



«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



Участвует 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)



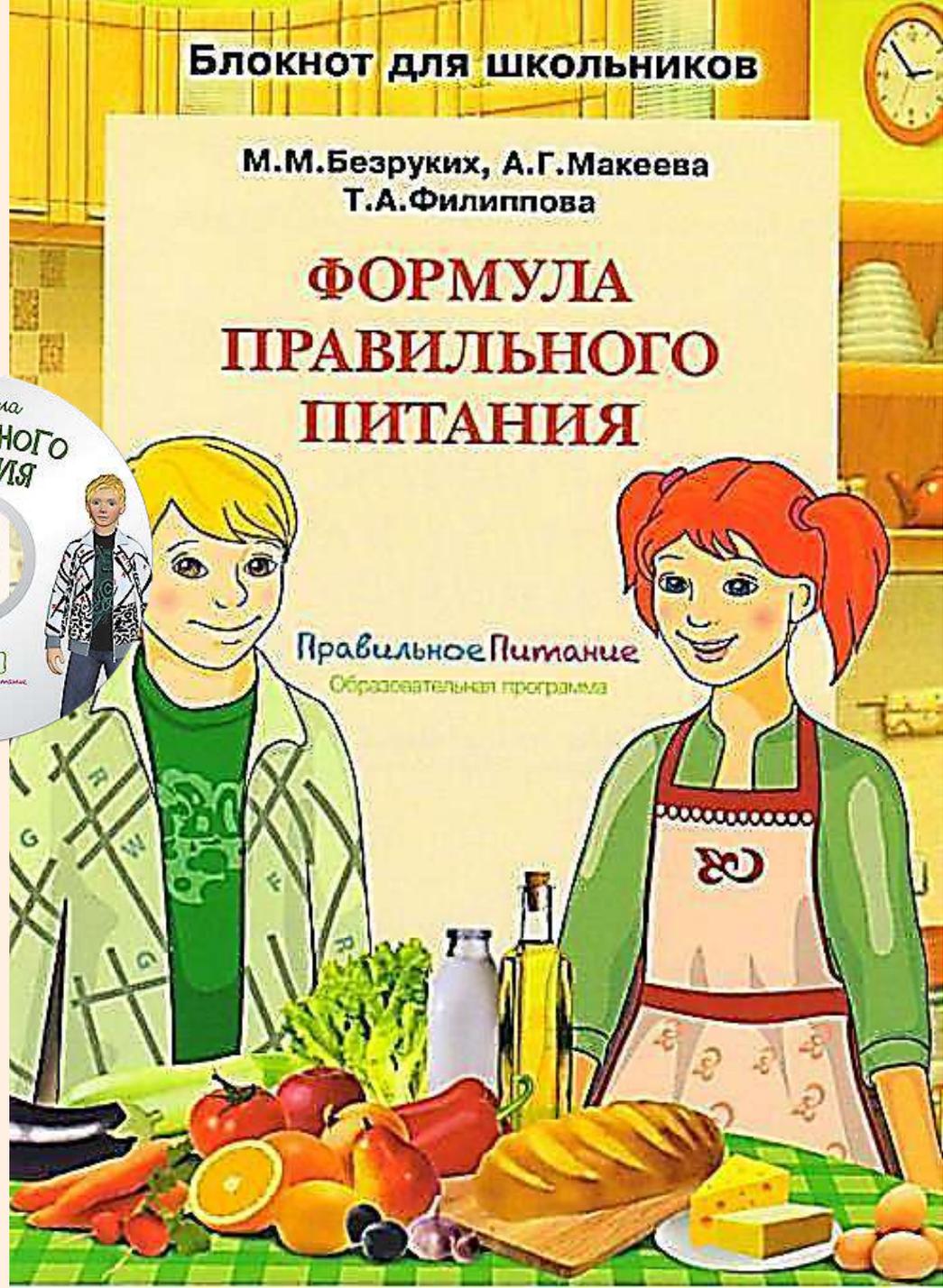
СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуй, дорогой друг!	2
День 1. Давайте познакомимся	4
День 2. Из чего состоит наша пища	10
День 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке	15
День 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров	18
День 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом	21
День 6. Где и как готовят пищу	25
День 7. Блюда из зерна	29
День 8. Молоко и молочные продукты	33
День 9. Что можно есть в походе	38
День 10. Вода и другие полезные напитки	44
День 11. Что и как можно приготовить из рыбы	48
День 12. Дары моря	52
День 13. Кулинарное путешествие по России	56
День 14. Спортивное путешествие по России	62
День 15. 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>188 учащихся</p>	<p>181 учащийся</p>	<p>154 учащихся</p>	<p>64 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. Ласточка, 2. Рыбак, 3. Молокня, 4. Маконья, 5. Виночья, 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?

