



**«Формирование здорового образа жизни младших школьников через реализацию программы «Разговор о правильном питании»»**





Каждый из нас очень хочет, чтобы дети росли здоровыми и счастливыми.  
Поэтому очень важно с раннего детства научить детей заботиться о своем здоровье.  
Но как этого достичь?  
Программа «Разговор о правильном питании» дает ответ на этот вопрос.



Предназначена  
для детей

**6-14 лет**



Участствует ежегодно

**60** регионов  
**1 250 000** Детей



Внедряется с

**1999** года



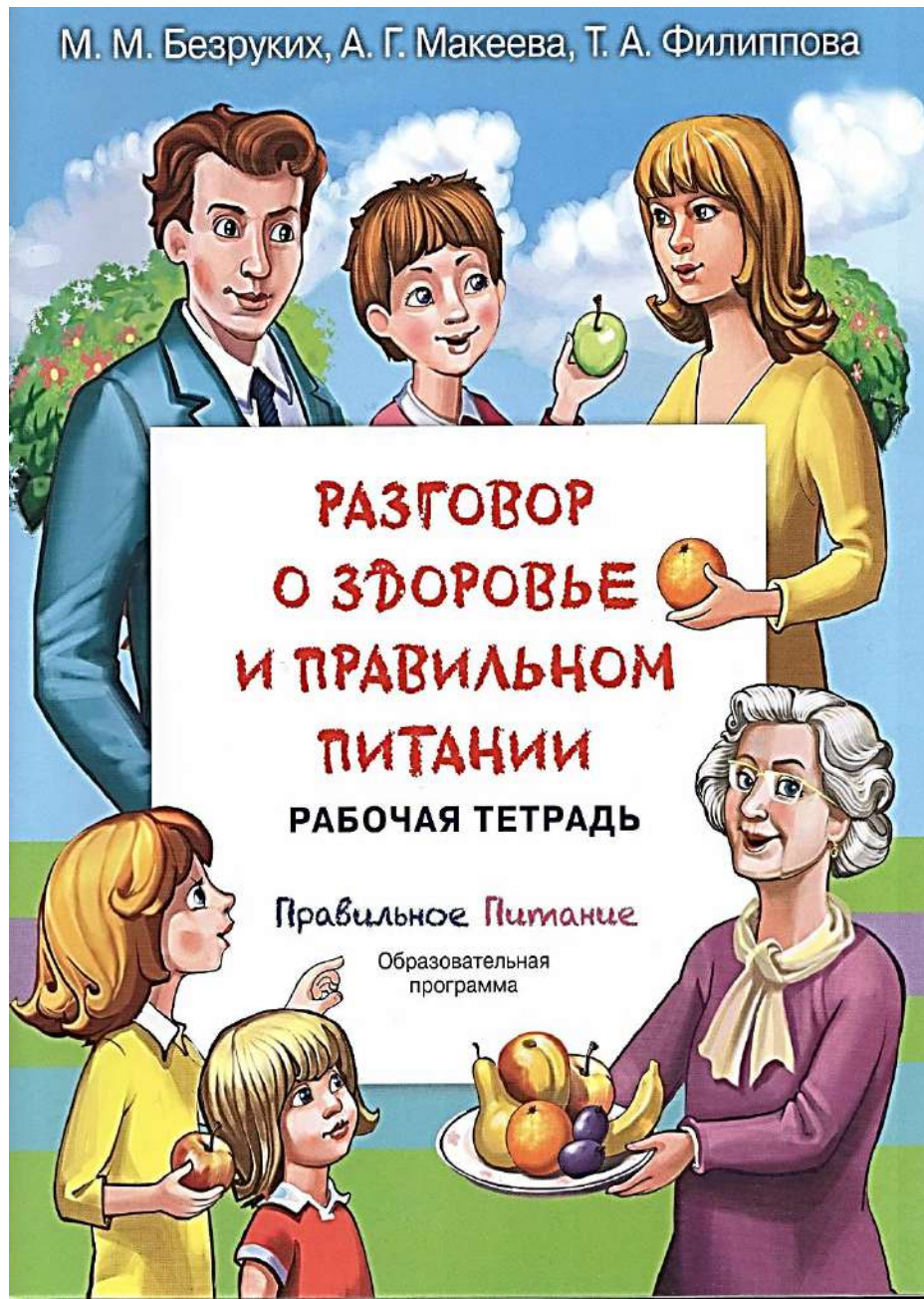
С программой познакомилось

более  
**8 000 000** Детей

**Обучение с увлечением!**

# Часть 1 для детей 6 -8 лет

М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова



## РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Правильное Питание

Образовательная  
программа

## СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, дорогой друг! .....	2
Если хочешь быть здоров .....	4
Самые полезные продукты .....	8
Удивительные превращения пирожка .....	14
Кто жить умеет по часам .....	22
Вместе весело гулять! .....	26
Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной .....	30
Плох обед, если хлеба нет .....	34
Время есть булочки .....	40
Пора ужинать .....	42
Весёлые старты .....	44
На вкус и цвет товарищей нет .....	46
Как утолить жажду .....	50
Что помогает быть сильным и ловким .....	54
Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты .....	58
Праздник здоровья .....	64
Мой дневник .....	68

## Часть 2

# «Две недели в лагере здоровья» (3-4 классы)



## СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, дорогой друг! .....	2
<b>День 1.</b> Давайте познакомимся .....	4
<b>День 2.</b> Из чего состоит наша пища .....	10
<b>День 3.</b> Здоровье в порядке — спасибо зарядке .....	15
<b>День 4.</b> Закаляйся, если хочешь быть здоров .....	18
<b>День 5.</b> Как правильно питаться, если занимаешься спортом .....	21
<b>День 6.</b> Где и как готовят пищу .....	25
<b>День 7.</b> Блюда из зерна .....	29
