Заринская

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

К сожалению, самая обычная, повседневная еда родителей может содержать вещества, крайне вредные для организма ребенка.

**Детское питание**непосредственно связано с процессами обмена веществ в организме и является одним из основных факторов, определяющих темпы роста ребенка, его гармоничное развитие, адекватную работу иммунной системы, устойчивость к действию неблагоприятных факторов внешней среды, способность к различным видам и формам обучения.

Особенно чувствительны к последствиям**неправильного питания дети** в возрасте до 3 лет, ведь в этот период рост происходит наиболее интенсивно, в то время как многие системы организма еще только формируются. Так, пищеварительная система детей раннего возраста характеризуется относительно низкой активностью ферментов и высокой степенью проницаемости слизистой оболочки.

Выделительная система недостаточно развита, в связи с чем освобождение организма от вредных веществ происходит медленно. Иммунная система желудочно-кишечного тракта только формируется, и от того, насколько адекватно будет питаться кроха в течение первых лет жизни, зависит характер будущего иммунного реагирования на поступление в организм аллергенов, токсинов, микробов. Аллергизация организма, повышенная нагрузка на печень, поджелудочную железу и почки в первые годы жизни малыша являются плацдармом для развития хронических заболеваний в более старшем возрасте. Таким образом, **здоровое питание ребенка** обеспечивает его благополучие не только в краткосрочной перспективе.

На протяжении первых трех лет жизни углубляются и совершенствуются градации вкуса ребенка. Важно помнить, что приобретенные в раннем детстве привычки питания и основа пищевого поведения во многом определяют общую продолжительность и качество жизни человека.

В этой статье мы расскажем о продуктах, неприемлемых в **питании маленьких детей**, а также о тех компонентах пищи, которые в раннем детском возрасте необходимо ограничивать.

**Детям нельзя есть**

**Пищевые добавки** – это вещества естественного и искусственного происхождения, специально вносимые в пищевые продукты для достижения определенных технологических эффектов (цвета, запаха, стойкости к порче, сохранения структуры и внешнего вида продуктов питания при длительном хранении). Пищевые добавки негативно влияют на здоровье детей, поэтому большинство из них запрещены к использованию в раннем детском возрасте.

**Консерванты**Е220, 221, 222 (могут содержаться в овощных и фруктовых консервах, а также сухофруктах, куда их добавляют для сохранения натурального цвета и запаха) обладают прямым раздражающим действием на дыхательные пути.

**Добавки** Е104, Е110, Е120 (выполняют функцию красителей и могут содержаться в сладких газированных напитках, драже, леденцах, желе, восточных сладостях, жвачке, копченой рыбе и рыбных консервах, пакетированных супах) могут стать причиной повышенной возбудимости, гиперактивности ребенка.

**Тартразин, глютамат натрия, красители** (Е102) могут спровоцировать аллергические проявления и ухудшить состояние детей с аллергическими заболеваниями.

**Тема. «Разговор о правильном питании»**

**Цели. Повышение  эффективности программы  «Разговор о правильном питании» за счёт творческой деятельности учащихся.**

**Задачи. Способствовать формированию у детей интереса  и готовности к соблюдению правил рационального питания.  Способствовать развитию творческих способностей, логического мышления. Воспитывать основы культуры здоровья у подрастающего поколения. Развивать желание и умение детей работать в одной команде, которой по плечу даже самые непростые задачи.**

**Оборудование. Интерактивная доска, фото, видео, компьютер, книги по питанию, рисунки, продукция   Nestle.**

**Ход  мероприятия**

**1. Организационный момент**

**- Ребята, вы хотите стать сильными и здоровыми и узнать какие нужно есть полезные продукты? Тогда давайте отправимся в интересное путешествие  в страну Правильного питания. Вы готовы? Тогда в путь.**

**2. Вступительная беседа «Программа правильного питания»**

***Программа правильного питания***

**Дети -  это будущее России, их здоровье во многом зависит от правильного питания. Осознавая эту проблему, компания Нестле в 1999 году приняла решение создать специальную обучающую программу « Разговор о правильном питании» для школьников.**

**Героями программы «Разговор о правильном питании» стали забавные, разноцветные персонажи детской телепрограммы «Улица Сезам»- Зелибоба, Бусинка и Кубик.**

