, что спортсмены много тренируются, чтобы стать сильными и выносливыми. Спортивные нагрузки забирают у них много энергии. Эти люди должны иметь крепкие кости и хорошо сформированные мышцы. Так выглядит норма употребления основных веществ спортсменом:



Меню для спортсмена

	Завтрак	Обед	Ужин
1 день			
2 день			
3 день			
Польза данных блюд для здоровья человека			

Занятие 5. Меню здорового питания.

Рабочий лист группы 4. Меню для школьника.

1. **Прочитайте текст.**
2. **На основе текста составьте пищевые тарелки на завтрак, обед и ужин из предложенных продуктов.**
3. **Составьте меню на несколько дней *для школьника*. Докажите его пользу для организма человека.**
4. **Подготовьтесь представить пищевые тарелки и меню.**

Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества. Белки пищи используются организмом для построения костей, для формирования мышц, для защиты от самых различных инфекций. Они содержатся в пище животного и растительного происхождения. Богаты белком мясо (говядина, свинина, кролик, курица, индейка, перепела), рыба, яйца, продукты из зерна (крупы, макароны, хлеб), орехи и семена, молочные продукты.

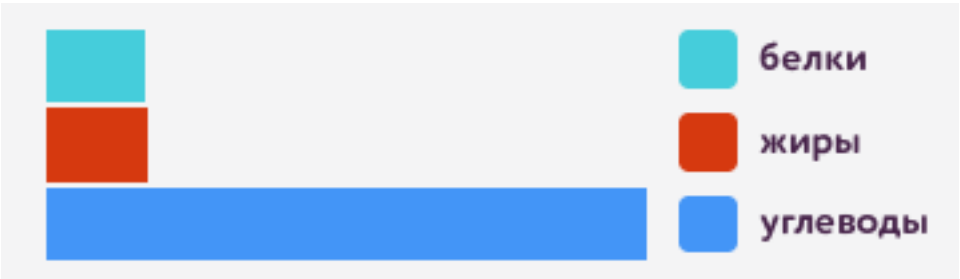
Жиры необходимы для построения всех живых клеток, помогают сохранить тепло и регулируют температуру тела. Содержатся жиры практически во всех продуктах животного и некоторых растительных продуктах, например, орехах, семенах, плодах авокадо.

Углеводы служат источником энергии для организма. Они содержатся в сахаре, мёде, фруктовых соках, во фруктах, молоке, в кисломолочных продуктах, в овощах, фруктах, зерне и продуктах из него.

Минеральные вещества, микроэлементы и витамины содержатся в разных частях во всех продуктах питания. Особенно много их в молоке и кисломолочных продуктах.

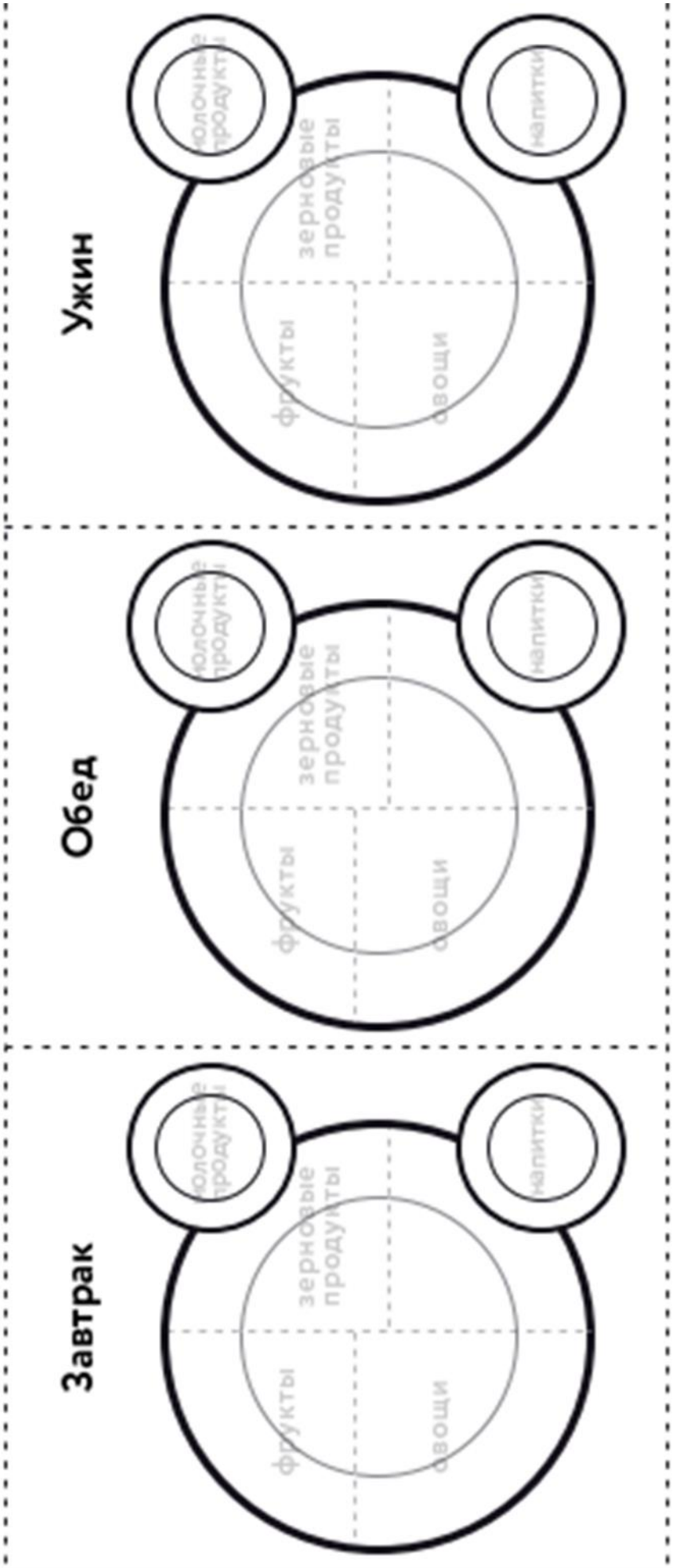
Чтобы питание было сбалансированным, в качестве завтрака можно предложить блюда из круп, молочные или кисломолочные продукты. Для обеда хорошо подходят овощные блюда (салат, суп) с мясом и гарниром из круп или макарон. На ужин рекомендуется выбирать блюда из овощей (салат, гарнир), рыбы или птицы. В качестве напитков к основным приемам пищи подходит черный или зеленый чай, травяной чай, а также компот или морс, в зависимости от времени года.

При составлении меню помните, что школьники много занимаются умственным трудом, поэтому их рацион должен быть сбалансирован с учётом их пищевой тарелки:



Меню для школьника

	Завтрак	Обед	Ужин
1 день			
2 день			
3 день			
Польза данных блюд для здоровья человека			


Завтрак
фрукты
зерновые продукты
молочные продукты
овощи
напитки
Обед
фрукты
зерновые продукты
молочные продукты
овощи
напитки
Ужин
фрукты
зерновые продукты
молочные продукты
овощи
напитки

Моё питание

Отмечай знаком «+» продукты, которые ты употребляешь в течение дня.

Продукты	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Итог
Молоко								
Кисломолочные продукты								
Творог								
Овощи								
Фрукты								
Хлеб								
Рыба								
Мясо								
Каши								
Макаронные изделия								

В конце недели посчитай «+» в каждой строке. Если их более трёх, то питание сбалансировано, если менее трёх, то стоит обсудить с родителями ваше меню.

Занятие 6. Удивительное вещество – вода, и её значение для человека.

1. **Работа в парах.**
   Фамилия, имя участников _____
   _____

   Сначала работай индивидуально. Отметь √ утверждение, которое считаешь верным или неверным. Объясняй партнёру свой выбор. Далее работу выполняет твой партнёр. Внимательно слушай объяснения, когда он (-а) будет делать свой выбор.

Для утоления жажды и обеспечения необходимого количества воды в организме следует использовать бутилированную (расфасованную) питьевую воду высшей категории качества, потому что качество, безопасность и пищевая ценность воды имеет большое значение для укрепления здоровья ребенка, в том числе профилактики некоторых заболеваний (недостатка йода и кариеса).

