**Копырева Надежда Анатольевна,**

**учитель начальных классов**

**первой квалификационной категории**

**МБОУ "Средняя общеобразовательная**

**школа № 20 им. А.А. Хмелевского"**

**Лукьянчикова Ирина Игоревна,**

**учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**МБОУ "Средняя общеобразовательная**

**школа № 20 им. А.А. Хмелевского"**

**Правильное питание - залог успешного**

**образовательного процесса.**

**Все продукты питания талантливы,**

**как дети, причем каждый по-своему. А поставить их таланты на службу здоровью - наша всеобщая задача.**

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и развития детского организма. Ребенок пошел в школу, значит, его организм должен перестроиться, чтобы учение было успешным. Помочь научить слушать свой организм - задача, которую может решить учитель. Существует много причин, которые влияют на рост заболеваемости обучающихся младшего школьного возраста. Одна из них – неправильное питание. Питание ребенка-школьника стало с недавнего времени не только головной болью родителей, но и серьезной проблемой современной диетологии. Доктор Рошаль пишет: « Никогда у нас в стране, если не считать периода после Октябрьской революции, довоенных и послевоенных лет, а также самой войны, не было такого состояния, как сейчас. Это показала проведенная диспансеризация»

Сейчас идет тенденция на увеличение количества детей, поступающих в первый класс, уже страдающими заболеваниями ЖКТ, а к окончанию школы их становится 80%.

Болезни органов пищеварения, прежде всего, связаны с состоянием питания школьников. Правильное питание детей школьного возраста – залог их здоровья в будущем и их будущих семей. Именно поэтому важно узнать о нем как можно больше  как можно раньше.

Актуальность проблемы школьного питания очень велика. Поэтому мы создали систему работы по формированию целостного представления о своем здоровье и о первостепенном значении питания для полноценного развития и роста обучающихся

Свою работу мы строим в двух направлениях:

* Работа с родителями;
* Работа с детьми. Комплекс мероприятий.

Цели нашей работы:

-- определить режим правильного питания;

-- прививать культурно-гигиенические навыки;

-- научить детей выделять вредные для здоровья продукты;

Задачи:

-- дать представление о влиянии питания на здоровье школьников и их успехи в учебе и сформировать ценностное отношение к своему здоровью;

-- оценить свое питание , составить здоровый рацион.

Мы представляем Вам опыт своей работы и расскажем о наиболее удачных формах работы.

Разговор о правильном питании, знакомство с основами его организации мы начинаем с 1 класса. Проводим конкурс рисунков «Овощи и фрукты» и «Витаминчик», «Что я люблю есть, что не люблю», «Кухня моей семьи»;

- игровые познавательные программы «Вкусные сказочки для маленького театра»;

Во 2 классе проводим сюжетно-ролевые игры:

- Правила этикета;

- Ждём гостей;

Классные часы:

- Здоровье в саду и на грядке ,

- Не откладывай завтрак на завтра!

Родительские собрания на тему:

- Насильно кормить – здоровью вредить,

Это позволило ввести обучающихся в разговор о правильном питании, об истории продуктов, их положительном воздействии на организм человека, о кулинарных умениях.

Как утверждают медики, наиболее оптимальным является питание детей 4-5 раз в день. Меню должно быть составлено таким образом, чтобы мясные, рыбные и другие богатые белками продукты дети получали в первую половину дня, так как они повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему.

Продолжительность отдельных приемов пищи должна регламентироваться во времени:

Для завтрака и ужина – 15-20 минут, для обеда- 20-25 минут, для полдника – 10-15 минут.

Так как ребенок посещает школу, второй завтрак проходит в школьной столовой. Именно завтрак детей школьного возраста довольно частая проблема, ведь нередко ребенок, проснувшись, бежит в школу, не успев, или не захотев поесть. Разумеется, то что дети едят на завтрак, имеет первостепенное значение. Один из возможных быстрых и простых вариантов завтрака – зерновые продукты с молоком, фруктами или ягодами. С таким завтраком детям обеспечен оптимальный набор питательных веществ. Можно использовать и такой простой рецепт:

Курагу, чернослив, изюм, инжир, грецкие орехи и мед в соотношении 1:1 смешать на блендере и давать ребенку в зимний период от 3-х до 10 лет - по ч. ложке, от 10-15 лет по десертной ложке, от 15лет до старости – по столовой ложке.