<b>День 8.</b> Молоко и молочные продукты .....	33
<b>День 9.</b> Что можно есть в походе .....	38
<b>День 10.</b> Вода и другие полезные напитки .....	44
<b>День 11.</b> Что и как можно приготовить из рыбы .....	48
<b>День 12.</b> Дары моря .....	52
<b>День 13.</b> Кулинарное путешествие по России .....	56
<b>День 14.</b> Спортивное путешествие по России .....	62
<b>День 15.</b> Олимпиада здоровья .....	65
Дневник физического развития .....	70

# Часть 3

## (5 – 6 классы)

1. Здоровье – это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны
3. Режим питания
4. Энергия пищи
5. Где и как мы едим
6. Ты – покупатель
7. Ты готовишь себе и друзьям
8. Кулинарная история
9. Кулинарное путешествие
10. Как питались на Руси и в России
11. Необычное кулинарное путешествие



# «Разговор о правильном питании»



**2018-2019 учебный год (587 учащихся)**

<p>«Разговор о правильном питании» (1-2 классы)</p>	<p>«Две недели в лагере здоровья» (3-4 классы)</p>	<p>«Формула правильного питания» (5-6 классы)</p>	<p>Блокнот «Формула правильного питания» (7 классы)</p>
<p><b>188</b> учащихся</p>	<p><b>181</b> учащийся</p>	<p><b>154</b> учащихся</p>	<p><b>64</b> учащихся</p>

- Факультативная работа
- Интеграция с предметами общеобразовательного цикла
- Внеклассная работа
- Комбинирование



# Виды заданий:

- рисунки;
- загадки;
- кроссворды;
- дневник;
- раскраски.

**Практические задания:** выбор продуктов; составление режима; определение вкуса; приготовление блюд; выращивание лука.

**Творческие задания:** плакаты, поделки...

**Внеурочная работа:** праздники; конкурсы; викторины; соревнования.



**ЗАДАНИЕ 2**  
Отметь на странице 8, какие самые полезные продукты есть среди твоих самых любимых. Поставь рядом с ними зелёный кружок.

**ЗАДАНИЕ 3**  
Разгадай кроссворд «В каких магазинах можно купить эти продукты». Напиши названия магазинов в пустых клеточках.

1. Крупа 2. Картофель 3. Вода  
4. Молоко  
5. Рыба  
6. Овощи

(1. Гастраном, 2. Рыбал, 3. Молочный, 4. Макопей, 5. Вулчонья, 6. Овощной.)





# САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ





## УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



**Мама.** Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки.

**Дима.** Ой, какие они аппетитные! И все разные: круглые, овальные, гладкие и с гребешком.

**Бабушка.** В разных пирожках разная начинка. А какая — попробуйте сами!

**Катя.** Пирожков много, все попробуем.

**Бабушка.** А я пока расскажу об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит



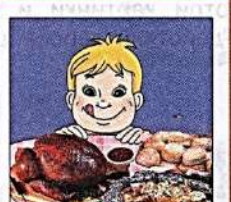
**Во время еды не разговаривай и не читай**



**Перед едой мой руки с мылом**



**НЕ ТОРОПИСЬ!**  
Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом



**Не передай! Ешь в меру!**

**Мама.** И помните, что во время не разговаривать и не смотреть

### ЗАПОМНИ



Перерыв между едой 3—3,5 часов, а еду кушай 4—5 раз в день перед едой и соблюдай гигиену.

## Какие правила

### ЗАДАНИЕ 2

Рядом с теми правилами, которые ты выполняешь, приклей «улыбку». Если ты найдёшь на странице с наклейками.

	Пон.	Вт.	Ср.
1. Мою руки перед едой			
2. Мою ягоды, фрукты и овощи перед едой			
3. Ем небольшими кусочками, не тороплюсь			
4. Не разговариваю во время еды			
5. Ем в меру			



# ИЗ ЧЕГО ВАРЯТ КАШУ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ ВКУСНО





## ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ



**Катя.** Мы так долго бегали, прыгали, гуляли, уже есть хочется.

**Мама.** Так долго гулять днём нам удаётся только в выходные, в будние дни в это время Катя в школе, а мы на работе. Но сейчас — время обеда.

**Папа.** Ну что же, давайте зайдём в кафе и посмотрим меню.

**Аня.** Папа, а что такое меню?

**Папа.** Меню — это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится.

**Катя.** Это, наверное, очень сложно, в меню так много разных блюд. Как же выбрать?

Тема: «Плох обед, если хлеба нет»

## «На весь известно свет — без хлеба жизни нет»









## «Время есть булочки» (Разговор о правильном питании)

«Жавороночки, прилетите к нам!»

Изготовление жаворонков из солёного теста (Трудовое обучение, ИЗО)

«Золотые руки народные»  
(Окружающий мир)





## ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



**Мама.** Сегодня мы высадим рассаду и свежую зелень прямо с грядки. В зелени очень много витаминов.

**Катя.** А для чего они нам нужны?

**Мама.** Витамины защищают нас от болезней, делают нас бодрыми и активными. Все витамины мы получаем из овощей и фруктов. Нехватка этих полезных веществ может ослабить наш организм.

**Катя.** А какие продукты содержат больше всего витаминов?

**Мама.** Наш организм нуждается в разных витаминах. Они содержатся в разных продуктах и блюдах.



Активация Windows  
«а, сама летит в уста!»







## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



**Бабушка.** Какие у вас румяные щёки! Где вы были?

**Катя.** Мы гуляли в парке. Дима и папа катались на лыжах, а мы с Аней — на коньках. Это так здорово!

**Папа.** Я очень рад, что вам нравится активный отдых на воздухе. Это помогает вам расти крепкими, сильными, здоровыми.

**Дима.** Я и так здоров и почти никогда не болею.



## ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ

**Папа.** Дорогие дети, дорогие взрослые! Сегодня у нас — день здоровья. У нас будет спортивная эстафета, танцевальный конкурс, кулинарный праздник. Но сначала мы приглашаем вас в спортивный зал, где пройдёт соревнование семейных команд. Первое соревнование — бег в обруче.



**Папа.** Победила команда Димы Смирнова! Давайте попросим победителей рассказать о себе. Чем увлекается ваша семья?

**Дима.** Мы любим ходить в походы, путешествовать. Каждое воскресенье мы бегаем в парке и играем в футбол. Даже мама с нами в футбол играет — она у нас самая меткая!

**Папа.** А теперь переходим в актовый зал. Там уже начинается танцевальный конкурс.

**Дима.** Какой весёлый танец. А как он называется?

**Мама.** Это ча-ча-ча. Видишь, как быстро и ловко двигаются партнёры. Ча-ча-ча — один из бальных танцев. А сейчас звучала медленная музыка — это вальс.