**Уже более 10 лет они рассказывают о правильном питании  и дают несколько советов.**

**\*Не забывайте про полезный и вкусный завтрак! Всегда делайте утреннюю зарядку.**

**\*Ешьте каждый день больше разноцветных овощей и фруктов- в них много полезных витаминов и веществ, которые помогут вам оставаться сильными и здоровым. И мы с большой радостью и желанием пользуемся их советами.**

**3. Слушание  учащимися  сказки « Помоги себе сам»**

**- Учитель рассказывает сказку, а дети слушают.**

**Сказка**

***«Помоги себе сам»***

**В некотором царстве. В некотором государстве жил-был царь. Родился у этого царя сын. Его назвали Георгием 2, так как Георгием 1 был царь.**

**По поводу рождения сына устроили пир на весь мир. Ребёнок рос не по дням, а по часам. Его окружали няньки и старались поплотнее накормить, так как родители считали , что их чадо плохо ест.**

**Когда Георгию исполнилось 10 лет, он весил 90 кг. Родители испугались и забили тревогу. Они запретили кормить ребёнка более 3 раз в день. Георгий стал воровать еду и к 15 годам он стал весить 100 кг. В народе его прозвали Жорой - обжорой. Кого только не звал царь на помощь, но всё было бесполезно.**

**Тогда Георгий решил помочь себе сам. Он переоделся в нищего странника и тайком отправился в далёкое путешествие. Царевич старался постоянно находится в движении, делать что-нибудь полезное, есть фрукты. Через год он стал весить 60 кг. Царь послал гонца, чтобы найти и вернуть сына. Царевич отказался, обещав вернуться через год. Он много занимался физическим трудом, узнавал много Интересного о пище, К концу путешествия Георгий 2  уже весил 40 кг. Вернувшись домой , он запретил устраивать бесполезные пиры и гуляния и помог отцу издать указы, позволяющие людям вести правильный образ жизни.**

**- Ребята, понравилась вам сказка?  Какие выводы вы сделали?**

**- Ответы учащихся.**

**4. Золотые правила питания.**

**-Выступление учащихся.**

***Главное в жизни – это здоровье!***

**Главное в жизни -  это здоровье.**

**С детства попробуйте это понять. Главная ценность- это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять. Наши болезни расскажут потом,**

**Как мы живём и что мы жуём.**

**Спортом тело своё укрепляйте!**

**Пищу полезную употребляйте!**

***Здоровое питание***

**К ребёнку нельзя относится небрежно**

**А только с любовью, заботой и нежно.**

**Чем попало кормить ребёнка нельзя,**

**Чтоб весёлой росла детвора.**

***Пейте дети молоко -  будете здоровы!***

***«О пользе молока»***

***Витамины  А В С Д Е***

***Живут в коровьем молоке.***

***Пьём мы с детства молоко,***

***Чтобы прыгать высоко,***

***Чтобы бегать далеко.***

***Всем полезно молоко!***

***«Молоко»***

***Я зимой сосульку съела,***

***Сразу горло заболело.***

***Мама вылечила дочь.***

***Чтобы горлышку помочь,***

***Вскипятила молоко***

***Положила масло.***

***Получилось у мамы***

***Вкусное лекарство!***

***Каша  - радость наша***

***С детства слышим мы повсюду:***

***Кашу ешь – здоровым будешь!***

***Люблю я кашу манную,***

***Перловую, овсяную.***

***Ещё люблю из гречки,***

***Из риса и из сечки.***

***Прекрасна и полезна.***

***Ешьте на здоровье!***

***Будете здоровы!***

***(ученики1 «А», 1 «Б» класса)***

***Многие дети считают кашу пищей скучной и неаппетитной, готовят её только маленьким детям.  А зря! Каши являются одним из важнейших источников углеводов. В них содержатся белки, витамин В, они богаты калием, кальцием, железом, магнием и цинком, Они- источник знергии и залог здорового питания. И пусть всегда и у всех на столе будут разные каши!***

