

В оргкомитет областного этапа
Межрегионального конкурса
участников программы «Разговор о
правильном питании» 2014 года.

ЗАЯВКА.

Прошу включить в состав участников областного этапа Межрегионального конкурса методических идей «Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при реализации программы «Разговор о правильном питании» ИВФ РАО» для участников программы «Разговор о правильном питании» ИВФ РАО» 2014года

ВОСПИТАТЕЛЯ ЦЫГАНОВУ ТАИСИЮ НИКОЛАЕВНУ

*Государственное бюджетное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья – специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат «Преодоление»
г. Самары
Юридический адрес: 443069, г. Самара, ул. Мориса Тореза, д.45
тел./факс 260-34-27*

контактное лицо, отвечающее за участие в конкурсе Малютина Т.Г. (8 917 153 93 54)

Директор
ГБС(К)ОУ школы-интерната «Преодоление»
_____ Родина Н.Н.

М.п.

« » _____ 2014г.

Название конкурсной работы	Конкурс–праздник “Как питаешься – так и улыбаешься”
Название конкурса	Конкурс методических идей участников проекта «Разговор о правильном питании» 2014 года
Автор (ФИО полностью)	Цыганова Таисия Николаевна
Образовательное учреждение	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат «Преодоление» г. Самары ГБС(К)ОУ школа-интернат «Преодоление»
Адрес образовательного учреждения, эл. почта педагога-участника или ОУ, телефон участника	443069 г. Самара, Ул. Мориса Тореза, 45 preodolenie27@mail.ru 260 34 03
Возраст учащихся	11-12 лет
Используемая часть Программы	«Две недели в лагере здоровья»
Стаж работы по Программе	2 года

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому ещё с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, ещё, в большей мере и качественное, отрицательно воздействует на здоровье детей.

Анализируя уровень состояния здоровья учащихся можно сделать вывод, что 80 % детей имеют хронические заболевания, в том числе 50% - заболевания желудочно-кишечного тракта.

Одна из основных причин низкого уровня здоровья детей – неправильное питание. Самый простой способ избавить ребёнка от вредных пищевых привычек – не давать ему повода их завести. С детства рассказывать ему о пользе витаминов и минералов, о продуктах, необходимых для развития, приучая его к здоровому образу жизни.

Формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания помогает программа «Разговор о правильном питании». В нашей школе данная программа реализуется уже в течение нескольких лет. Моими коллегами в педагогической практике с успехом применяются разнообразные формы и методы работы по реализации этой программы.

В сентябре 2012 года наш класс начал работу по реализации 1 части программы «Разговор о правильном питании». Работа началась традиционно: с изучения тетради «Разговор о правильном питании». Учащиеся выполняли практические задания. Дети научились определять полезные продукты, делать кашу вкусной, узнали, какими витаминами богаты овощи и фрукты, из чего состоят продукты, где и как готовят пищу. Изменилось отношение детей к хлебу.

Итогом работы стало проведение открытого мероприятия «Как питаешься, так и улыбаешься». Учащиеся вместе с родителями приняли решение продолжить работу по программе «Разговор о правильном питании» и принять участие в областном конкурсе.

Логическим продолжением тематики правильного питания стало изучение тетради «Две недели в лагере здоровья». Вторая часть программы “Разговор о правильном питании” позволяет сформировать навык правильного питания важного для здоровья человека, помогает формировать у учащихся и родителей сознательное отношение к своему здоровью. Чтобы повысить эффективность работы по программе, повысить интерес всех членов семьи учащихся, была использована форма **конкурса–праздника**

“Полезное меню”. Подготовка к празднику велась три месяца. Вместе работали одноклассники, дети и родители, внуки и бабушки. Знания получали и родители, и дети.

Цель работы

повышение эффективности работы по второй части программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья”

Задачи:

- расширить знания учеников и родителей об основных правилах питания, сформировать готовность соблюдать эти правила;
- научить детей и родителей правильно подходить к выбору продуктов для ежедневного меню;
- активизировать познавательную активность учащихся в вопросах здоровья;
- создать условия для развития творческой активности учащихся;
- сформировать навыки коллективной работы: умение общаться, договариваться, помогать друг другу.