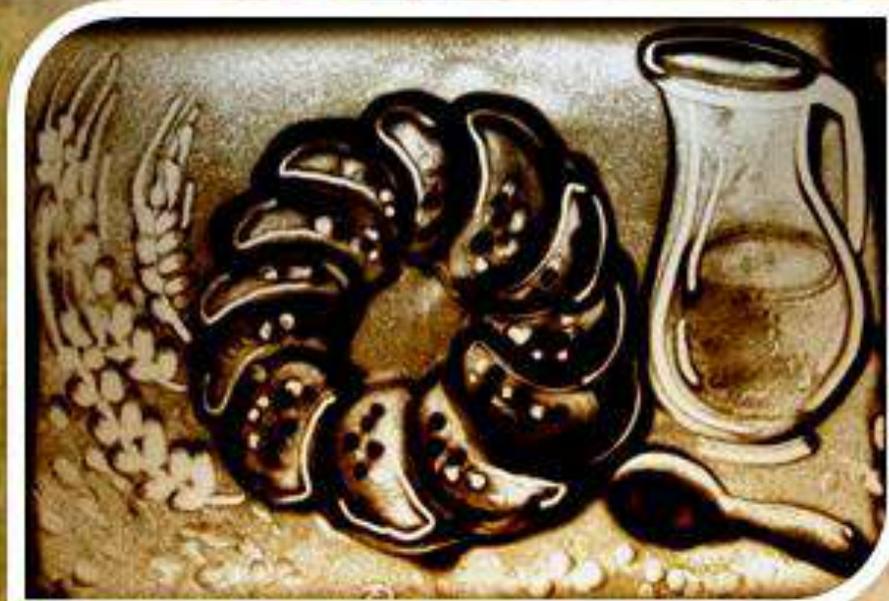
Папа. Меню — это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится.

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

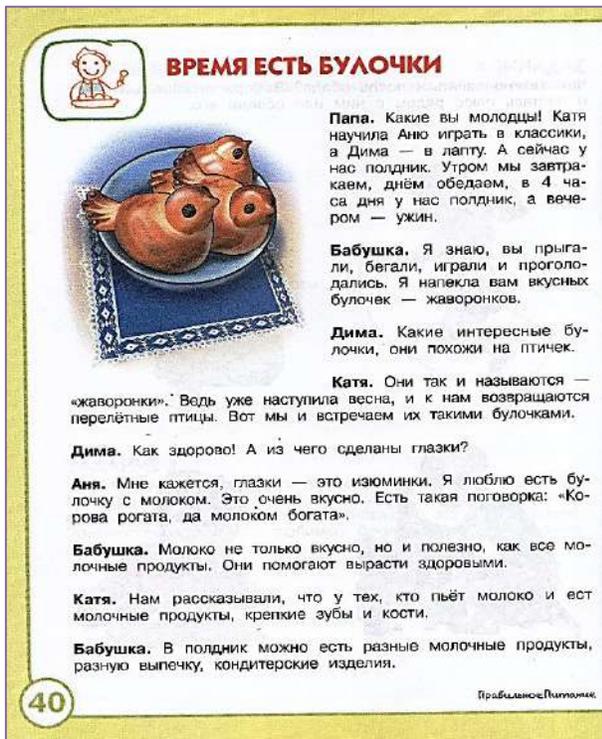
Тема: «Плох обед, если хлеба нет»

«На весь известно свет — без хлеба жизни нет»









ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ



Папа. Какие вы молодцы! Катя научила Аню играть в классики, а Дима — в лапту. А сейчас у нас полдник. Утром мы завтракаем, днём обедаем, в 4 часа дня у нас полдник, а вечером — ужин.

Бабушка. Я знаю, вы прыгали, бегали, играли и проголодались. Я напекла вам вкусных булочек — жаворонков.

Дима. Какие интересные булочки, они похожи на птичек.