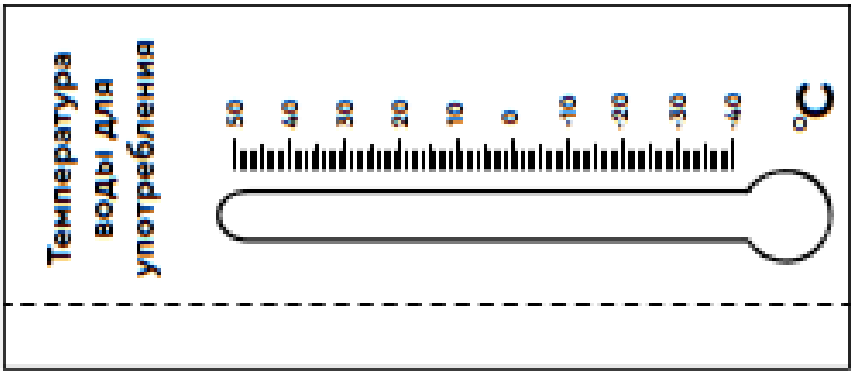
Воду из водопроводной сети перед употреблением в пищу следует профильтровать, а затем прокипятить. В обязательном порядке очищается и кипятится вода из колодца или родника.

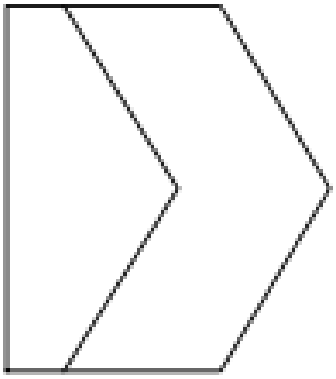
Как пить воду? Рекомендуется пить воду комнатной температуры небольшими глотками, а не «залпом». Небольшое количество воды (1/2 стакана) рекомендуется выпивать за 30 минут до еды и через час после еды.

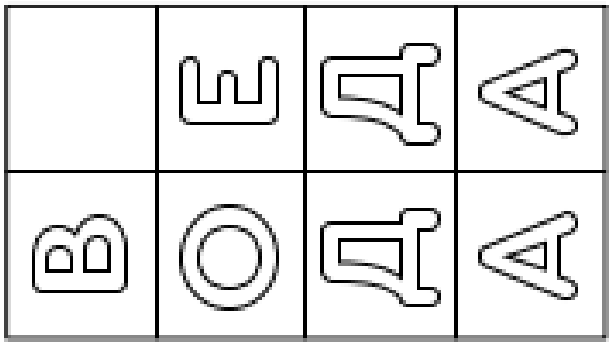
В жарких странах люди предпочитают пить не прохладительные напитки, а горячий несладкий чай, чтобы утолить жажду. Он лучше регулирует теплообмен.

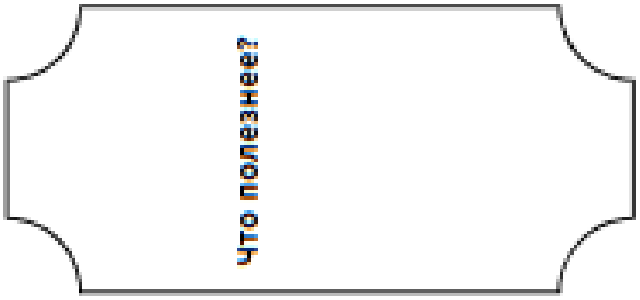
	Верно	Неверно	Обоснование
Вода не имеет большого значения для человека.			
Если в организме человека недостаёт воды, то возникает чувство жажды.			
В сутки человек теряет около 5 л воды.			
В овощах и фруктах содержится небольшое количество воды.			
Сладкий холодный чай (из холодильника) – лучшее средство для утоления жажды.			

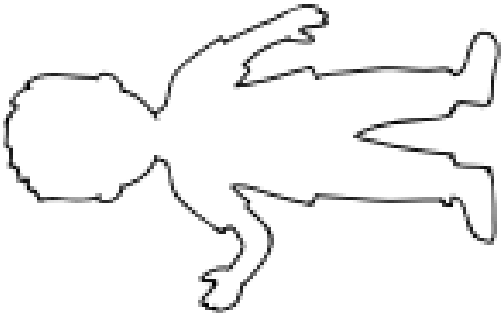
2. **Составление лэпбука. Распечатать и вырезать для каждого.**

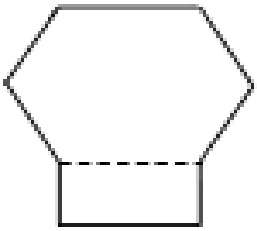


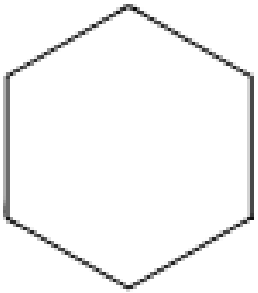




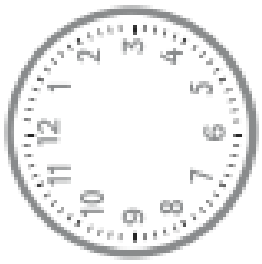


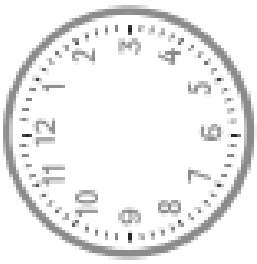


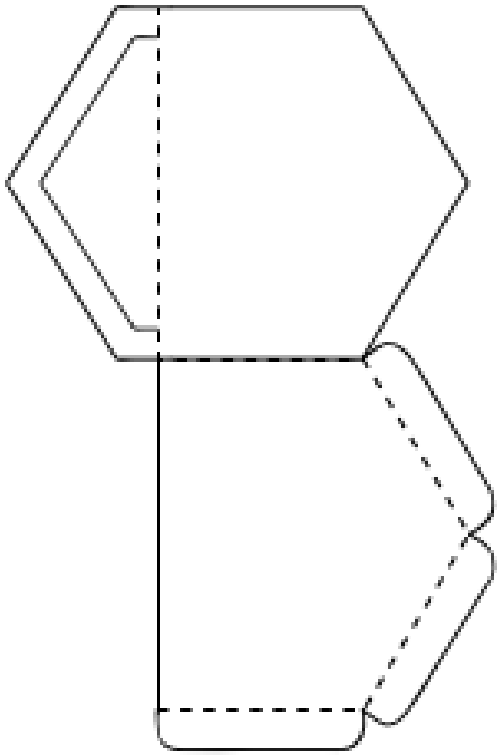




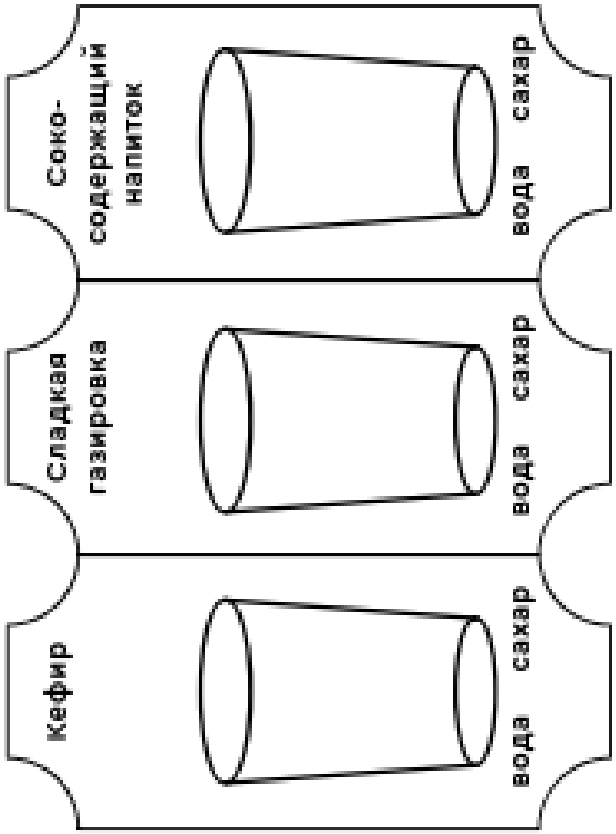
Распечатать и вырезать для каждого.

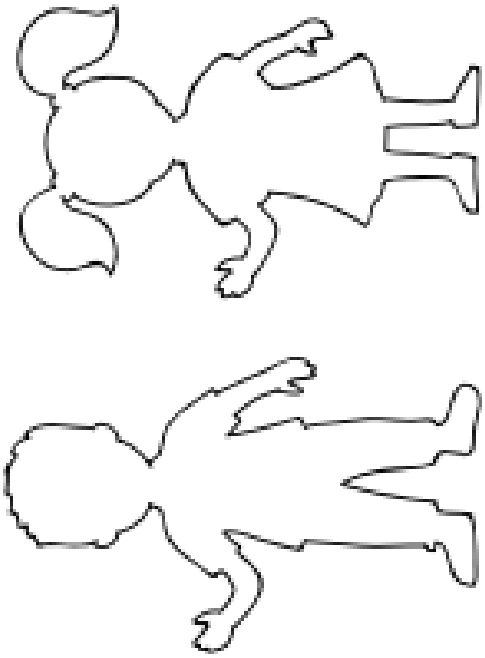




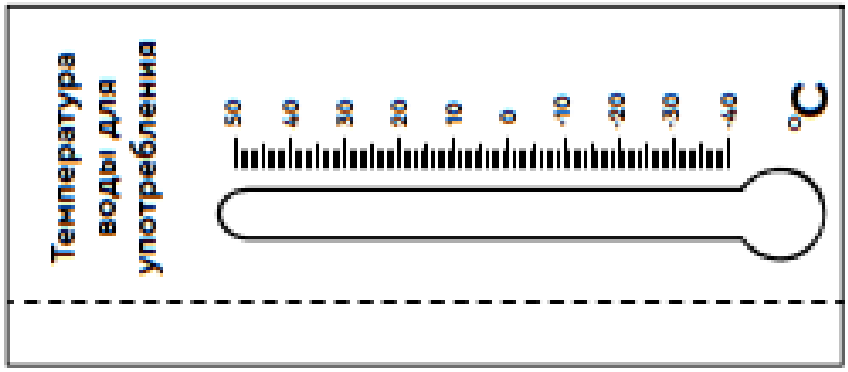


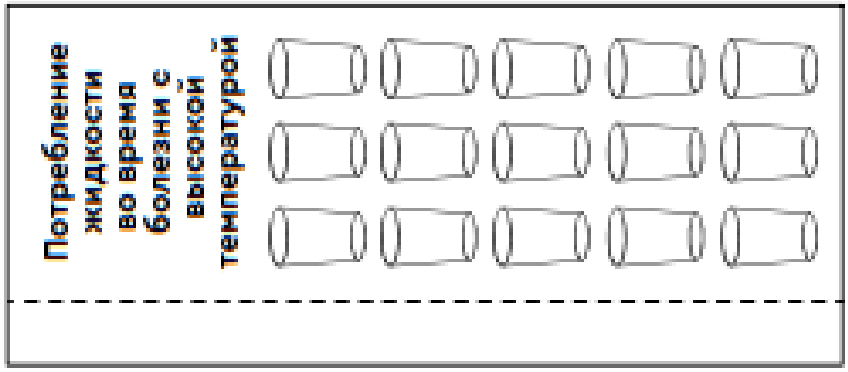
96 %		84 %
93 %		92 %
85 %		80 %
75 %		75 %

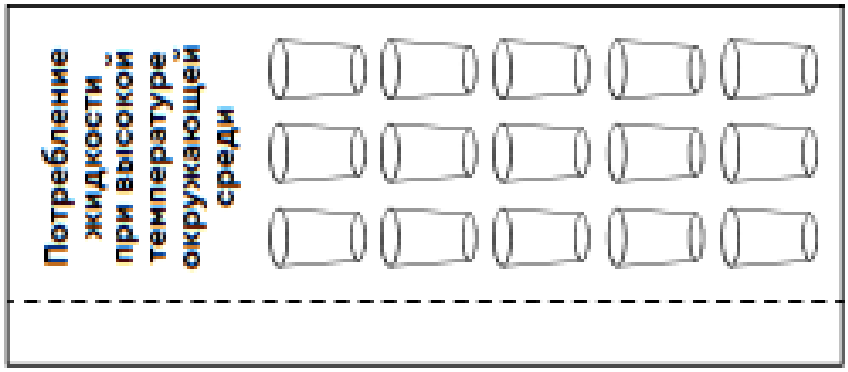


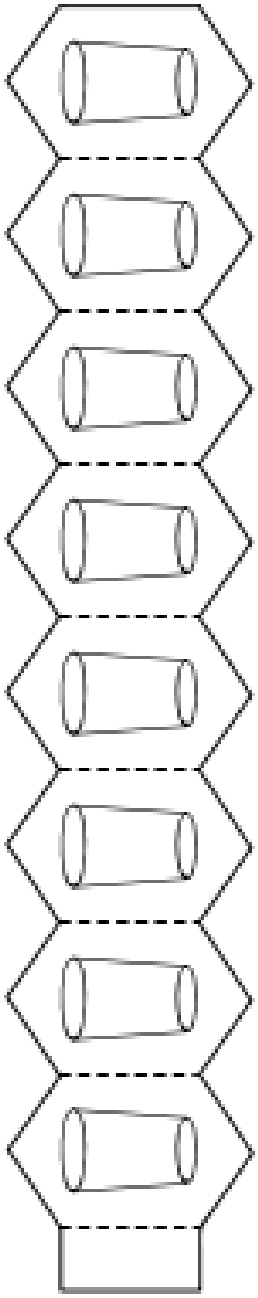


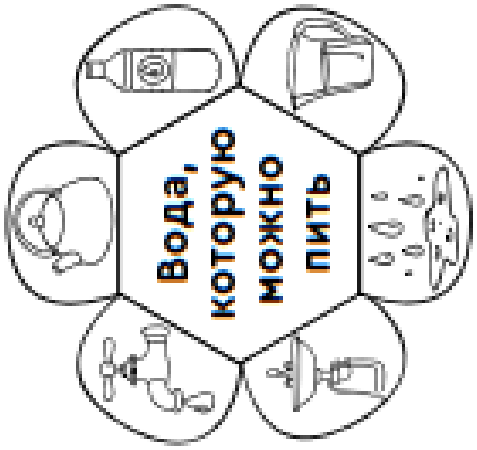
Распечатать и вырезать для каждого.











Занятие 7. Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.

1. **Заполните таблицу. Проставьте «+».**

Вопросы	Верно	Неверно
В молочных продуктах содержатся минеральные вещества: кальций и фосфор.		
Для формирования мышц необходим белок.		
Сбалансированное питание можно сравнить с пирамидой.		
Прочность, упругость и лёгкость костей обеспечивают минеральные и органические вещества.		
Основными «кирпичиками» для построения костей и зубов являются жиры.		

Сравните свои ответы с полученной информацией из видеоролика.

2. **Работа в парах. Заполните таблицу.**

Фамилия, имя	Рост (см)	Масса тела (кг)

Рассмотрите таблицу ниже, сделайте вывод.

Фамилия, имя	Масса тела, (кг) мальчики			Масса тела, (кг) девочки		
	мин.	средн.	макс.	мин.	средн.	макс.
118–121	18	20	23	17	20	23
122–127	20	23	25	19	22	25
128–132	22	25	28	21	24	27
133–138	24	28	32	24	28	32
139–144	26	32	37	24	30	36

Вывод: **Фамилия, имя _____**

Мой вес _____ моему росту.

(соответствует или не соответствует)

3. **Работа в группах. Составление пирамиды питания. Каждая группа работает с отдельным этажом пирамиды.**

Пирамида питания.

Сбалансированное питание можно сравнить с пирамидой, у которой прочное основание, каждый следующий «этаж» немного меньше предыдущего, а замыкает это строение – маленькая «крыша-конус».

Основа пирамиды питания - это питьевая вода. Ежедневно рекомендуется выпивать около 1,5 л простой чистой питьевой воды.
(Учитель наклеивает стаканы с водой, которые дети раскрасили, на нижнюю часть пирамиды. Далее каждая группа «заполняет» свой этаж пирамиды.)