План реализации содержания программы:

Для решения намеченных задач и получения информации о результатах работы использовались следующие методы:

- Анализ специальной литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Беседа с участниками работы над программой;
- Анкетирование;
- Интервьюирование.

Планирование

Разделы модуля	Распределение часов по видам деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)		
	Урочная деятельность (Интеграция в образовательные области) Часы аудиторных занятий	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций	Просветительская работа с родителями
1	2	3	4
1.Как устроен человек	ОКРУЖАЮЩИЙ МИР «Организм человека и охрана его»	Как помочь себе сохранить	Родительский лекторий

	здоровья»-6ч	здоровье	«Заболевания, развивающиеся при неправильном питании».
2. Разнообразие питания	ТЕХНОЛОГИЯ «Кондитерская фабрика»-2ч <i>Практическая работа «Тест «Кондитерские изделия»</i>	Молоко и молочные продукты	Родительский лекторий «Роль витаминов и минеральных веществ в организме человека»
		Блюда из зерна	<i>Выставка семейных творческих работ «Дары осени»</i>
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА «Формирование системы элементарных знаний О ЗОЖ»- включается во все уроки физкультуры	Дары моря	Родительский лекторий «Углеводы и здоровье»
		«Кулинарное путешествие» по России	
		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
3. Гигиена питания и приготовление пищи	ТЕХНОЛОГИЯ «Водоканал»-1ч	Какую пищу можно найти в лесу	.
4. Этикет		Как правильно вести себя за столом Конкурс–праздник “Полезное меню”	
5. Рацион питания		Что и как можно приготовить из рыбы	Родительский лекторий «Холестерин и его роль в организме»
Итого:	9ч+	9ч	3ч

В программе выделено 9 тем. Для детей с особыми образовательными потребностями, детей с ЗПР, обучающимися в данном классе, ближе и понятнее оказались темы: «Из чего состоит наша пища», «Где и как готовят пищу», «Молоко и молочные продукты», «Блюда из зерна».

Выбор форм работы происходил с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся. Все виды работ были направлены на развитие коммуникативных

и речевых навыков: лепка, рисование, чтение по ролям, инсценирование, театральные постановки, тактильное определение предметов, коллективные игры.

Программа реализовывалась на уроках развитие речи, окружающего мира, трудового обучения, изобразительного искусства и на внеклассных занятиях.

Дети лучше запоминают то, что сами нашли, увидели, потрогали, понаблюдали. Поэтому были организованы экскурсии в школьную столовую и в аптеку. Заведующая аптекой подробно и доступно рассказала о витаминах и их пользе. После экскурсии была проведена исследовательская работа по теме: «Витамины, их состав и применение». По результатам исследования была составлена таблица, на основании которой ребята сделали выводы о значении витаминов и способах их применения.

Находясь в столовой, ребята все время интересуются: как готовят пищу, где варят компот, где моют посуду. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Во время экскурсии дети с интересом наблюдали за работой повара, узнали о назначении кухонного оборудования и пользе продуктов, и применили свои знания на открытом мероприятии.

Творческая работа всегда интересна детям. Ребенок фантазирует, иллюстрирует, его память надолго сохраняет все то, что помогает ему работать творчески. Готовясь к занятию «Из чего состоит наша пища», учащиеся написали рефераты про витамины и минералы, принесли сообщения о любимых блюдах своей семьи, о национальных блюдах, о своих любимых овощах, фруктах и ягодах.

Трудовая деятельность (Технология) является, прежде всего, средством развития сферы чувств, эстетического вкуса, разума и творческих сил – т.е. общего развития ребенка. На уроках трудового обучения, делая поделки из соленого теста и пластилина, дети говорили о пользе овощей и фруктов, подбирали загадки, составляли кроссворды, делали коллажи. В классе была организована выставка детских работ.

При подготовке и проведении занятий учитывались возрастные, познавательные особенности младших школьников: использовались приемы усиления непроизвольного восприятия с целью привлечения внимания к существенным сторонам изучаемого материала: вычленение наиболее яркого интересного необходимого материала для восприятия: использование наглядности, ЦОРов, постановка проблемных вопросов; организация соревнования, игры; актуализация социального опыта детей. Для достижения положительных результатов, поддержания интереса к изучаемому, создания ситуации успеха у учащихся использовала игровые моменты, соревнования, командную работу, разгадывание кроссвордов и загадок, лепку и рисование.

