*Приложение 27*

**Модуль, посвященный здоровому питанию,  
«Разумно есть — долго жить»**

**Цель:** использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья на примере здорового питания.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с принципами здорового питания на материалах современных исследований
2. Расширить кругозор учащихся по вопросам здорового питания.
3. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.
4. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.
5. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания.

Необходимое оборудование:

Плакаты с пословицами, поговорками и афоризмами о здоровом питании (для оформления ОУ), презентация или плакат для проведения линейки, красочно оформленное здоровое меню в столовой, подготовленный стенд для оформления выставки по итогам конкурса рецептов здоровых блюд **"Мы – это то, что мы едим", подготовленное помещение и оборудованные места для проведения ярмарки вкусных и полезных блюд «**Какова еда и питье — таково и житье»**, фрукты.**

**Предварительная подготовка**:

**Накануне оформить ОУ тематическими плакатами по пропаганде здорового питания, разработать и утвердить «здоровое» меню в школьной столовой, подготовить помещение и оборудовать места для проведения ярмарки, подготовить стенд для оформления выставки рецептов, внести изменения в тематическое планирование предмета «технология», закупить фрукты, подготовить сценарий общешкольной линейки, распределить роли, разработать положение о конкурсе рецептов здоровых блюд "Мы – это то, что мы едим", провести конкурс до дня здоровья, заранее объявить о проведении ярмарки, назначить ответственных.**

**Программа дня**

1. До начала занятий – Акция «Начни утро здорово!» при входе в ОУ всех учащихся и педагогов угощают фруктами (яблоко, мандарин или груша на выбор организаторов).
2. До начала занятий – Общешкольная тематическая линейка.
3. Во время уроков – Тематические пятиминутки в рамках учебного предмета***(приложение 14)***.
4. В течение дня – выставка рецептов здоровых блюд **"Мы – это то, что мы едим" *(приложение 15)*.**
5. На уроках технологии – приготовление вкусных и полезных блюд ***(приложение 16)***.
6. По окончании уроков – общешкольная **ярмарка вкусных и полезных блюд «**Какова еда и питье — таково и житье» ***(приложение 17)*.**

**Сценарий проведения тематической линейки:**

**ВЕДУЩИЙ:** Доброе утро всем присутствующим на нашей линейке.

**ВЕДУЩАЯ:** Здравствуйте! Сегодня мы посвящаем наш день здоровья правильному питанию. Утро началось с приятного сюрприза, вместе с пожеланием крепкого здоровья все мы получили вкусный фрукт.

**ВЕДУЩИЙ:**  Я уверен, что все вы знаете, что фрукты и овощи – это полезные продукты. А вот что ещё включает в себя понятие «Здоровое питание» нам расскажут наши эксперты.

*Выступление экспертов.*

**1-ый эксперт:** Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей **пирамиде**

****

Рисунок 1

В ее основании – хлеб и зерновые. Хлеб из муки грубого помола и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

**2-ой эксперт:** Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи. Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине. Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

**3-ий эксперт:** В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты. Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу. Другое дело - рыба. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

**4-й эксперт:** Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

**5-ый эксперт:** На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости. Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

**ВЕДУЩИЙ:** Спасибо! Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь! Сегодняшний день пройдет под девизом «Разумно есть — долго жить».

**ВЕДУЩАЯ:** В течение дня вас ждут тематические пятиминутки, посвященные здоровому питанию во время уроков по различным предметам.

ВЕДУЩИЙ: Выставка рецептов здоровых блюд **"Мы – это то, что мы едим".**

**ВЕДУЩАЯ:** На уроках технологии вам предложат приготовить вкусные и полезные для здоровья блюда.

ВЕДУЩИЙ:А после уроков вы можете посетить ярмарку **вкусных и полезных блюд «**Какова еда и питье — таково и житье»**, которая пройдет (объявляют место и время проведения).**

**ВЕДУЩАЯ: Свои предложения по улучшению и разнообразию школьного питания вы можете отправлять по нашей «Почте здоровья» в течение всего дня.**

**ВЕДУЩИЙ:** На этом наша линейка подошла к концу. Желаем вам успехов в предстоящих мероприятиях.

ВЕДУЩАЯ: И питайтесь правильно!