Группа 1. Первый этаж

На «первом этаже» располагаются продукты и блюда – более существенные источники энергии в виде углеводов, а также растительный белок. «Медленные» углеводы помогают получать чувство сытости и избегать переедания, а также лишних перекусов между основными приемами пищи. Это разнообразные каши, зерновой хлеб, отварной картофель, макароны. Практически в каждый приём пищи рекомендуется включать блюдо с «медленными» углеводами, а значит, получается примерно 5-6 порций зерновых продуктов в день.

Группа 2. Второй этаж

На «втором этаже» пирамиды находятся овощи и фрукты. Они служат источником «медленных» и «быстрых» углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ и жидкости. Овощи в свежем и отварном, тушеном, запеченном виде следует съедать по 4-5 порций в день. Фрукты лучше есть в свежем виде по 3 порции. Овощные блюда рекомендуются в обед и ужин, а фруктовые – на завтрак, второй завтрак или полдник.

Группа 3. Третий этаж

На «третьем этаже» расположились молочные и кисломолочные продукты. Эта группа продуктов дает организму необходимый животный белок, жиры, минеральные вещества кальций и фосфор, так необходимые для формирования костей и зубов. Разных молочных и кисломолочных продуктов рекомендуется не менее 3 порций ежедневно, а это, например, стакан молока, стакан несладкого питьевого йогурта, 50г творога, пластинка сыра. Лучше употреблять молочные и кисломолочные блюда на завтрак, второй завтрак и полдник.

Группа 4. Четвёртый этаж

На «четвёртом этаже» расположились продукты – источники животного белка, жиров, микроэлементов и некоторых витаминов. К ним относятся мясо, рыба, птица, яйца, орехи. Этих продуктов рекомендуется съедать 2 порции в день. Мясные блюда хорошо сочетаются с овощными и крупяными гарнирами, поэтому их чаще всего включают в питание на обед и ужин.

Группа 5. Пятый этаж

На самом верхнем этаже пирамиды расположились продукты и блюда, которых в ежедневном питании должно быть, как можно меньше, не более 1 порции в день. Это сладкие напитки, сладости, кондитерские изделия, продукты с высоким содержанием соли и сахара. Ограничивать эти продукты необходимо потому, что они или очень калорийны, или не содержат в своем составе полезных для организма веществ. Сливочное масло и растительное используются в питании в небольших количествах. Их добавляют в крупяные и овощные блюда.

**** В ходе работы между группами передаётся лист «Правила здорового образа жизни», где составляются правила, как вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной системы. Каждая группа вписывает по одному правилу и передаёт лист следующей группе.***

Правила здорового человека

Группа 1

_____

_____

Группа 2

_____

_____

Группа 3

_____

_____

Группа 4

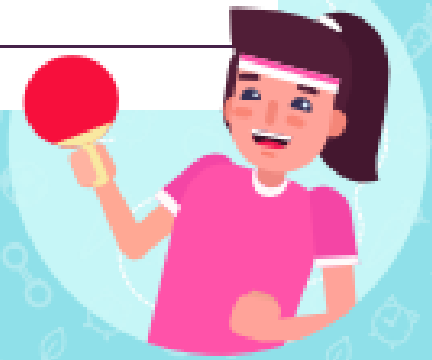
_____

_____

Группа 5

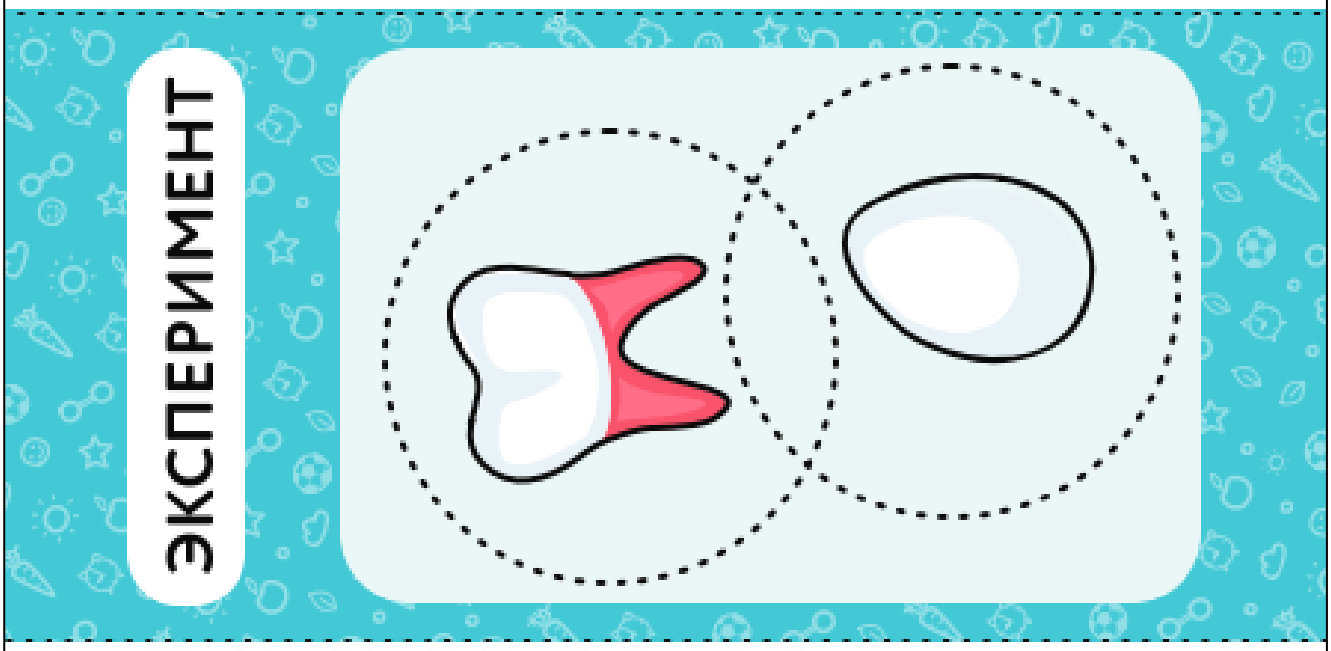
_____

_____



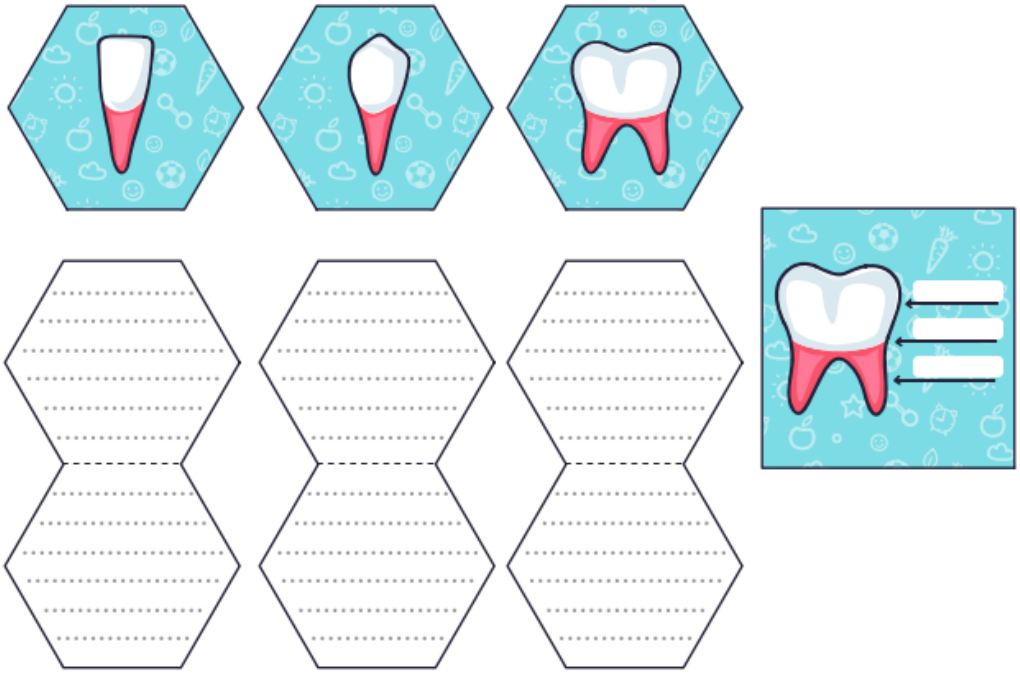
Занятие 8. Органы пищеварения: яяык и зубы.

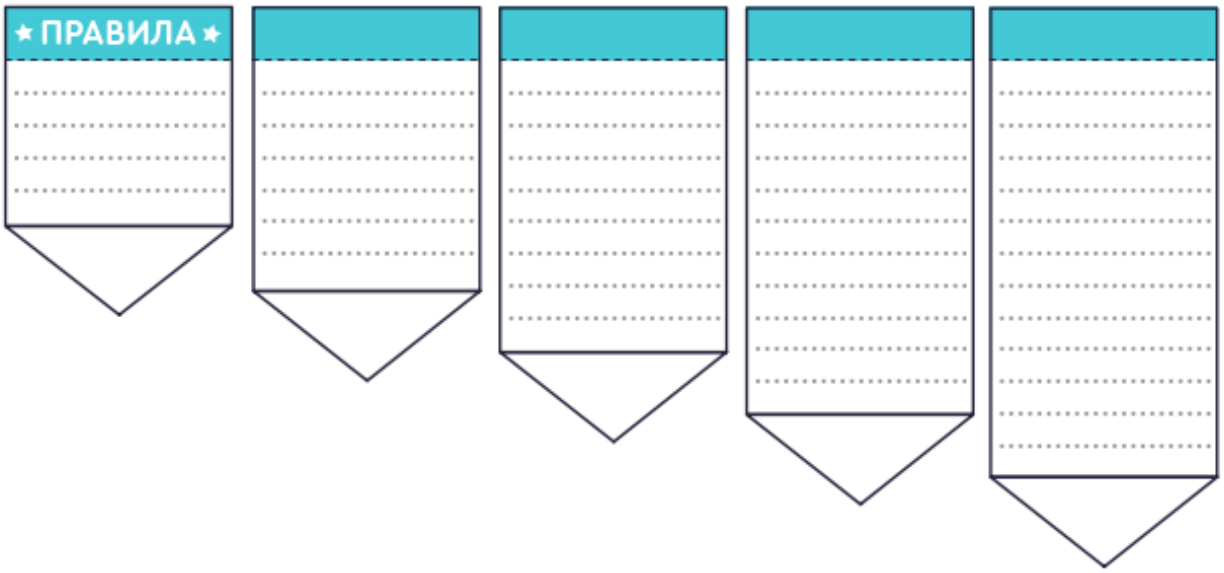
1. **Составление лэпбука. Распечатать и вырезать для каждого.**

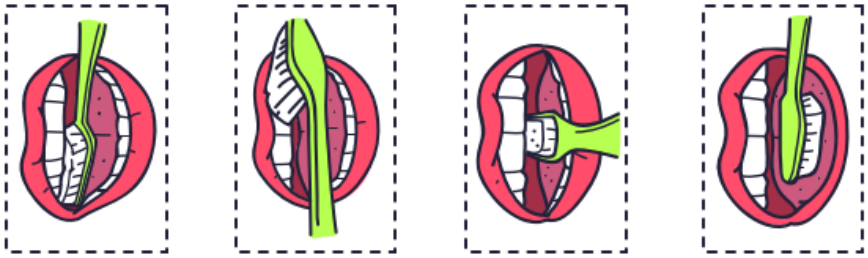


2. Проведение эксперимента.

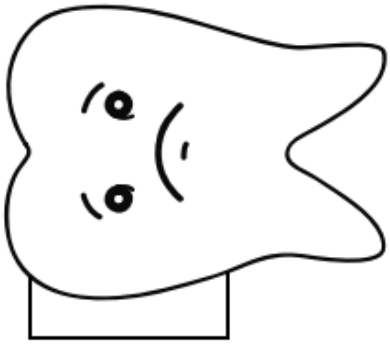
Распечатать и вырезать для каждого.

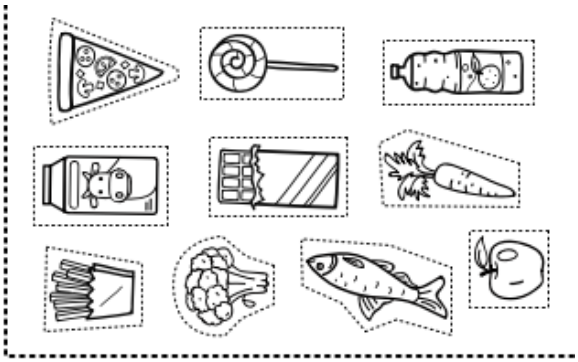


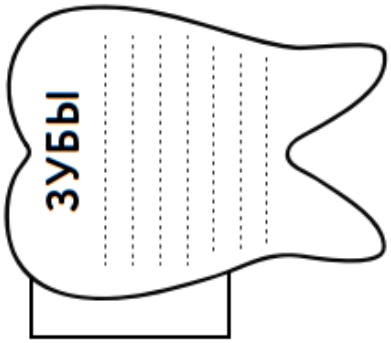


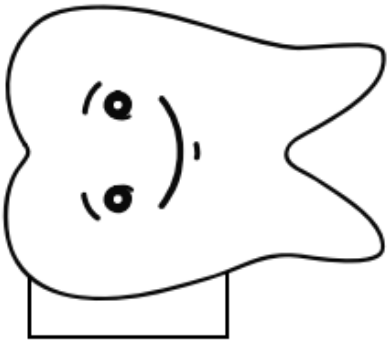


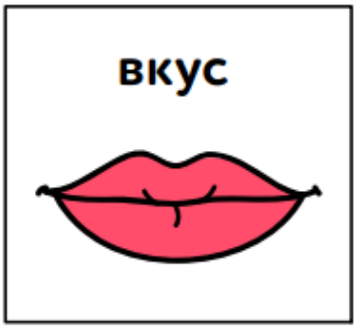
Распечатать и вырезать для каждого.

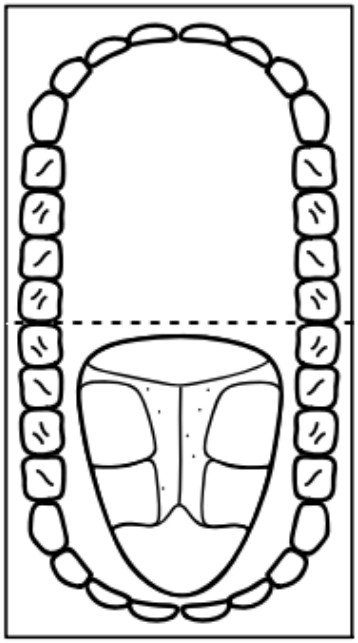












Занятие 9. Органы пищеварения: внутренние органы человека.

1. **Вспомните информацию, полученную на прошлом уроке и заполните первую часть таблицы.**

Название органов системы пищеварения	Функции органов	Правила здорового человека
Ротовая полость		
Внутренние органы		

