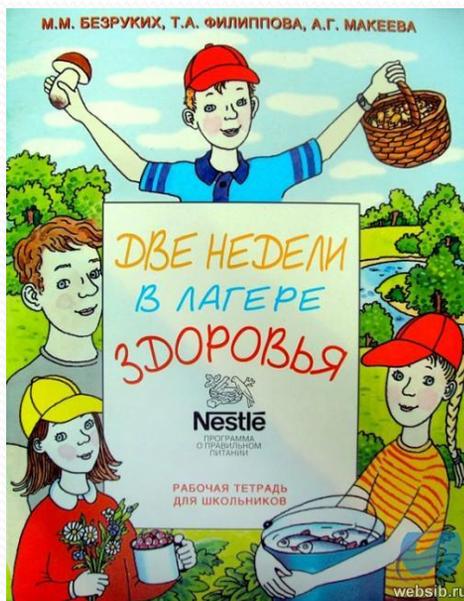




Творческий отчет по теме: «Опыт работы по реализации программы «Разговор о правильном питании в классе»

учителя начальных классов
МБОУ СОШ №51
Дымовой
Галины Александровны





Здравствуйте,
уважаемые коллеги!
Разрешите представиться.
Я, Дымова Галина Александровна –
учитель начальных классов первой
квалификационной категории
МБОУ СОШ № 51 города Липецка.

Эпиграфом своего творческого отчета я считаю
слова выдающегося немецкого философа Эммануила Канта:

**«Я введу тебя в мир того, каким надо быть,
чтобы быть ЧЕЛОВЕКОМ - Умным,
Красивым и Здоровым».**

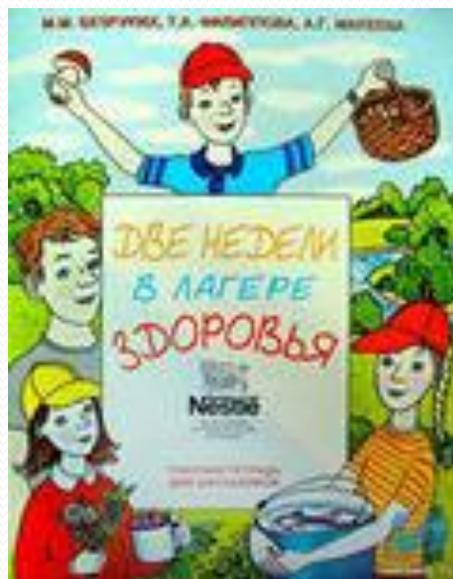
Здоровье, как известно, зависит от многих факторов, и в первую очередь от **правильного** здорового питания.

Разговор о правильном питании ведется на страницах большого количества популярной и специальной литературы. А в системе образования Министерством образования и науки РФ при поддержке компании «Нестле» была разработана уникальная программа «Разговор о правильном питании», которая направлена на формирование у детей культуры **питания** как составляющей здорового образа жизни.

В МБОУ СОШ №51 данная программа реализуется с 2011 года.

А каков же мой личный вклад как участника реализации программы?

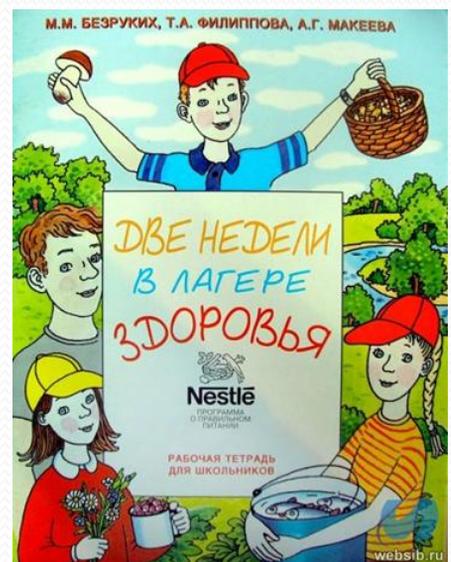
Свой творческий отчёт я посвящаю обобщению и распространению опыта по реализации программы «Разговор о правильном питании в классе».





**Данную программу я использую
вариативно.**

**В рамках внеурочной работы,
включая тематику занятий по
программе в классные
праздники и внеклассные
мероприятия.**



Одна из тем классного часа звучала «Здоровое питание или исключаем из меню».

Ребята с удовольствием подбирали материал для его проведения.

Классный час прошел познавательно и интересно.

По окончании классного часа ребята выпустили памятку, в которой перечислили продукты, подлежащие исключению из рациона людей.



**Участие в ежегодной осенней ярмарке,
расширяет представления детей
о традиционных народных блюдах,
способствует формированию уважения к культуре
собственного народа и других народов.**



Работая по тетради «Две недели в лагере здоровья», ребята с интересом обсуждали предложенные темы, заполняли рабочие тетради, запоминали основные правила здорового питания, выпускали информационные бюллетени. Такие бюллетени ребята раздавали после проведенных агитбригад.