Катя. Они так и называются — «жаворонки». Ведь уже наступила весна, и к нам возвращаются перелётные птицы. Вот мы и встречаем их такими булочками.

Дима. Как здорово! А из чего сделаны глазки?

Аня. Мне кажется, глазки — это изюминки. Я люблю есть булочку с молоком. Это очень вкусно. Есть такая поговорка: «Корова рогата, да молоком богата».

Бабушка. Молоко не только вкусно, но и полезно, как все молочные продукты. Они помогают вырасти здоровыми.

Катя. Нам рассказывали, что у тех, кто пьёт молоко и ест молочные продукты, крепкие зубы и кости.

Бабушка. В полдник можно есть разные молочные продукты, разную выпечку, кондитерские изделия.

40

Правильное Питание



«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.

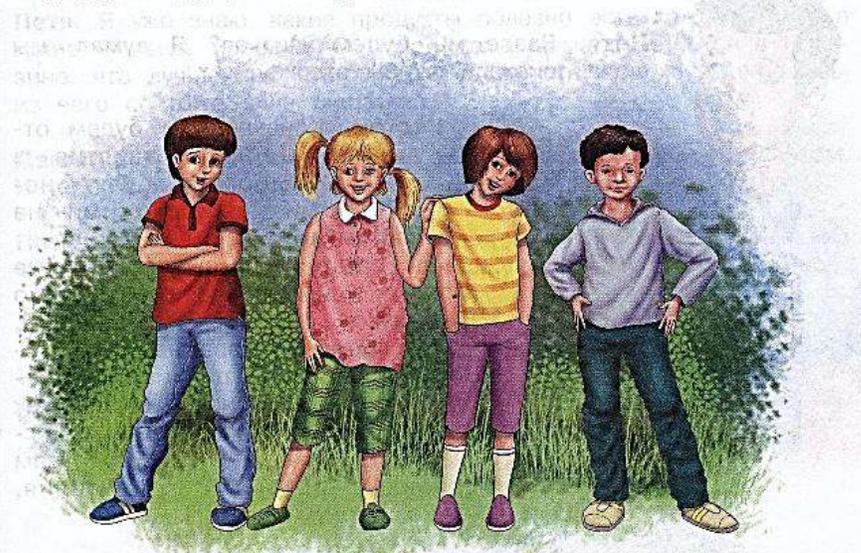
В нашем отряде было три команды. Меня выбрали капитаном одной из них.



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.

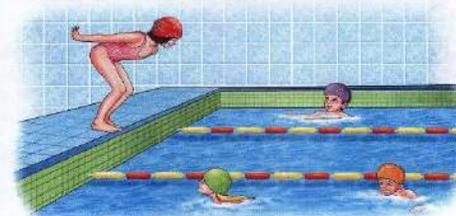
Ренат. Можно мне пойти на шахматный турнир?

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.

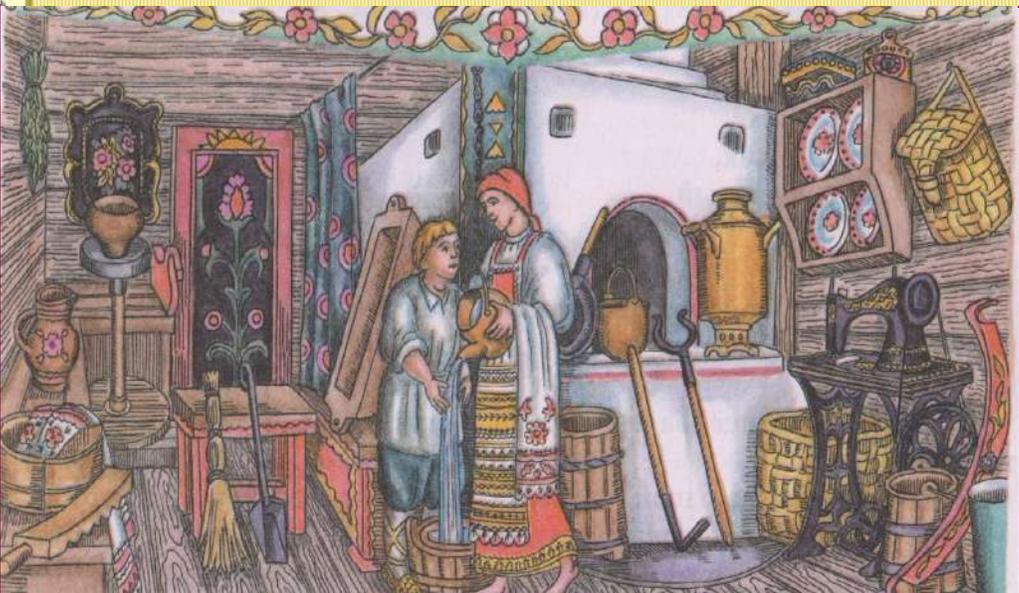
Петя. А зачем они нужны? Чтобы свою одежду не запачкать?

