

Внеурочная деятельность 1 «а» класса «Правильное питание»

*Подготовила: Соседкина О.С.,
Учитель начальных классов
МБОУ Троицкая СОШ
2020-2021 учебный год*



Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы

Снижение уровня показателей здоровья
– актуальная проблема современного
общества.

Её решение включает в себя множество
аспектов: социальный, экологический,
экономический и т.д. Одно из ведущих
мест среди них занимает культурный
аспект, связанный с формированием у
подрастающего поколения ценностного
отношения к собственному здоровью.
Важную роль в реализации этой задачи
играет программа «Разговор о
правильном питании».



Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков

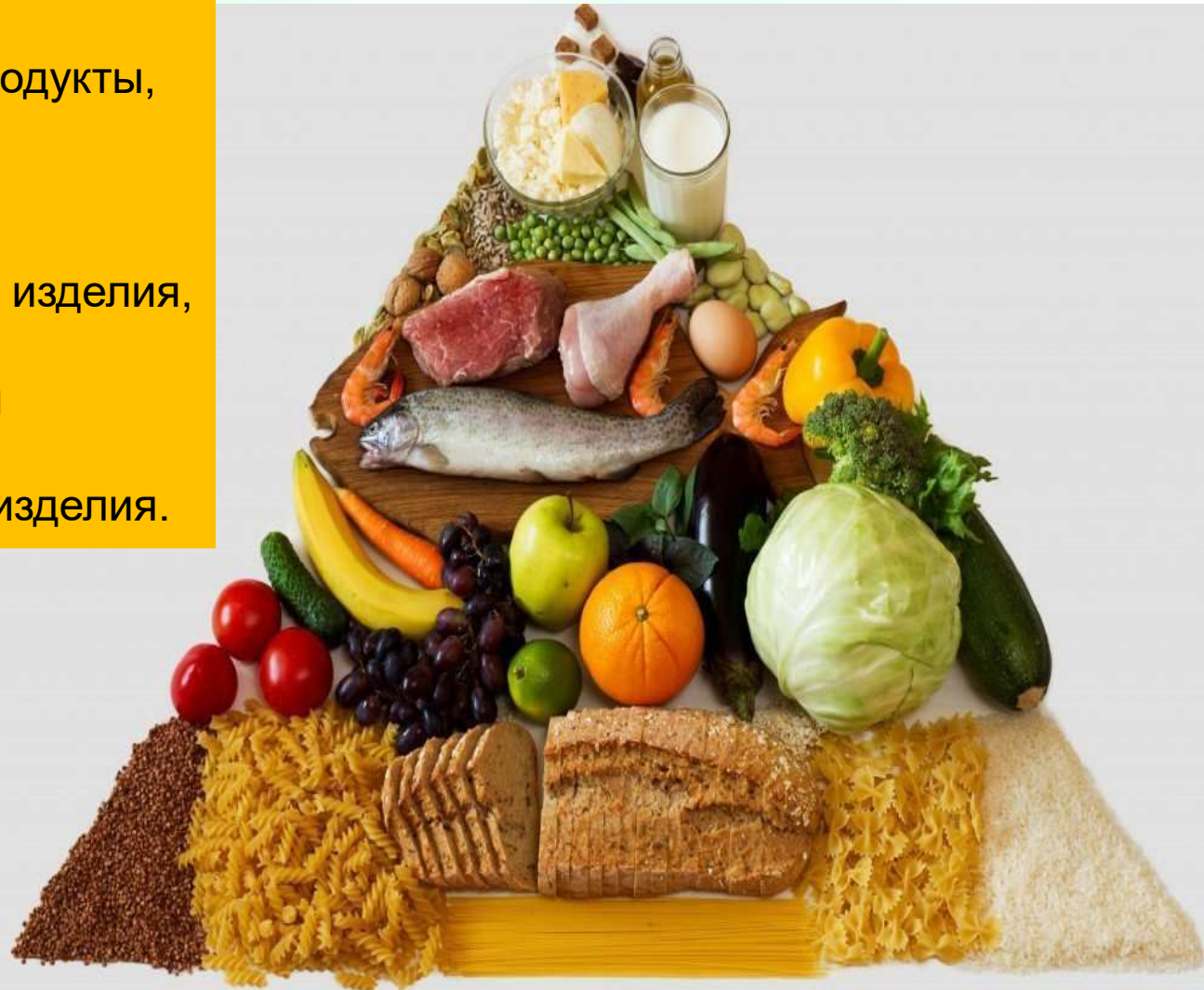


Здоровье зависит от того, что и как семья ест. То есть от вида и формы питания. Правильное питание является одним из основополагающих факторов здорового и полноценного развития человека. Что и как мы едим в очень большой степени влияет на всю нашу жизнь.



Рацион питания младшего школьника должен включать все основные группы продуктов, а именно:

- мясо и мясопродукты,
- рыбу и рыбопродукты,
- молоко и молочные продукты,
- яйца,
- пищевые жиры,
- овощи и фрукты,
- хлеб и хлебобулочные изделия,
- крупы,
- макаронные изделия и бобовые,
- сахар и кондитерские изделия.



Полезные продукты.

Как правильно их выбрать?



Полезные продукты.



Любимые продукты и блюда.



Любимые продукты и блюда.



Любимые продукты и блюда.



Любимые продукты и блюда.



Полезные продукты из магазина.

*Учимся правильно выбирать самые
«правильные» продукты*



Полезные продукты из магазина.



Полезные продукты из магазина.



Полезные продукты из магазина.



Полезные продукты из магазина.



Питание в семье.

Готовим всеми любимый напиток КОМПОТ



Питание в семье.

Готовим всеми любимый напиток КОМПОТ



Питание в семье.

Готовим всеми любимый напиток КОМПОТ



Удивительное превращение пирожка



Удивительное превращение пирожка



Удивительное превращение пирожка



Удивительное превращение пирожка



Режим питания школьника.

Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.



Режим питания школьника.



Режим питания школьника.



Ученик начальной школы должен

ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

- Сливочное масло: 30–40 г
- Растительное масло: 15–20 г
- Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г
- Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
- Картофель: 200–300 г
- Овощи: 300–400 г
- Фрукты свежие: 200–300 г
- Сок: 150–200 мл
- Сахар: 50–70 г
- Кондитерские изделия: 20–30 г
- Молоко, молочные продукты: 300–400 г
- Мясо птицы (филе): 100–130 г
- Рыба (филе): 50–70 г



**Здоровое питание – отличная
учёба!**