2. **Прочитайте текст. Дополните предложения.**

Внутренние органы системы пищеварения

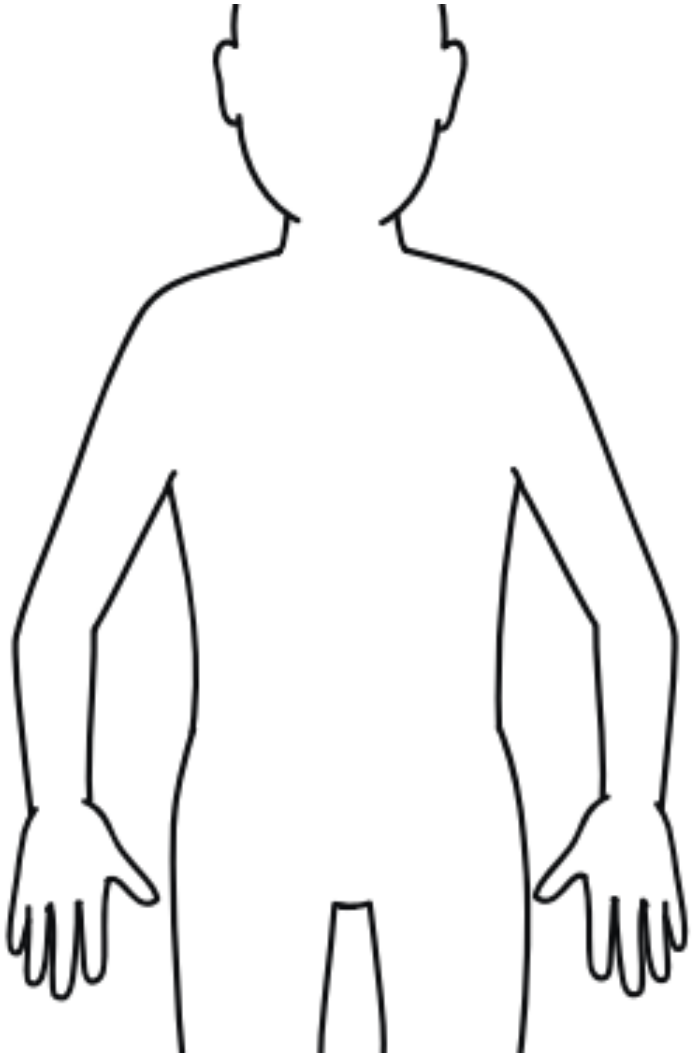
Микрофлора толстого кишечника – это полезные бактерии. Они помогают расщеплять «медленные» углеводы и белки, с которыми не справились ферменты тонкого кишечника. Микрофлора защищает организм человека от проникновения вредных микробов и ядовитых веществ внутрь. Микроорганизмы толстого кишечника работают как «дворники», помогая удалять из организма ненужные вещества.

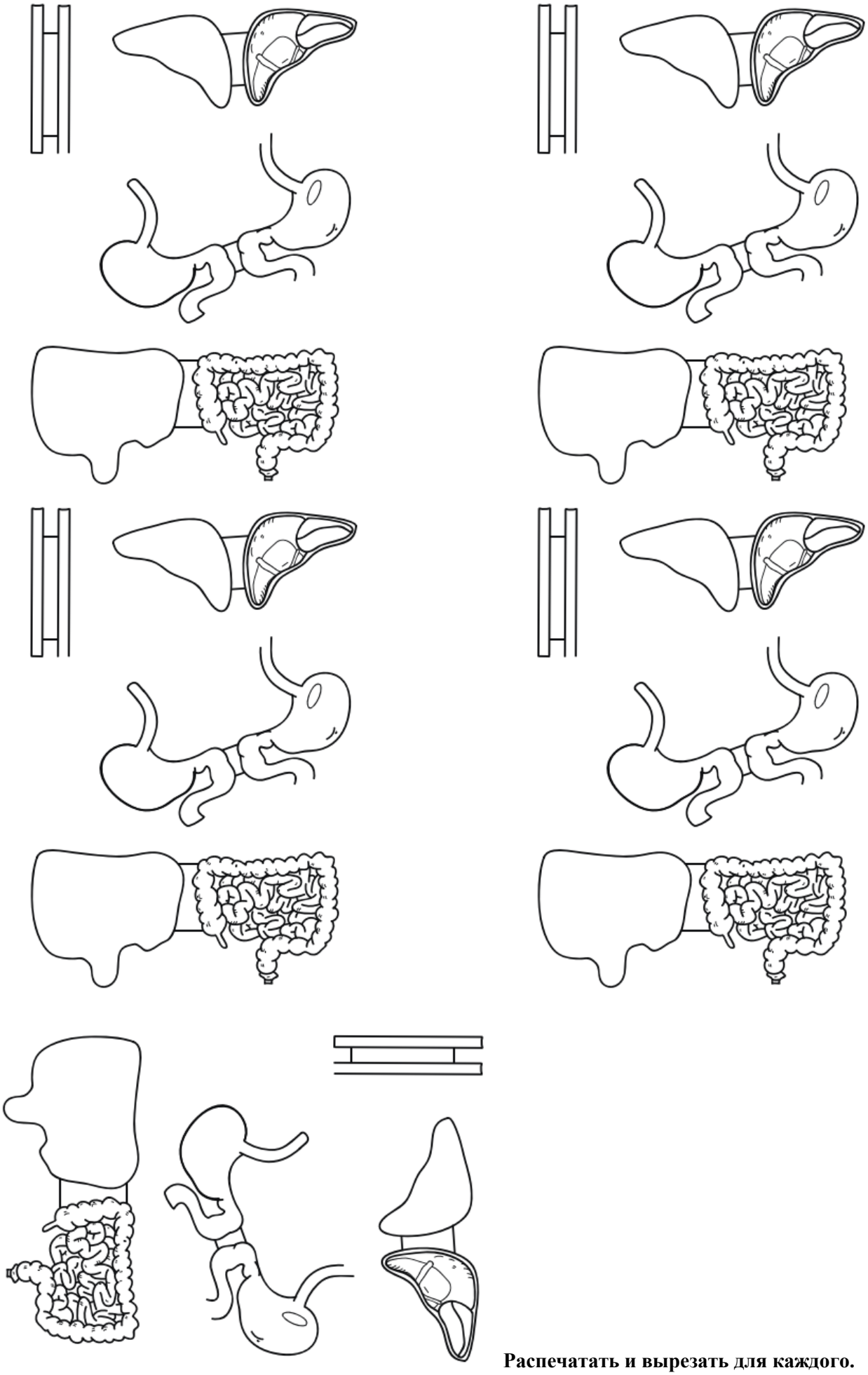
Если вредные микробы проникнут в организм вместе с пищей, то они вступят в конфликт с нашими собственными микроорганизмами и нарушат слаженную работу всей системы пищеварения, что приведёт к расстройству пищеварения и даже пищевому отравлению.

Чтобы микрофлора кишечника работала без перебоев, нужно снабжать её пищевыми волокнами, которые еще называют клетчаткой. Содержится клетчатка в овощах, фруктах, сухофруктах, зерновых и бобовых продуктах.

- Мойте _____ перед каждым приемом пищи. В крайнем случае, при невозможности вымыть руки, воспользуйтесь антибактериальной салфеткой.
- Всегда пользуйтесь _____ посудой и столовыми приборами.
- Мойте _____, которые употребляете в пищу, а также из которых собираетесь готовить еду только водопроводной или кипяченой водой.
- Покупая продукты питания, внимательно смотрите на упаковке ее целостность, _____ и _____.
- Не ешьте продукты и блюда с резким, неприятным _____ или _____, с признаками порчи, например, с плесенью.
- Для утоления жажды используйте _____ питьевую воду, или _____ воду.

3. Составление модели системы пищеварения.





Распечатать и вырезать для каждого.

Занятие 10. Удаление отходов из организма органами пищеварения. Предупреждение болезней.

1. **Прочитайте текст. Выполните задания к тексту.**

Пищевые волокна или клетчатка - это часть продуктов, которая не переваривается ни в желудке, ни в кишечнике человека, а значит и не пополняет запасы энергии человека. В чём же её польза? Продукты, богатые клетчаткой, «заставляют» кишечник активно работать: избавлять организм от ненужных веществ, в том числе и от вредных бактерий. Они обеспечивают чувство насыщения организма, то есть после употребления таких продуктов долго не хочется есть.

В кожуре свежих фруктов содержится больше клетчатки, чем в их мякоти. Полезны для пищеварения и сухофрукты: изюм, курага, чернослив, урюк. Овощи, богатые клетчаткой, - это брюссельская капуста и белокочанная, свёкла, морковь, картофель и помидоры. Большое количество пищевых волокон содержится в орехах, семечках подсолнечника или тыквы, грибах и ягодах.

Залог здоровья человека - разнообразие продуктов и чувство меры. Употребление большого количества клетчатки, как и жиров, приводит к сбою работы организма.