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)



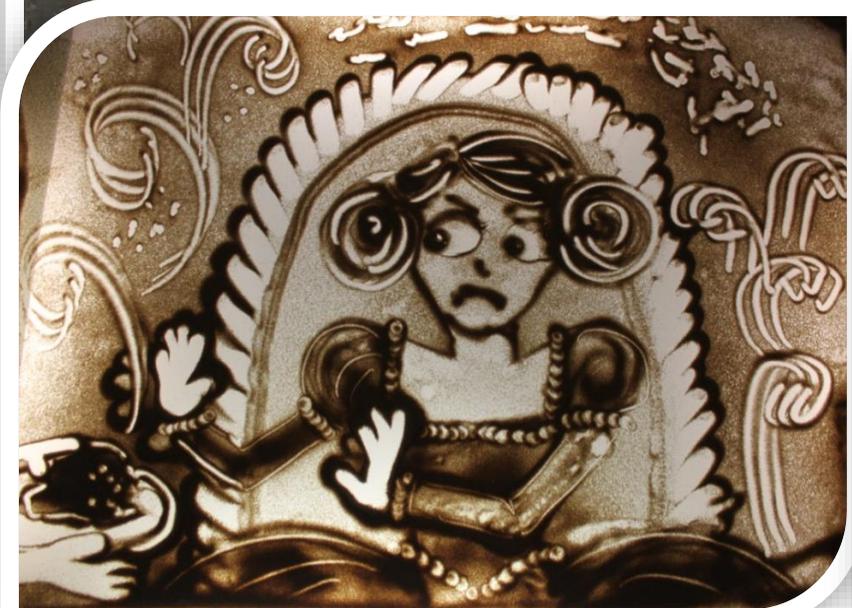
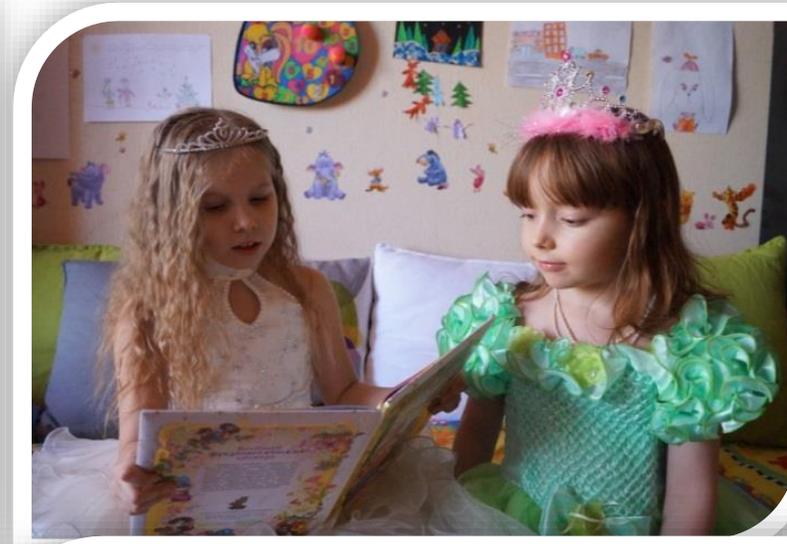