Подобные практические советы по сезонам мы даем, в первую очередь, на родительских собраниях, а также на различных мероприятиях.

Здоровое питание и развитие детей связаны напрямую.

Если ребенок плохо учится в школе, это не обязательно демонстрирует его низкие умственные способности. Это может быть показателем того, что в его рационе недостаточно веществ, способствующих правильному развитию мозга.

Изучив опыт разных стран, мы считаем, что вода должна быть у школьников всегда под рукой и ее можно разрешать пить даже на уроке. В Великобритании у школьников всегда под рукой вода и ее можно пить даже на уроке. Это связано с тем, что мозг на 80% состоит из воды и он очень чувствителен даже к небольшому недостатку этой живительной влаги. Ее недостаток ухудшает мыслительную работу сразу на 10%. В день школьнику необходимо 1,5 - 2 литра, и половину этой дозы лучше принять в школе. Подчеркнем, что речь идет просто о питьевой воде без цвета, вкуса и запаха.

В каждом кабинете следует соблюдать питьевой режим: в одних – установить кулеры, в других – дети могут носить индивидуальные бутылочки с водой.

Мозг человека, особенно ребенка, поглощает огромное количество питательных веществ и, если родители заботятся о полноценном развитии своих детей, они не должны забывать включать в его рацион следующие продукты.

**Продукты, необходимые для полноценного развития и роста**

Лосось.  
Для здорового питания  идеально подходит эта жирная рыба. Этот продукт богат жирной кислотой омега-3. Она способствует развитию когнитивной функции мозга. Детям очень нравятся бутерброды с тушеным или жареным лососем с овощами – огурцом, помидором или листьями салата.  
  
Яйца.  
Желтки яиц содержат холин. Он благотворно влияет на развитие детей, в частности, улучшает память. Сделайте школьнику многоярусный бутерброд с омлетом и хлебом из цельного зерна. Или просто пожарьте яйцо.  
  
Цельное зерно.  
Для здорового питания человека необходимо определенное количество глюкозы. В цельном зерне содержится в большом количестве глюкоза, клетчатка, которая регулирует количество глюкозы попадающей в кровь. А так же цельное зерно богато витамином группы Б, которые питают нервную систему.  
  
Овсянка.  
Овсянка богата витаминами Е и Б, цинком и потассиумом. Все эти витамины и вещества помогают развитию интеллекта. Если ваш ребенок отказывается есть овсяную кашу – перехитрите его. Добавляйте немного овсянки в сок, йогурт, оладьи или сырники.  
  
Ягоды.  
Все ягоды богаты антиоксидантом, который предотвращает раковые заболевания. Кроме того черника и клубника улучшают память. А малина, ежевика, клубника и земляника содержат омега-3.  
  
Бобовые.  
Горох, фасоль, чечевица, нут содержат протеин, сложные углеводы, клетчатку, много витаминов и минералов. Бобовые – отличный гарнир, добавление к салатам.  
  
Разноцветные овощи.  
Здоровое питание предполагает употребление большого количества всевозможных овощей, богатых антиоксидантами. Дайте ребенку нарезанные свежие овощи или приготовьте соусы для макарон, каш. Это могут быть помидоры, баклажаны, тыква, шпинат, капуста, кукуруза, болгарский перец.  
  
Молочные продукты.  
Они содержат в большом количестве протеины и витамины группы Б – компонент для роста мозговой ткани. Йогурт, кефир, ряженка, сметана или молоко – отличное дополнение к здоровому завтраку.  
  
Нежирная говядина.  
Мясо обогащает мозг железом и цинком, что способствует развитию когнитивной функции мозга. Для лучшего усвоения железа употребляйте мясо с продуктами, богатыми витамином С.

Детям надо привить мысль, что болеть - это некрасиво,

плохо, немодно, очень дорого.

В рамках программы «Подружись с природой» педагога дополнительного образования Т.Е. Карповой нами был организован лекторий «Здоровый образ жизни для младших школьников». В нём на протяжении 3-х лет рассматривались следующие темы:

- Питание - залог здоровья

- Мы – то, что мы едим

- Экология питания,

- В гостях у самовара. Был дан мастер-класс "Фито-чай".