**Дима.** Как же они красиво двигаются!



## ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ



**Катя.** Вот здорово! А наш первый «А» участвует?

**Папа.** Конечно! Вы будете соревноваться с ребятами из первого «Б» и первого «В».

**Дима.** А как нам готовиться к весёлым стартам? Мы очень хотим победить!

**Папа.** Вам нужно развивать силу, ловкость и меткость. По утрам делайте зарядку. А ещё тренируйтесь в прыжках в длину, учитесь бросать мяч в цель. Спортсмены говорят, что самое важное для победы — это упорство и трудолюбие!

Через несколько дней в спортивном зале школы состоялись весёлые старты.

**Папа.** Все ребята — молодцы! Победителем стал первый «А»-класс! Они лучше всех выступили во всех спортивных конкурсах. Диплом и кубок вам вручат юные спортсмены — ученики пятого класса нашей школы, которые занимаются в спортивных секциях. Вот, например, Алёна. Она занимается в секции художественной гимнастики. Это очень красивый вид спорта. Девочки учатся выполнять сложные гимнастические упражнения под музыку. Алёне особенно удаются упражнения, которые нужно выполнять с лентой и мячом.

А это — Володя. Он занимается в секции лёгкой атлетики. Легкоатлеты учатся бегать на скорость и прыгать в высоту и в длину. Он уже участвовал в нескольких соревнованиях. Занятия в этой секции проходят три раза в неделю. А Сергей у нас —



## ЧТО ПОМОГАЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ



**Катя.** Я иду на тренировку в секцию художественной гимнастики. Помнишь, на весёлых стартах нам рассказали об этом виде спорта? Мне очень захотелось научиться красиво двигаться и выполнять такие сложные упражнения. Вот я и попросила папу записать меня в спортивную школу.

**Дима.** А я хочу заниматься лёгкой атлетикой. Я знаю, что такие занятия помогают человеку стать сильным, смелым



## ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!



Меня зовут Петя. Я живу в Москве и учусь в третьем классе. Мой папа — врач, а мама — искусствовед, работает в Историческом музее.

В прошлом году в нашем классе проходили занятия по программе «Разговор о правильном питании». Я узнал много нового и интересного. Эти знания помогли мне стать победителем городского конкурса знатоков. За победу меня наградили поездкой в подмосковный летний Лагерь здоровья. Там собрались ребята из разных уголков России. В лагере мы не только гуляли, купались, загорали, но и ходили в поход, на экскурсии. За две недели мы узнали много новых секретов здоровья.

В этой тетради — рассказ о нашей жизни в лагере.

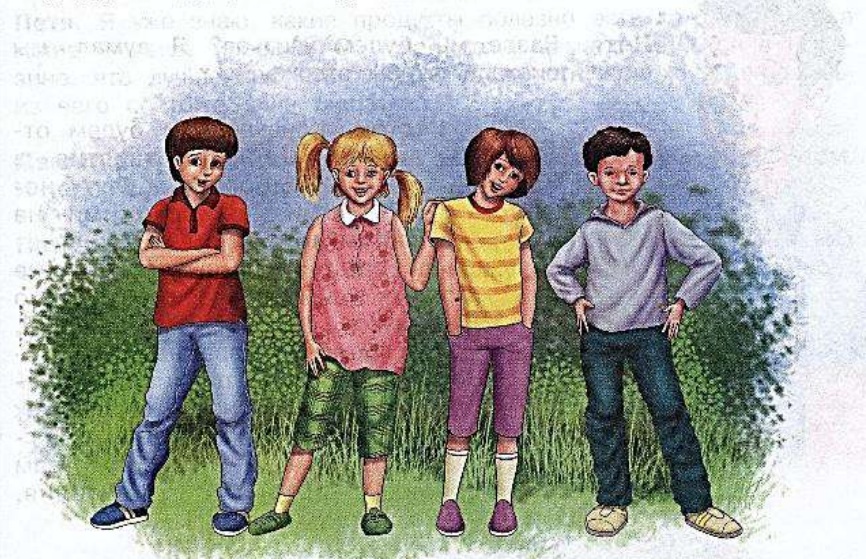
В нашем отряде было три команды. Меня выбрали капитаном одной из них.



Это — вожатый Сергей. Он живёт на Урале. Сергей — студент педагогического института и через год станет учителем географии.