СЕРВИРОВКА СТОЛА



**«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.



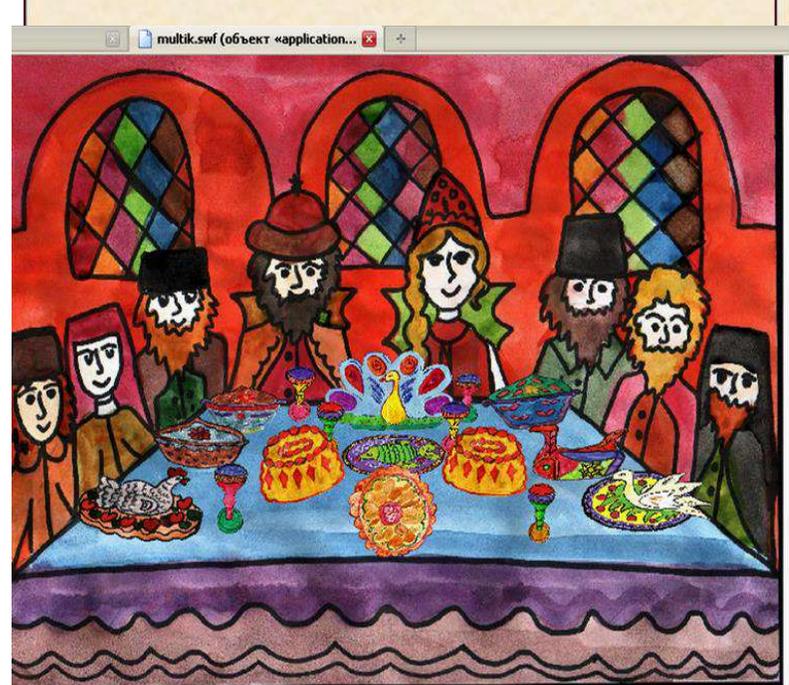

Домовой!
С нами в сказку он пойдет.
Дальше сказку поведет.
Он и взрослый, и ребенок.
Это...



«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

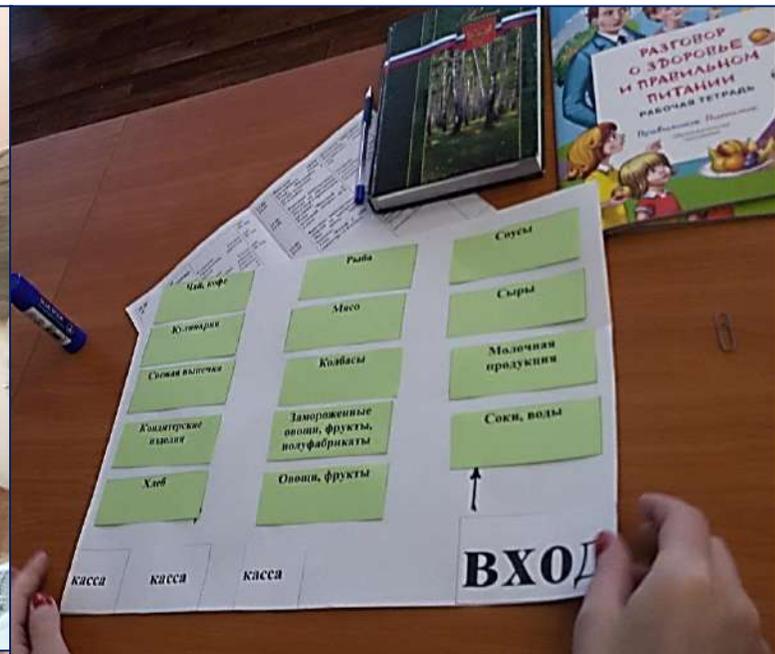


Красный угол









«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 вальд

(на мотив песни "Детство, детство"
музыка Ю. Шаляпина)

Лето жаркое уходит вальд,
Лета красного веселого 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.

Музыка: Паскаль Марки

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.

A small illustration of a green crocodile wearing a red and white striped scarf, positioned at the bottom right of the page.



<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](#) →





Здоровье —
это здорово!

1

Продукты разные
нужны, блюда
разные важны

2

Энергия пищи

3

Где и как мы едим

4

Ты — покупатель

5

Ты готовишь себе
и друзьям

6

Кухни разных
народов

7

Кулинарная
история

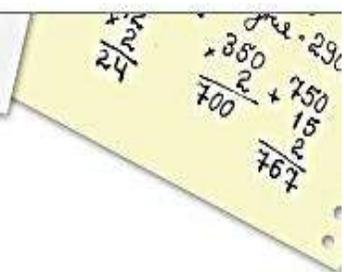
8

Как питались
на Руси
и в России

9

Необычное
кулинарное
путешествие

10







**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!