***5. Конкурс стихотворений.***

***Моя            семья***

***Мама, папа,***

***Брат и я-***

***Вместе мы одна семья.***

***Как живёте?***

***Мы сейчас***

***Приглашаем в гости вас.***

***Папа вместе с бутербродом***

***Утром ездит на работу.***

***Мама варит нам компоты,***

***И супы, и каши-***

***Загляденье наше!***

***Пироги-то, пироги!***

***Пироги-то хороши!***

***На них корочка пшеничная,***

***Начинка яичная.***

***А на завтрак  батюшки!***

***На столе – оладушки!***

***(Таня Кочеткова, 1 «Б»)***

***Полезный  совет***

***Ешьте, дети, яблоки,***

***Ешьте мандарины,***

***Ешьте вы бананы,***

***Груши, апельсины.***

***Они такие вкусные.***

***Богаты витаминами.***

***Не будите болеть вы***

***Гриппом и ангинами.***

***(Саша Белимова, 1 «А»)***

***Есть в моркови витамины,***

***Они нам для здоровья необходимы.***

***Чай с лимоном и малиной,***

***И с брусникой и калиной***

***Помогает нам всегда***

***Вылечить простуду***

***Пейте чаще вы его***

***Будете здоровы!        (Т. Кочеткова, 1 «Б»)***

***6.  Уроки правильного питания.***

***Учить уроки , чтоб на  « пять»,***

***И спортом заниматься,***

***Вы все должны прекрасно знать,***

***Нам надо правильно питаться.***

***Об этом стали мы читать***

***Всем классом книгу дружно.***

***Ведь надо очень твёрдо знать,***

***В каких продуктах что нам нужно.***

***Пока растёт твой организм,***

***То витаминов надо много.***

***Бананы, киви, апельсин-***

***Для наших сил хорошая подмога.***

***Витамин С***

***Укрепляет имунитет, способствует лучшему усвоению железа и быстрому звживлению ранок.***

***Кальций***

***Является важным элементом, участвует в росте ребёнка, укрепляет костную ткань, необходим для роста здоровых зубов.***

***Железо***

***Поддерживает необходимый уровень гемоглабина в крови.***

***Ты завтрак съешь один,***

***А на обед сходи к друзьям.***

***Уж коль народа мудрость слушать,***

***А ужин ты отдай врагам.***

***Враг тоже должен кушать.***

***Если правильно питаться,***

***Также спортом заниматься,***

***Будешь ты сильней и крепче,***

***И учиться будет легче.***

***Вырастешь и выйдешь  « в люди»***

***И вообще проблем не будет!***

***(уч-ся 1А, Б; МОУ СОШ №4)***

***7. Частушки.***

***- Выступление ребят.***

***Мы  продукцию  « Нестле»***

***Очень полюбили.***

***Шоколадки мы едим***

***И завтраки сухие.***

***Ела Маша не спеша***

***Кашу с простоквашей***

***А потом  аш  два часа***

***Отмывали Машу.***

***Маша кушала «Нестле»***

***Потому, что вкусно.***

***А объевшись говорит:***

***«У меня живот болит!»***

***Я люблю есть шоколад,а особенно «Nestle»,***

***Потому что к него очень вкусное суфле.***

***( И.Дементьева 1 «А»)***

***Ешьте , дети «Nectle Кашу»***

***Все победы будут ваши!***

***Эти каши хороши***

***И полезны от души.***

***(Никита Писарев 1 «Б»)***

***Ешь ты кашу от Nectle***

***Вкусную полезную***

***Будешь ты расти здоровым,***

***Умным , сильным и весёлым.***

***И мальчишкам , и девчонкам***

***Чтоб здоровыми расти.***

***Нужно кушать постоянно***

***Вкусный Nesguik от Nectle                    (  Таня Кочеткова 1 «Б»)***

***На пятёрки я учусь, вот как получается!***

***И от этого у нас , знанья прибавляются.***

***(Настя  Андреева   1 «Б»)***

***Я «Nectle» люблю***

***Шоколадку всю сгрызу***

***И какао выпью***

***Но а хлопья вам  дарю!***

***( Инна Дементьева 1 «А»)***

***Ем Nectlе я каждый день***

***Есть его совсем не лень***

***Утром хлопья заливаю,***

***Через пять минут съедаю.***

***Бодр будешь ты весь день,***

***Ешьте Nesquik каждый день.***

***(Саша Белимова 1 «А»)***

***Nectle хороший шоколад***

***И каждый школьник ему рад***

***Мамы , папы покупайте***

***Первокласснику Nectle!***

***(Ангелина Ольхина 1 «А)***

***Готовый завтрак с молоком,***

***Хотим мы кушать***

***День за днём!***

***Железо и кальций,***

***Витамины, жиры,***

***Белок с углеводом,***

***Нам в школе нужны.