**Вашему вниманию
предлагаю один
из информационных бюллетеней,
выпущенных ребятами моего класса**



Ребята моего класса участвовали в конкурсе рисунков по теме «Правильное питание- залог здоровья»



Работу выполнила
Семенцова Алина

Работа Бачурина Егора, участника городского дистанционного конкурса творческих работ, была направлена в г. Москва для участия в межрегиональном туре конкурса, организованного компанией «Нестле Россия».



ДИПЛОМ

Награждается

Бачурин Егор

обучающийся МБОУ СОШ № 51 г. Липецка

победитель

городского

тура

конкурса детских творческих работ
программы

«Разговор о
правильном питании»

Руководитель программы
А.Г. Макеева



Nestlé Правильное Питание



Администрация города Липецка
Департамент образования

ГРАМОТА

I СТЕПЕНИ

Бачурин Егор,

учащийся 3Д класса
МБОУ СОШ № 51,

в дистанционном конкурсе творческих работ учащихся
«Разговор о правильном питании»
(номинация «Плакаты о правильном питании»)
в 2012-2013 учебном году

Председатель департамента
образования администрации
города Липецка

Е.Н. Павлов

г. Липецк
2013 г.



**В конкурсе семейных фотографий
«Любимое блюдо моей семьи».
принимали участие три семьи моего класса**

Кузнецова Ивана



«Мясо на шпажках»

Филипповой Дарьи



Пицца «Улыбка»

Саниной Алины



**Салат
«Праздничное настроение»**

**В конкурсе семейных фотографий
«Накрываем на стол для любимого
литературного героя».
принимали участие две семьи нашего
класса**



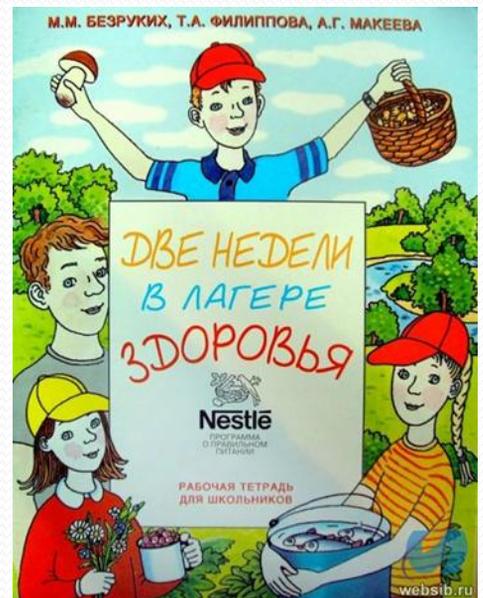
**Фото семьи
Саниной Алины
по мотивам
сказки Ш.Перро
«Красная Шапочка»**

**Фото семьи
Барановой Ангилины
по мотивам
русской народной
сказки
«Маша и медведь»**





Также использую
материал программы
на уроках по
предметам учебного
плана.



На уроках «Литературного чтения» мы обращаемся к тематике программы. Например, после прочтения произведений устного народного творчества мы приготовили инсценировку сказки «Репка» на новый лад, в которой рассказали о пользе овощей.



Изучая сказку Шарля Перро «Красная Шапочка», мы с детьми обсуждали рецепты приготовления пирожков. А на одном из классных сокопитий провели конкурс «Мой любимый пирожок». Дети приносили пирожки, которые готовили дома со своими родителями.



На уроках математики мы тоже обращаемся к программе «Разговор о правильном питании». Считать становится интереснее, если это не просто цифры, а соотношение белков, жиров и углеводов, находящихся в рыбе, хлебе, капусте и т.д.



Вашему вниманию предлагаю несколько таких заданий

1. Выпиши в таблицу пищевые продукты, упомянутые в параграфе «Пищеварительная система» и в статье «Меню из шести блюд».

Пищевые продукты содержат:

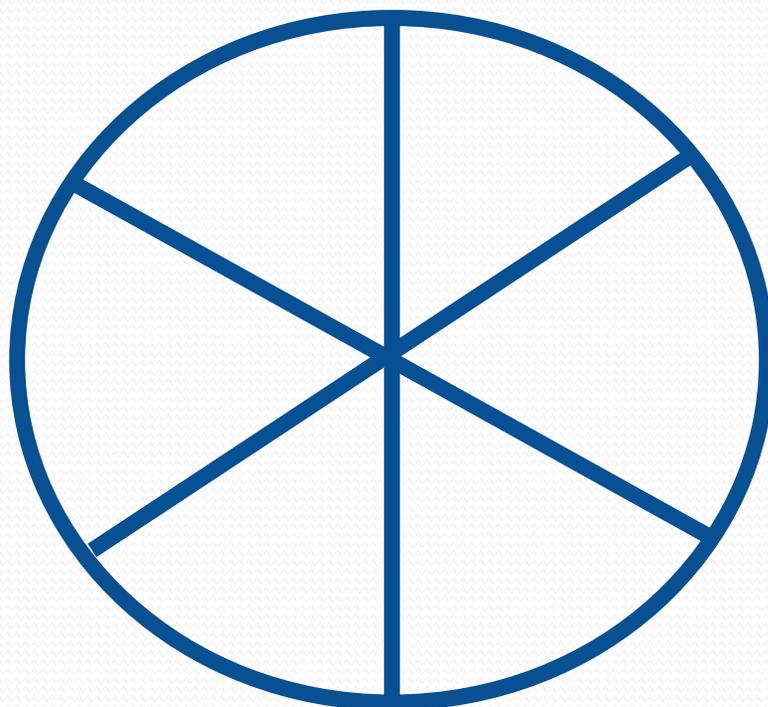
| Белки | Жиры | Углеводы | Витамин С |
|--------------|-------------|-----------------|------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Диетологи утверждают, что правильный рацион человека должен состоять из равной массы белков и жиров и в четыре раза большей массы углеводов

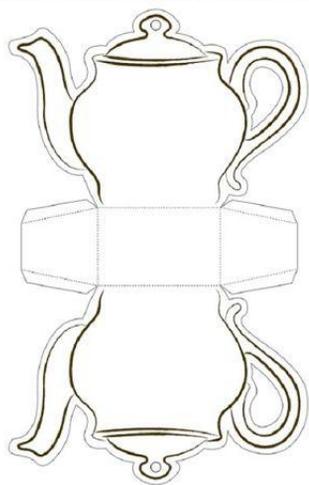
2. Сделай «правильный» бутерброд из хлеба, масла и сыра. Для этого вычисли, сколько на кусок хлеба массой 80 г нужно намазать граммов масла и какой массы нужно положить на него кусок сыра

3. Схематически правильный рацион можно изобразить в виде круга.

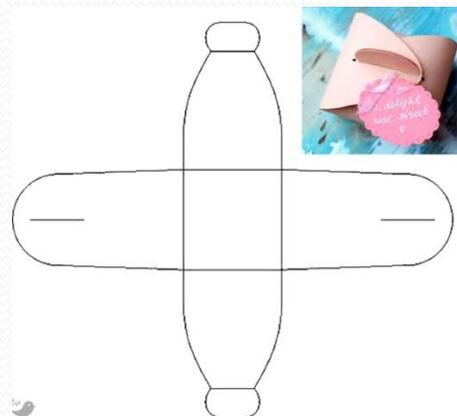
Раскрась синим цветом часть рациона, которую должны составлять белки; желтым – часть, которую должны составлять жиры; зеленым цветом – часть, которую должны составлять углеводы



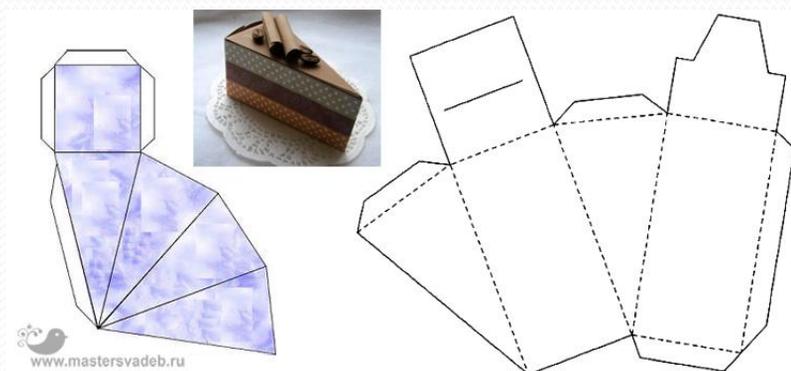
На уроках технологии мы готовились ко встрече гостей. Ребята сервировали стол, учились складывать салфетки. А чтобы произвести впечатление на гостей, мы приготовили для них маленькие сувениры, которые спрятали в бонбоньерки собственного изготовления. Вашему вниманию я предлагаю несколько вариантов таких бонбоньерок.



Чайник



**Коробочка
для сладостей**



Кусочек торта

О правильном питании просвещаю не только детей, но и родителей через родительские собрания, цель которых изменение структуры питания в семье



Опыт работы по программе «Разговор о правильном питании» оказался полезным для каждого из нас.

Результаты опросов родителей и учащихся свидетельствуют о том, что данная программа реально способствует организации рационального питания не только школьника, но и всей семьи.

Меняются привычки детей, связанные с питанием, родители с большей ответственностью подходят к составлению меню.

Я убеждена, что программа "Разговор о правильном питании" решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом.

Эффективность этого курса проверена и подтверждена на практике. Охват горячим питанием детей моего класса составляет 100%. А количество детей с заболеваниями ЖКТ постоянно снижается.

Успешная реализация этой программы дает право рекомендовать учителям начальных классов и воспитателям детских садов использовать ее в своей работе.