Рядом с вожатым — врач Роза Кузьминична, повар Любовь Фёдоровна и тренер Вадим.

А это — наша команда.



Даша приехала из Сибири. Она занимается фигурным катанием. Зимой вместе с родителями Даша ходит на лыжах, а летом всей семьёй они путешествуют на катамаранах по сибирским рекам. А ещё Даша любит готовить. Этому её научила мама — повар.

Алёна из Приморья. Родители Алёны работают в порту: мама — врач ветеринарной службы, папа — капитан рыболовного сейнера, дедушка — лоцман. Летом по выходным дням с родителями и друзьями она ходит в лес за грибами и ягодами. Ренат приехал из Казани. Он очень любознательный, много читает, старший брат научил его пользоваться компьютером.





**Сергей.** Отряд, подъем! На зарядку становись!

**Петя.** Ох, как не хочется вставать так рано! Почему нужно каждый день делать зарядку? Конечно, я знаю, что заниматься физкультурой полезно для здоровья. Но я и так почти не болею. Можно мне не ходить на зарядку?

**Сергей.** Петя, давай после зарядки попросим нашего тренера рассказать, как занятия физкультурой влияют на организм. Ну а пока — быстрее одевайся и бегом на стадион!

**Вадим.** Проведём небольшое исследование. Сначала определим частоту дыхания — положите руку на грудь и посчитайте, сколько вдохов вы сделаете за одну минуту. А теперь Роза Кузьминична покажет вам, как подсчитать пульс — число сокращений, которые сделает сердце за это же время.

**Роза Кузьминична.** Приложите пальцы к запястью. Толчки-удары, которые вы чувствуете, возникают потому, что сердце сокращается и выталкивает кровь в сосуды. Количество ударов за минуту и есть частота сердечных сокращений, или частота пульса.

**Вадим.** Кровь движется по сосудам. А с ней ко всем частям нашего тела поступают кислород и питательные вещества, необходимые для работы организма.

**Алёна.** А я знаю, откуда мы получаем кислород — из воздуха, который вдыхаем. А питательные вещества — из пищи, которую



**Роза Кузьминична.** Алёна, почему ты так закуталась? Ведь на улице очень тепло.

**Алёна.** Я часто простужаюсь, а у нас скоро соревнования. Если я опять заболю, то не смогу выступить вместе с нашим отрядом.

**Роза Кузьминична.** От того, что ты надеваешь тёплую одежду в жаркую погоду, ты тоже можешь заболеть. Ведь перегревание так же опасно, как и переохлаждение. Тебе нужно не кутаться, а закаляться.

**Алёна.** А что такое закаливание? И как нужно закаляться?

**Роза Кузьминична.** Закаливание — это специальная тренировка, которая повышает устойчивость нашего организма к разным заболеваниям. Я научу тебя простым упражнениям, которые помогут не болеть.

Чтобы привыкнуть к прохладе и не бояться холода, каждое утро обливай ступни водой. Для начала возьми воду температурой 35—36 градусов. Только не забывай сразу после обливания насухо вытирать ноги и тотчас же надевать носки и обувь.



**Вадим.** Ребята, мы готовимся к олимпиаде, сегодня у нас спортивные соревнования. Каждая команда должна принять участие во всех этапах.

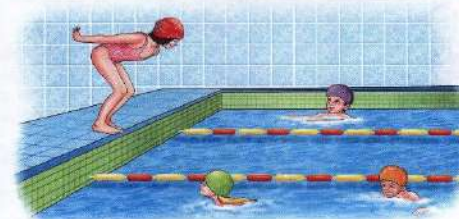
**Ренат.** Можно мне пойти на шахматный турнир?

**Даша.** А я хочу играть в бадминтон.

**Вадим.** Ну, тогда Пете достанется турнир по шашкам, а Алёне — соревнования по плаванию. Главный приз — пирог с ягодами.

**Алёна.** Помните, в прошлом году мы узнали, что сразу после еды нужно отдохнуть и уж никак не бегать. Вот почему у нас был лёгкий, но сытный завтрак. Не случайно мой дедушка любит поговорку: «Сытое брюхо к работе глухо».