***

***(Полина Петришина 1 «А»)***

***Мама чаю, мама чаю***

***Из большого чайника.***

***С шоколадкою «Nectle»***

***Жизнь такая сладкая!***

***Все продукты от Nectle,***

***на весь  мир прославились.***

***Нашей дружной детворе***

***Очень все понравились.***

***Ах, какой у нас арбуз***

***Замечательный на вкус***

***Рот, нос и щёки все***

***В арбузном соке.***

***(Уч-ся 1 «В» класса)***

***« Мы читаем полезные книги»***

***«  Мы сочиняем стихи»***

***« Мы репетируем»***

***Нашим ребятам пришлось потрудится***

***Сочинить стихи и нарисовать рисунки.***

***Они уже раскрыли секрет правильного питания , а вы?***

***Если вы ещё не знаете , как правильно надо питаться***

***Приходите к нам , мы вам обязательно расскажем!***

***8.  « Наши рисунки».***

|  |
| --- |
|  |

***Роман Ерохин 1 «А»***

|  |
| --- |
|  |

***Арина Дементьева 1 «А»***

|  |
| --- |
|  |

***Инна Дементьева 1 «А»***

|  |
| --- |
|  |

***Сергей Кулешо 1 «А»***

|  |
| --- |
|  |

***Шевцов Вадим 1 «Б»***

|  |
| --- |
|  |

***Катя Селиванова 1 «Б»***

***Ученики 1 «Б»***

***9. Подведение итогов.***

***-Ребята какие вы все молодцы! Вы с большим удовольствием участвовали в нашем интересном путешествии по стране «Правильного питания», читали стихи , пели частушки, рисовали рисунки.***

***-Что вам больше всего понравилось?  Что запомнили?***

***-Надеюсь , что наша беседа и мероприятие по теме «Разговор о правильном питании» будет продолжаться. Желаю всем ребятам и взрослым крепкого здоровья и успехов в учёбе!***

***Пояснительная записка***

***Дети – это  будущее  России, их здоровье во многом зависит от правильного питания. Поэтому уже много лет в своей работе мы используем специальную обучающую программу «Разговор о правильном питании» для наших школьников. Эта программа помогла нам понять и изучить проблемы детского организма, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В школе ребятам раздали тетради, учителям пособия, плакаты. Все эти учебно-методические материалы помогли нам и ребятам  изучить и понять правила правильного питания.                                                                                                                                                       Сейчас мы набрали первые классы, но  это не мешает нам продолжать использование этой программы. Мы стараемся проводить как можно больше бесед, игр, викторин по питанию. Проводим  анкетирование среди ребят и родителей. Привлекаем учащихся к творческой деятельности. После каждой беседы или викторины по питанию ребята сочиняют стихи, частушки о питании. Рисуют рисунки, отражая в них все полезные продукты и витамины. Проводить все беседы, конкурсы , викторины мы стараемся все вместе среди параллели. Этим мы  пытаемся развивать желание и умение детей работать в одной команде. После каждой беседы понимаешь,  насколько эта программа эффективна.  Мы  и конечно родители единодушны в своём мнении,- программа на практике помогает прививать детям полезные навыки правильного питания и здорового образа жизни. А значит , «Разговор о правильном питании» будет продолжаться и работа которую мы ведём,  будет не напрасной.***

***Автор. Кочеткова Е.Г.***

**По теме: методические разработки, презентации и конспекты**

[**Внеклассное занятие по программе «Разговор о правильном пита**](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/02/07/vneklassnoe-zanyatie-po-programme-razgovor-o)

 [Скачать файл](https://www.neizvestniy-geniy.ru/cat/music/other/1747635.html) - 6.004 мб   (Загружено 358 раз)

Офицеры России
(Н. и И. Нужины)

1. Не раз доказали отвагу свою
И в мирное время, и стоя в строю.
Границы страны и покой стерегут
И жизнь за Россию свою отдают.

Припев:
Офицеры России - опора страны.
Офицеры России присяге верны.
Познаются годами и делами чисты,
Служат не за медали Офицеры страны.

2. Проверку на верность дружба прошла,
Честь офицера долгом полна.
На вас вся надежда Великой страны,
Элита Державы, России сыны.