Министерство образования и науки Астраханской области

Программа элективного курса

**Ешь правильно!**

для учащихся 1-4 классов

# Астрахань 2011

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Как показывают исследования, дети, питающиеся более качественно, получают при тестировании более высокие оценки. Наоборот, недостаточность питательных веществ, имевшая место в раннем детстве, может влиять на способность к учению, длительность пребывания в школе, умение концентрироваться и на внимательность. Дети, имевшие серьезную недостаточность питательных веществ, получают при тестировании на IQ и знание фактической информации более низкие оценки, чем дети в специально выбранных группах сравнения.

Разговор о правильном питании начался не сегодня. Проблема правильного питания – это проблема взрослых и детей. Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о правильном питании. Именно это понятие формируется у школьников учителями в ходе реализации тем данного элективного курса, который является частью программы «Разговор о правильном питании».

Предлагаемый курс рассчитан на 12 часов: 9,5 ч. теоретических, 1,5 ч. практических, 1 .ч. – проверка результатов. Занятия проводятся в форме беседы с элементами игры. Практическая часть ориентирована на формирование умения качественно и рационально питаться, что возможно при умелом выборе продуктов питания в продовольственных магазинах и соблюдении гигиенических требований, в том числе норм и режима питания.

В учебно-методический комплект курса входит [методическое пособие для учителя](http://www.uchmag.ru/estore/s64/), [рабочая тетрадь](http://www.uchmag.ru/estore/series/32468/) для школьников, рекомендации для родителей

**Цель**: пропаганда правильного питания, которая позволит приобщить детей к позитивному решению этой проблемы; поможет детям и взрослым сделать выбор в пользу старинных народных кулинарных традиций, полезных для здоровья продуктов.

**Задачи:**

* сформировать представление детей о многообразии продуктов питания,

необходимости включения в рацион разнообразной пищи;

* расширить представление детей о традиционных народных блюдах, традициях, связанных с их использованием;
* способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;
* расширить знания детей о полезности продуктов;
* в веселой и доступной форме рассказать младшим школьникам об основах рационального питания, сформировать у них желание и готовность заботиться о своем здоровье.

**Ожидаемые результаты:**

* 1. полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, созна­тельно выбирая наиболее полезные;
  2. получение положительных результатов в формировании вкусовых предпочтений и организации питания учеников младших классов;
  3. увеличить число детей, соблюдающих режим питания.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема занятия | Кол. часов | Форма занятия | Содержание | Позиция  педагога |
| 1 | Если хочешь быть здоров | **1 час** | Теорет. | О здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей  Роль человека в сохранении и укреплении своего здоровья | Информатор |
| 2 | Самые полезные продукты | **2часа** 1 час  1 час | Теорет.  Практ. | Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы), витамины и минеральные вещества  «Хорошие» и «плохие» продукты.  Составление меню на день с учетом потребностей организма в различных пищевых веществах | Информатор  Эксперт  Советник  Консультант |
| 3 | Как правильно есть | **1 час** | Теорет. | Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания  Значение режима питания. | Информатор  Советник |
| 4 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной | **1 час** | Теорет. | Пищевая ценность зерновых культур и продуктов питания получаемых из них.  Рецепты вкусных каш (добавление орехов, фруктов, меда и др.) | Информатор  Аналитик  Консультант |
| 5 | Плох обед, если хлеба нет | **1 час** | Теорет. | Значение хлеба в пищевом рационе. Виды и сорта хлеба. Культурные традиции разных народов связанные с хлебов. | Информатор  Эксперт  Консультант |
| 6 | Пора ужинать | **1 час**  0,5 ч.  0,5 ч. | Теорет.  Практ. | Когда и какие продукты их лучше есть на завтрак, обед, полдник, ужин.  Составление меню на сегодняшний ужин | Информатор  Эксперт  Участник  Советник |
| 7 | На вкус и цвет товарищей нет | **1 час** | Теорет. | Особенности национальных кухонь  Национальные кулинарные традиции и культура народа  Русская кухня | Информатор.  Аналитик |
| 8 | Как утолить жажду | **1 час** | Теорет. | Вода и ее значение для организма.  Газированные напитки и лимонады, их вред и польза.  Народные рецепты вкусных напитков  Тонизирующие напитки, их опасность. | Информатор. |
| 9 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты | **1 час** | Теорет. | Значение овощей, ягод и фруктов в питании человека.  Многообразие овощей, ягод и фруктов.  Какие витамины содержат разные овощи, ягоды и фрукты | Информатор |
| 10 | Всякому овощу – свое время | **1 час** | Теорет. | Сезонность питания: в какое время года и какие продукты лучше есть.  Как распределять продукты в дневном рационе. | Информатор |
| 11 | Мои любимые продукты | **1 час** | Итоговый игровой урок | Дети рассказывают о своих любимых продуктах и блюдах, показывают свои рисунки | Наблюдатель |
|  | Итого: 12 час |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |