Отчет-справка о проведении недели "Правильное питание."

С 23 по 25.11.2022г. прошла неделя о правильном питании школьников.

**Цель:** Формирование у учащихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и ответственного к нему отношения.

**Задачи:**  
1. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;  
2. Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания;  
3. Систематизировать работу педагогических коллективов по формированию культуры здорового питания.

Открытие недели здоровья началось с общешкольной линейки, где ребята получили полную информацию о плане проведения мероприятий.

В течение недели были проведены беседы «Правильное питание школьников», лекция «Здоровое питание школьников». Была проведена викторина о питании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы мероприятий | Класс | Ответственный |
|  | Открытие недели. |  | Багатырова Д.А. |
| 23.11.2022 | Беседа "Правильное питание школьников" | 1-2 | Классные руководители |
| 24.11.2022 | Лекция "Здоровое питание школьников" | 3 | Классные руководители |
| 25.11.2022 | Викторина о питании | 4 | Багатырова Д.А. |

23.11. прошла беседа "Правильное питание школьников" среди 1-2 классов, где ответственными были классные руководители.

Беседа: «Правильное питание школьников»

Цели: совершенствование знания у учащихся о здоровом, правильном питании; формировать у детей представление о продуктах питания, полезных для здоровья.

Ход беседы

Учитель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Учитель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Учитель: А животные питаются?

Дети: Да

Учитель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Учитель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Учитель *вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.*

Учитель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети:…..

Учитель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, станем толстыми.

Учитель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите  побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко  
Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето  
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты)*

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Физминутка  
Мы похлопаем в ладоши   
Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше. Выше, выше.  
Наши ручки закружились  
Ниже опустились.

Завертелись, завертелись  
И остановились.

Учитель: Ребята, представьте перед собой горячий суп, чтобы он остыл давайте подуем на него.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

Учитель: Вот наш суп и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Учитель: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят чтоб быть сильными и здоровыми. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

Учитель: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время.

 А вот золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1.Главное не переедайте.

2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.Не надо есть  жирной, соленой и острой пищи.

5.Овощи и фрукты – полезные продукты

6.Сладостей много, а здоровье одно.

Учитель: Ребята, назовите, какие продукты надо есть, чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, cалат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Учитель : Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.



Беседа в 1 "а" классе ,кл.рук. Маграмова Ф.А. 1 "б" класс,кл.рук. Девеева С.Б.



1 "в" класс, кл. рук. Джабуева С.А.



2 "а" класс,кл.рук.Багатырова Д.А. 2 "б" класс,кл.рук. Арсланалиева У.Ш.



2 "в" класс,кл.рук. Махмудова З.М. 2 "г" класс,кл.рук. Идрисова З.А.

24.11 . Лекция "Здоровое питание школьников" прошла среди 3-их классов.

Лекция о здоровом питании школьников

Важнейший период жизни человека – школьный возраст, пора от 7 до 17 лет, время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития.   
  
В современном мире именно школьники принимают на себя и вынуждены перерабатывать все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического и психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.  
  
Многие родители считают, что в деле устройства питания школьника достаточно положиться на собственную интуицию и здравый смысл. Однако, важно знать и понимать принципы рационального питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.  
  
**Принцип 1**  
  
Четкий режим питания учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.   
  
Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак дома: в 7.00 – 8.00Второй завтрак: 10.30 - 11.00Обед: 13.00 – 14.00Полдник: 16.30 – 17.00Ужин: 19.00 - 20.00 (не позже, чем за полтора часа до сна)Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак: 7.00-8.00Обед: 12.00-12.30Полдник: 15.00Ужин: 20.00 – 20.30  
**Принцип 2**  
Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энергозатраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и, интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, в среднем, совокупная энергетическая ценность рациона в сутки должна соответствовать:   
  
7-11 лет: 2300 ккал11-14 лет: 2500 ккал14-18 лет: до 3000 ккал  
**Принцип 3**  
Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.  
  