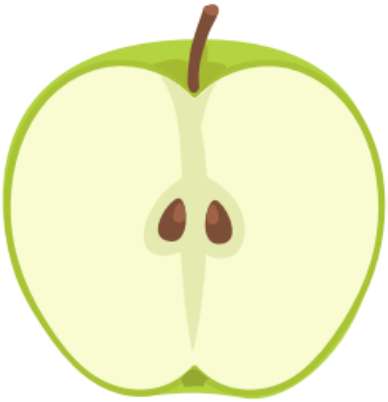
Задания для самостоятельного выполнения

1. **Запишите, как называется та часть продуктов, которая не переваривается органами пищеварительной системы человека: _____**

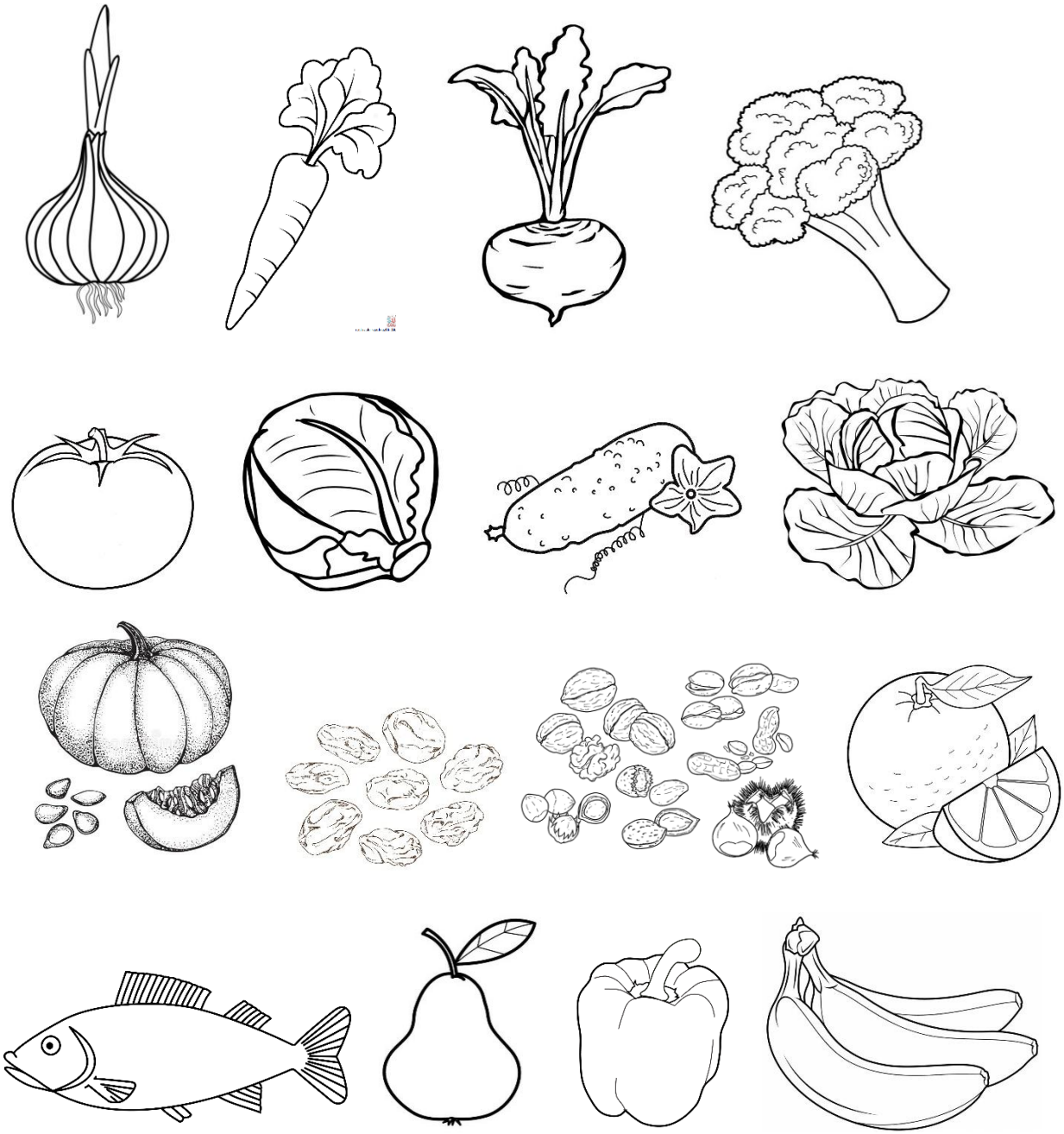
2. **Отметьте «+» те варианты ответов, которые считаете верными.**

Польза пищевых волокон заключается в том, что они:	
Проталкивают пищу в желудок.	
Помогают кишечнику избавлять организм от ненужных и даже опасных веществ.	
Восполняют запасы энергии человека.	
Насыщают организм человека, после чего ему долго не хочется есть.	

3. **Покажите стрелкой, в какой части яблока содержится большее количество клетчатки.**



4. Раскрасьте только те продукты, которые богаты клетчаткой.



Самодиагностика учебных умений

Фамилия, Имя _____

Поставь знак «+» напротив каждого утверждения в том столбце, где считаешь нужным.

Утверждения	Очень уверенно	Уверенно	Неуверенно
Я могу рассказать о том, чем полезны моему организму пищевые волокна.			
Я могу перечислить продукты, содержащие клетчатку.			
Я могу рассказать, что является залогом здоровья человека.			
Я могу составить инструкцию по предотвращению пищевого расстройства.			

Самодиагностика учебных умений

Фамилия, Имя _____

Поставь знак «+» напротив каждого утверждения в том столбце, где считаешь нужным.

Утверждения	Очень уверенно	Уверенно	Неуверенно
Я могу рассказать о том, чем полезны моему организму пищевые волокна.			
Я могу перечислить продукты, содержащие клетчатку.			
Я могу рассказать, что является залогом здоровья человека.			
Я могу составить инструкцию по предотвращению пищевого расстройства.			

Занятие 11. Выбор качественных продуктов питания.

Рабочий лист группы 1

1. Вы собираетесь пойти в магазин за продуктами для завтрака. Выберите из ассортимента продукты и придумайте, какое блюдо будете готовить.

Список продуктов:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рецепт
и способ приготовления:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Блюдо: _____

2. Вырежьте изображения продуктов из листов с ассортиментом. Разложите перед собой набор продуктов и договоритесь, по какому принципу вы будете их отбирать. Наклейте выбранные продукты на тележку.
3. Есть такая организация, называется Роскачество. Эксперты проводят объективные независимые исследования и делают заключение о качестве продуктов. Все продукты, которые прошли такую проверку, получают знак Качества, а также появляются на сайте Роскачества. Важно выбирать те продукты, которые содержат знак Качества

Знак Качества напечатан на упаковке продукта.
Это пятиугольник, в центре которого располагается буква «К».

Занятие 11. Выбор качественных продуктов питания.

Рабочий лист группы 2

1 Вы собираетесь пойти в магазин за продуктами для завтрака. Выберите из ассортимента продукты и придумайте, какое блюдо будете готовить.

Список продуктов:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рецепт
и способ приготовления:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Блюдо: _____

2 Вырежьте изображения продуктов из листов с ассортиментом. Разложите перед собой набор продуктов и договоритесь, по какому принципу вы будете их отбирать. Наклейте выбранные продукты на тележку.

3 Есть такая организация, называется Роскачество. Эксперты проводят объективные независимые исследования и делают заключение о качестве продуктов. Все продукты, которые прошли такую проверку, получают знак Качества, а также появляются на сайте Роскачества. Важно выбирать те продукты, которые содержат знак Качества

Знак Качества напечатан на упаковке продукта.
Это пятиугольник, в центре которого располагается буква «К».

Занятие 11. Выбор качественных продуктов питания.

Рабочий лист группы 3

1 Вы собираетесь пойти в магазин за продуктами для завтрака. Выберите из ассортимента продукты и придумайте, какое блюдо будете готовить.