И как обощение, мы собрали выставку книг по данной теме: "Рыбная кухня", "Диетический стол", "Блюда из творога", "Бабушкины секреты", "Справочник кулинара", "Мед и лечение" и т.д., которые используются как наглядность на родительских собраниях.

В 3 классе данную проблему помогает решить конкретная тема из курса окружающего мира " Наше питание" в разделе "Мы и наше здоровье". Так, например**,** дети получили задание: изучить этикетки на упаковках от различных продуктов и выяснить, в каком количестве содержатся в них питательные вещества. Результаты заносили в рабочие тетради и сравнивали данные о содержании питательных веществ в разных продуктах. На последующих уроках анализировали таблицу полезных продуктов, решали задачи продуктового содержания. Результатом исследовательской работы стала памятка, составленная самими детьми.

Проводилась экскурсия в школьную столовую «Что надо знать о витаминах?».

Подходя к решению данной проблемы, в частности, на уроках русского языка, мы с детьми подбираем тексты с поговорками, частушками, стихотворениями о еде.

**Частушки о еде**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходит Митя, как Кощей,  Ни супов не ест, ни щей.  Падает от слабости,  А любит только сладости. | Ешь те овощи и фрукты-  Они полезные продукты!  Конфеты, пряники, печенья  Портят зубкам настроение! |
| Ем я кашу и сметану,  У меня силенка есть,  Все же драться я не стану,  Только ты ко мне не лезь! | Повлияет каждый стресс  На учебный наш процесс,  А здоровое питание  Облегчает понимание! |
| Вы не пейте кока-колу –  Не полезная она,  Лучше съешьте вы капусту,  Поделюсь ей с вами я | А мы курские девчата,  Красоты рекорды бьем.  Красоты своей рецепты  В огороде мы берем! |
|  |  |

**В 4 классе** мы учим применять знания в жизни, продолжаем исследовательскую работу по изучению состава продуктов , на что нужно обращать внимание при самостоятельной покупке различных товаров, как выбрать более качественный товар .

Детям запоминается выпуск газет-молний «Полезные продукты» и « Вредные продукты» , написание сочинения «Как питается наша семья», которые используются при проведении родительских собраний, организованных с участием детей, где дети сообщают, чему они научились, дают советы родителям. В рамках внеклассной работы была проведена игра «Здоровая вкусляндия», в ходе которой каждая группа обучающихся на отдельных листах составляла примерное меню на каждый день, рецепты блюд и напитков с красочным оформлением, некоторые блюда и напитки были представлены на дегустацию. В итоге по инициативе детей было создано бюро обмена «Вкусно», которое действовало ежедневно и было открыто для всех. Дети начальной школы приносили несложные рецепты приготовления простых блюд из обычных продуктов. Заключительным моментом было создание книги аппетитных блюд для родных и друзей «Вкусно и легко».

Во время работы над темой у детей возникла идея – предложить поварам в столовой готовить каши по рецептам из их кулинарной книги, а еще положить в столовой книгу отзывов и предложений учащихся. Девиз этой книги:

**Здоровое питание**

**Полезно для детей !**

**Кушать будешь правильно -**

**Станешь здоровей!**

Уже появились первые записи:

**«Ах, какая кашка-вкусняшка, объедение!»**

**«Побольше свежих фруктов»**

Анализ работы показал детям, что они стали меньше болеть, у них появились знания, которые помогли организовать рациональное питание всей семьи. Мы планируем представить наработанные материалы через Интернет, чтобы ими могли пользоваться учителя и в других регионах.

От нашей творческой группы в проект решения мы предлагаем внести следующее:

\* продолжить работу по формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью; по соблюдению режима питания ;

\* усилить контроль за качеством пищи в столовой, за витаминизацией пищи;

\* проводить в школах открытые мероприятия по пропаганде здорового питания с приглашением специалистов( круглые столы, конкурсы, викторины, семейные праздники ,выпуск стенгазет, создание рекламных щитов о полезных продуктах, организация выставок : «Вкусный и полезный стол», «Спасибо, дача»);

\* рекомендовать всем родителям уделять серьезное внимание рациону питания детей и, особенно, завтраку.

\* создать сборник методических материалов, рекомендованных для учителей начальных классов по данной теме;

*Все продукты питания талантливы, как дети, причем каждый по –своему. А поставить их таланты на службу здоровью – наша всеобщая задача.*