**Вадим.** Ну что, начали соревнования?



## ДЕНЬ 6 ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЦЦУ



**Любовь Фёдоровна.** Здравствуйте, ребята. Я рада, что вы ко мне пришли. Мойте руки и надевайте белые халаты и колпаки.

**Петя.** А зачем они нужны? Чтобы свою одежду не запачкать?

**Алёна.** И одежду не испачкаем, и продукты. А на белом сразу видна грязь.

**Любовь Фёдоровна.** Какие симпатичные повара из вас получились. Ну что ж, давайте знакомиться с кухонным хозяйством. В правом углу стоит холодильник, в нём хранятся продукты. В шкафу у меня — тарелки, чашки, стаканы; на стеллажах — кастрюли, сковороды, дуршлаг. А в выдвижных ящиках — столовые приборы: ножи, вилки, ложки.

**Петя.** Я и не знал, что кастрюли и сковородки — это тоже посуда. А почему в этом шкафу так много разных досок?





Лепка из глины домашней утвари, обжиг, роспись (Трудовое обучение, ИЗО)

«Из истории нашей Родины» (Окружающий мир)





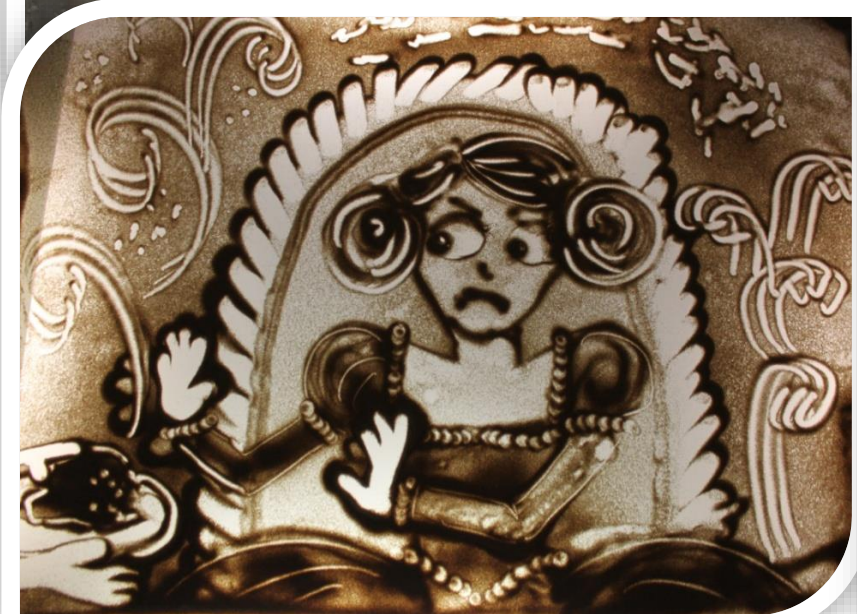


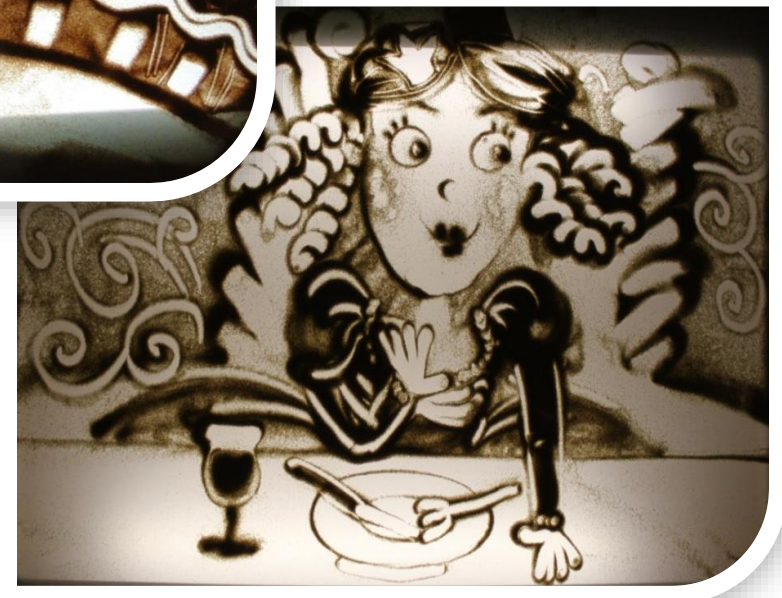


# СЕРВИРОВКА СТОЛА



**«Хочешь впечатление произвести –  
научись за столом себя вести!»**





file://localhost/D:/Docs/Desktop/Путешествие%20на%20кухню/index1.htm



# Путешествие на кухню

Начало  
Галерея  
Кинозал  
Интерактивные материалы  
Сценарии  
Рецепты  
Источники  
Автор

Увлекательное путешествие на кухню от древних времен до наших дней. Здоровое питание.