**Принцип 4**  
Обеспечение разнообразия продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать разнообразные молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла.  
  
**Принцип 5**  
Обеспечение высоких органолептических и эстетических качеств блюд, составляющих рацион, избегать монотонности и однотипности меню для предотвращения приедаемости.  
  
**Принцип 6**  
Щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая микронутриетную сохранность продуктов при приготовлении блюд (запекание, варка, приготовление на пару), ограничение или исключение жарения и приготовления во фритюре.  
  
**Принцип 7**  
Приготовление блюд преимущественно из свежих продуктов, с соблюдением сезонности, допустимо использовать свежезамороженные ингредиенты. Обеспечение биологической безопасности питания.  
  
**Принцип 8**  
Обеспечение достаточного временного резерва, для неспешного приема пищи. Необходимо выделять не менее 20-30 минут для каждого основного приема пищи и 10-15 минут для перекусов.  
  
**Принцип 9**  
Если организация питания, принятая в конкретной школе, не одобрена родителями, необходимо обеспечить своего ребенка набором продуктов, компенсирующим пропускаемый прием пищи. Причем, при выборе перекуса, который ребенок возьмет с собой в школу необходимо предусмотреть сохранность его свежести на протяжении как минимум 4-5 часов. Соответственно, исключаются скоропортящиеся компоненты.   
  
**Принцип 10**  
Важно продумать упаковку, которая сохранит целостность перекуса в процессе (оптимально - пластиковый контейнер). Можно взять с собой фрукт (яблоко, грушу, банан) и орехи 30-40 грамм, бутерброд с сыром или запеченным мясом (важно - не использовать сливочное масло и майонез, эти компоненты уменьшают срок хранения бутерброда), дополнив его свежим огурцом или брусочками моркови. Несмотря на то, что в школах обеспечен беспрепятственный доступ к чистой питьевой воде желательно дополнительно давать школьнику с собой бутылочку питья (холодный чай, морс, негазированную воду).  
Питание школьника при грамотной организации должно обеспечить организм учащихся детей всеми пищевыми ресурсами, обеспечивающими полноценное развитие растущего организма в условиях интенсивных интеллектуальных нагрузок.

3"а" класс, кл.рук. Алиева Х.Т. 3 "б"класс,кл.рук. Карагишиева Д.М.

3 "в" класс,кл.рук. Юсупова М.С. 3 "г" класс,кл.рук. Турлавова К.О.

25.11 прошла викторина о питании среди 4-ых классов. Ответственная за проведение викторины Багатырова Д.А.

**Викторина «Правильное питание»,среди 4-ых классов**

**Цель:** Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**Задачи:**

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Ход мероприятия:**   
Добрый день, дорогие ребята!   
**Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.**  
Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведём игру – викторину «Правильное питание». В викторине будут участвовать 4 команды. За каждый правильный ответ команда будет получать смайлик. У какой команды будет больше смайликов, та и победит.

1 тур: «Разминка».

Команды должны ответить на вопросы.

**Вопросы 1 команде : (4а)**

1.Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

2.Что такое меню? (Список блюд)

3.При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

4.Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (Шоколад).

5.Какие ягоды созревают под снегом? (Клюква).

**Вопросы 2 команде :(4б)**

1.Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).

2.Прибор для резки хлеба? (Нож)

3.Как называется сушёный виноград? (Изюм).

4.Что такое эскимо? (Мороженое на палочке).

5.Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой)

**Вопросы 3 команде :(4в)**

1.Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).

2.А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

3.Какую воду лучше пить? (Кипячёную, очищенную).

4.Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).

5.Какую кашу можно сварить из гречки? (Гречневую).

**Вопросы 4 команде :(4г)**

1.Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).

2.На чём растут финики? (На пальме).

3.Что называют лесным мясом? (Грибы).

4.Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

5.Как называются сушёные абрикосы? (Курага).