Список продуктов:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рецепт
и способ приготовления:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

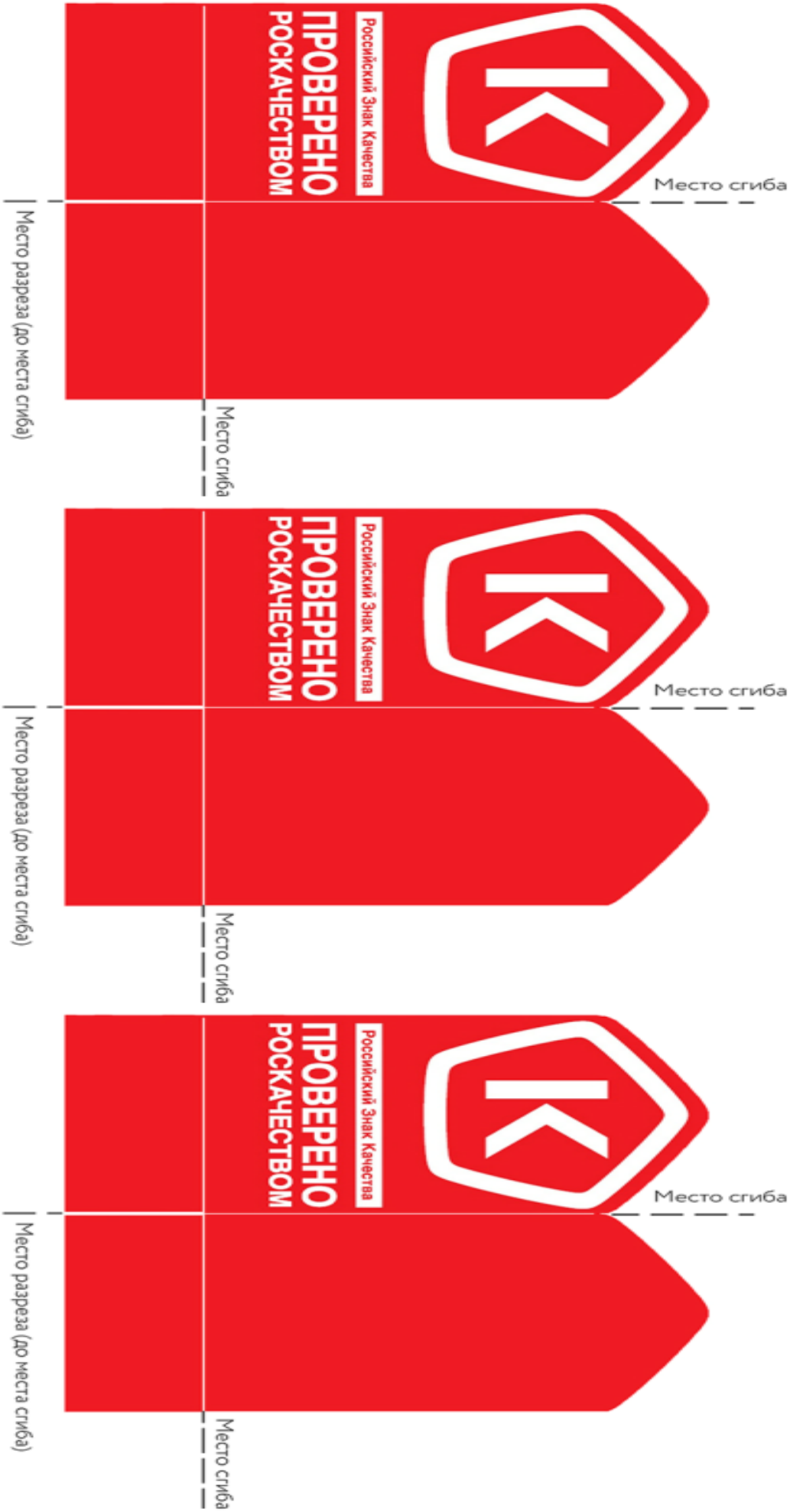
Блюдо: _____

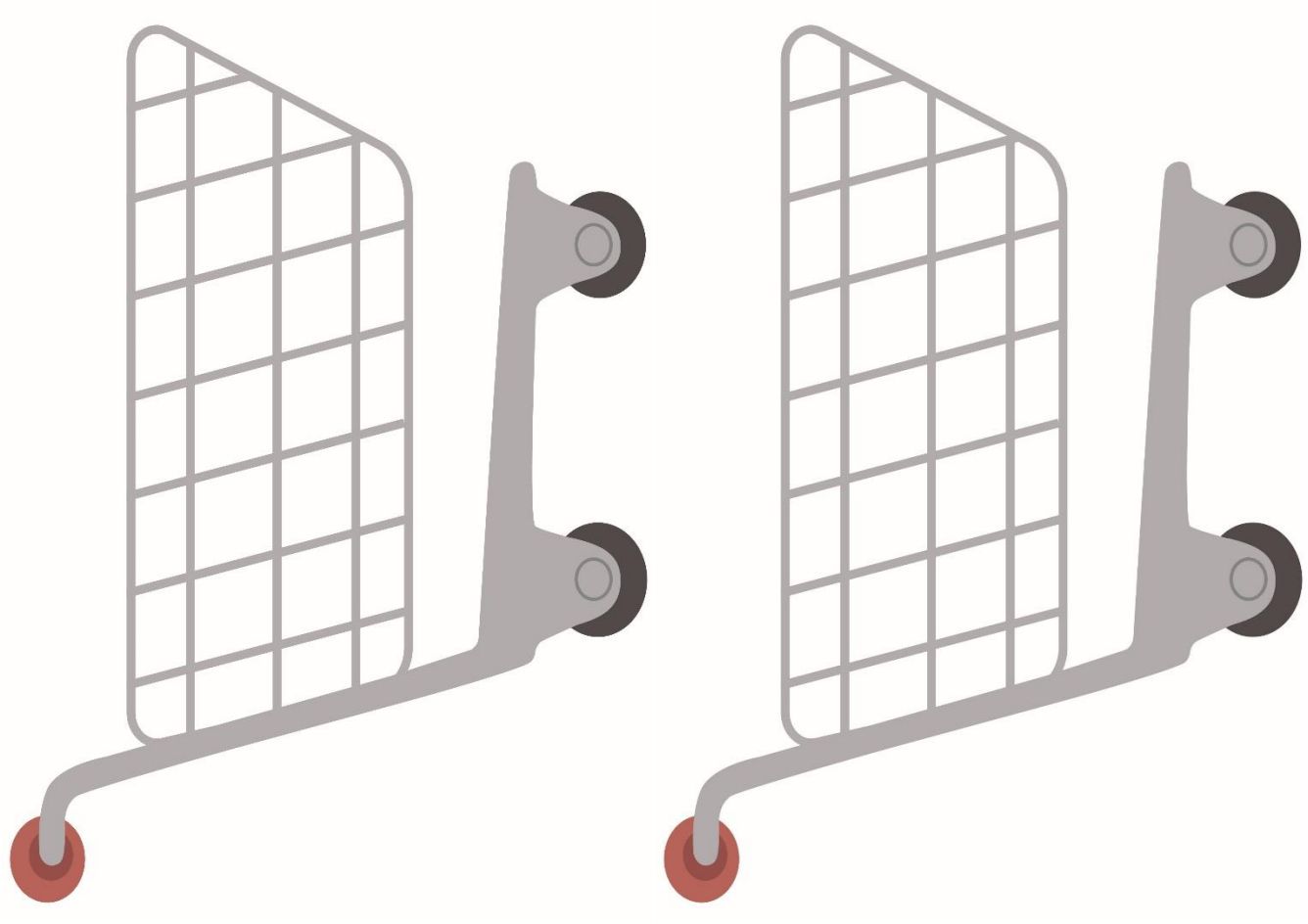
2 Вырежьте изображения продуктов из листов с ассортиментом. Разложите перед собой набор продуктов и договоритесь, по какому принципу вы будете их отбирать. Наклейте выбранные продукты на тележку.

3 Есть такая организация, называется Роскачество. Эксперты проводят объективные независимые исследования и делают заключение о качестве продуктов. Все продукты, которые прошли такую проверку, получают знак Качества, а также появляются на сайте Роскачества. Важно выбирать те продукты, которые содержат знак Качества

Знак Качества напечатан на упаковке продукта.
Это пятиугольник, в центре которого располагается буква «К».

Распечатать и вырезать для каждой группы.


Место сгиба
Российский Знак Качества
ПРОВЕРЕНО
РОСКАЧЕСТВОМ
Место сгиба
Место разреза (до места сгиба)
Место сгиба
Российский Знак Качества
ПРОВЕРЕНО
РОСКАЧЕСТВОМ
Место сгиба
Место разреза (до места сгиба)
Место сгиба
Российский Знак Качества
ПРОВЕРЕНО
РОСКАЧЕСТВОМ
Место сгиба
Место разреза (до места сгиба)



Распечатать и вырезать для каждой группы.