Материалы для проведения уроков и внеклассных мероприятий.



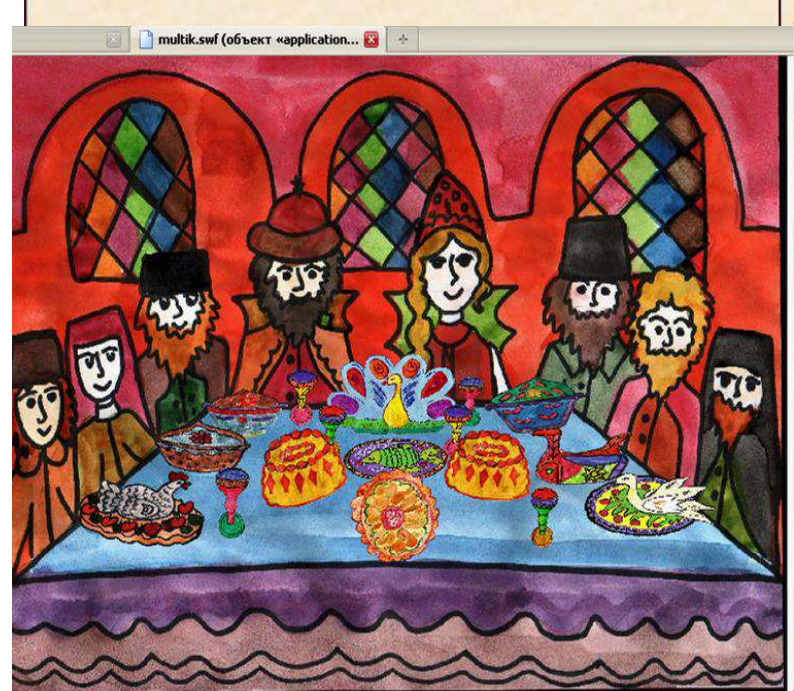

**Домовой!**  
С нами в сказку он пойдет.  
Дальше сказку поведет.  
Он и взрослый, и ребенок.  
Это...



# «БОЯРСКИЙ ТЕРЕМ»

file://localhost/D:/Docs/Desktop/Путешествие%20на%20кухню/gallery.htm

# Галерея



Начало  
Галерея  
Кинозал  
Интерактивные материалы  
Сценарии  
Рецепты  
Источники  
Автор