**2 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»**

 «Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

1. Первая еда родившегося ребенка

* Каша
* **Молоко**
* Кефир

2. Для чего детям необходимо молоко?

* Для счастья
* Для настроения
* **Для роста**

3. Из чего получают сливочное масло?

* **Из сливок**
* Из творога
* Из сметаны

4. **Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?**

* Творог
* **Мороженое**
* Пудинг

**3 конкурс «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

* **Морковь**
* Капуста
* Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

* Баклажан
* **Картофель**
* Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

* В капусте
* В свёкле
* **В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

* **Томат**
* Синьор
* Плод

**4 конкурс «Витаминная семейка»**

Витамины помогают организму расти и развиваться. Ребята, а какие витамины вы знаете?

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

* **Витамин Д**
* Витамин С
* Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

* **Шиповник, лимон, капуста**
* Огурец, горох, картофель
* Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

* Витамин С
* Витамин Е
* **Витамин А**

4. Основной источник витаминов – это…

* **Овощи и фрукты**
* Сладости
* Мясные продукты

5. В каких продуктах содержится витамин Е?

* Рыба, овощи
* **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
* Фрукты, шоколад **5 конкурс «Экзотические фрукты»**

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

* Изюм
* Чернослив
* **Курага**

2. Назовите самый нежный фрукт

* **Персик**
* Абрикос
* Апельсин

3. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

* Манго
* Слива
* **Черешня**

4. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

* В яблоке
* **В лимоне**
* В груше

**6 конкурс «Напитки»**

Врачи утверждают, что запас воды в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

* Квас
* **Морс**
* Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

* **Компот**
* Кисель
* Чай

3.Этот белый напиток животного происхождения просто необ­ходим человеку с первого дня рождения

* Кефир
* Морс
* **Молоко**

4. Этот напиток считается вредным для детского организма

* **Газированная сладкая вода**
* Минеральная вода
* Чай

**7 конкурс «Каша – радость наша»**

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продуты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей.

1. Кашу не испортишь...

* **Маслом**
* Сметаной
* Шоколадом

2. Какую кашу называют кашей красоты?

* **Овсяную**
* Манную
* Рисовую

3. Какую кашу называют «жемчужной»?

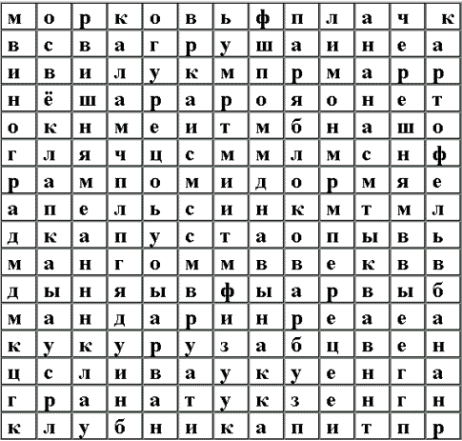
* **Перловую**
* Гречневую
* Пшённую

4. Какая каша самая калорийная?

* Ячневая
* **Манная**
* Овсяная

8 конкурс :Самые внимательные

*Задание:*   Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. Вам необходимо найти как можно больше ягод, фруктов и овощей.



Подведение итогов.

Мы поговорили об одной части здорового образа жизни — правильном питании.

*Желаю вам цвести, расти*

*Копить, крепить ЗДОРОВЬЕ,*

*Оно для дальнего пути –*

*Главнейшее условие.*

В викторине принимали участие 4 группы

4а-- Витамин А-кл.рук. Алакаева Г.А.

4б-Витамин Б-кл.рук. Рамазанова М.Д.

4в-Витамин С-кл.рук. Гаджимарова С.М.

4г - Витамин Д -кл.рук.Юсупова Г.Р.

Члены жюри:

1. Махмудова З.М.

2.Маграмова Ф.А.

3.Карагишиева Д.М.



ммВ викторине первое место занял 4 "в" класс (команда витамин С), классный руководитель Гаджимарова С.М.

Отчет-справку составила ответственная за неделю Багатырова Д.А.