Крестьянская изба    Боярская изба    Современная кухня    Детские рисунки

## Крестьянские избы

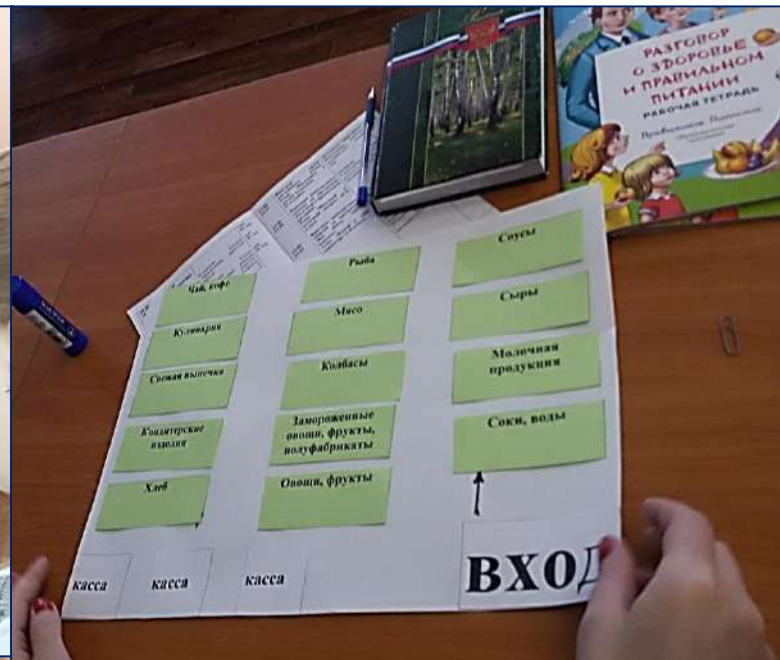


## Красный угол









# «Формула правильного питания» и профильные смены



Тема по программе	Название смены
«Здоровье – это здорово»	«Здоровые люди»
«Продукты разные нужны, блюда разные важны», «Режим питания»	«Азбука здорового питания»
«Энергия пищи», «Где и как мы едим»	«В стране здорового питания»







Песенка к теме  
"Давайте познакомимся"  
**Лето жаркое уходит вальс**

(на мотив песни «Детство, детство»  
музыка Ю. Шаталова)

Лето жаркое уходит вальс,  
Лета красного нежного жаль.  
Пою лагерь и моих друзей,  
И вокалей с нами был Сергей.

**Прпев:**  
А в точу гули, точу опыта,  
Секреты новые здоровья  
знать,  
Команду нашу снова увидать:  
Алена, Даша и Ренат их звать.

Молодиль: Пасхаль Мария

Всей Россией там мы собрались,  
Очень быстро познакомилась,  
С самых разных уголков страны  
Были в лагере здоровая зма.

**Прпев:**  
Сибирь и Волга, Краснодарский край,  
И с моря Белого Виза приехал.  
Интересней нам и веселей  
Путешествовать в кругу друзей.

4



# https://www.prav-pit.ru

NESTLE  
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Ru Бел

Обратная связь

Вход | Регистрация

О программе | Новости | Конкурсы | Методические материалы | Онлайн-обучение

## РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Наша программа учит детей и взрослых заботиться о своем здоровье и правильно питаться!

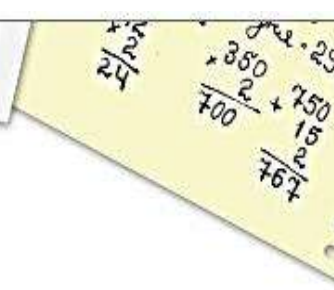
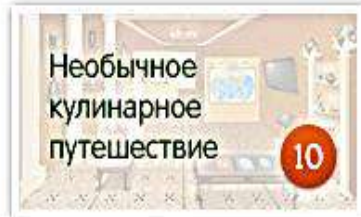
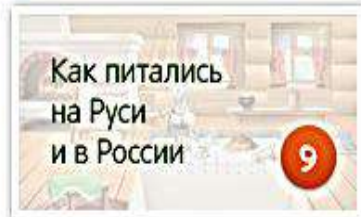
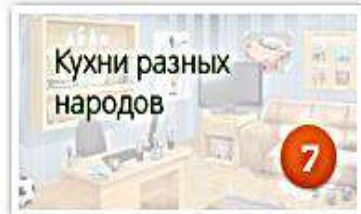
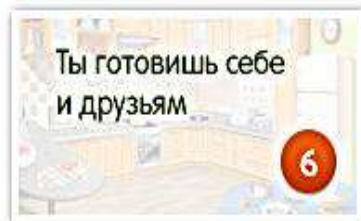
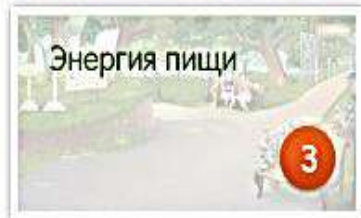
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

УЧИТЕЛЯМ →

РОДИТЕЛЯМ →

ДЕТАМ →









**Воронина Ольга  
Владимировна, учитель  
начальных классов  
МБОУ СОШ № 96  
(I место – 2007 г., I место –  
2009 г. во Всероссийском  
конкурсе)**

**Наталья Николаевна  
Букреева, учитель  
начальных классов  
МБОУ СОШ № 96  
(I место во  
Всероссийском конкурсе,  
2008 год)**







**Иванова Ирина  
Александровна, учитель  
английского языка  
МБОУ СОШ № 96  
(II место во Всероссийском  
конкурсе, 2016 год)**







# V Международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»





## VI Международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