Направления и формы педагогической работы

Направления:

1. Самообразование
2. Организация проблемно-поисковой деятельности воспитанников
3. Расширение образовательного пространства воспитанников

Формы:

1. Информационная беседа.
2. Беседа-дискуссия.
3. Вербальное наставление.
4. Практикум.
5. Дело - совместный проект.
6. Лабораторная работа.
6. Коллективное творческое дело.
7. Экскурсия-изучение.
8. Праздник-конкурс.
9. Праздник – демонстрация.
10. Игра-театрализация.

Методика выделения этапов работы

1. Мотивационный (учитель: заявляет общий замысел, создает положительный мотивационный настрой; ученики: обсуждают, предлагают собственные идеи);
2. Планирующий – подготовительный (определяются тема и цели работы, формулируются задачи, вырабатывается план действий, согласовываются способы совместной деятельности: сначала с максимальной помощью учителя, позднее с нарастанием ученической самостоятельности).
3. Информационно–операционный (ученики: непосредственно выполняют работу; учитель: наблюдает, координирует, поддерживает, сам является информационным источником).
4. Рефлексивно – оценочный (ученики: представляют свою работу, участвуют в коллективном обсуждении и содержательной оценке результатов и процесса работы, осуществляют устную или письменную самооценку, учитель выступает участником коллективно оценочной деятельности).

I этап. Мотивационный

1. Опрос родителей до курса “Две недели в лагере”.
2. Создание мотивации учащихся на продолжение работы по программе.

3. Изучение литературы по теме работы.

Результаты

- Перед началом работы по второй части программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” был проведен опрос родителей о необходимости продолжения работы по данной программе. Родители единогласно заявили о нужности и необходимости этой работы, о том, что они с нетерпением ждали продолжения.

Ученики эмоционально восприняли новость о продолжении работы по программе.

Приступая к работе по второй части программы, сформулировала для себя основные направления работы: *расширить знания учеников и родителей об основных правилах питания; научить детей и родителей правильно подходить к выбору продуктов для ежедневного меню.*

II этап. Планирующий – подготовительный

1. Тематический всеобуч для родителей.
2. Работа по второй части программы “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья”.
3. Проведение конкурсов для родителей и детей по теме правильного питания.
4. Подготовка рекламы своего полезного рецепта.
5. Создание игротеки программы “Разговор о правильном питании”.
6. Подготовка иллюстраций к празднику-конкурсу.

Результаты

- Получение родителями знаний о правильном питании. На родительских собраниях был проведен тематический всеобуч по темам, рассматриваемым во второй части программы “Две недели в лагере здоровья”. Материал был взят из методического пособия для учителя “Две недели в лагере здоровья”, из книг о вкусной и здоровой пище, из журналов и газет.
- Получение знаний учащимися в процессе работы над программой.
- Совместная работа с родителями при подготовке рекламы семейного рецепта.
- Совместная работа учеников по созданию игротеки.
 - Сплочение детей и родителей для достижения общих целей.
- Привитие навыков коллективной работы и развитие творческой активности на занятиях по темам:
 - “Как правильно накрыть стол”. Ученикам дается задание по группам: выполнить творческую работу “Накрываю стол на завтрак”. Оценивается правильность расположения приборов, эстетичность, аккуратность, красота. Ученики работают с

красками, мелками, цветной бумагой, изготавливая аппликацию своего “стола” .
-“Из чего состоит наша пища”. Проводятся конкурсы из “Игротеки”,
подготовленные самими учениками.
-“Как правильно питаться, если ты занимаешься спортом”. Дается задание по группам: составить меню литературным героям:

1. Алисе Селезневой, учитывая, что она девочка подросткового возраста;
2. Дяде Федору, учитывая, что он живет в деревне;
3. Тому Сойеру, учитывая, что он очень активный мальчик.

III этап. Информационно-операционный

1. Проведение праздника – конкурса.
2. Ход праздника:
 - оформление выставки иллюстраций семейных блюд;
 - реклама блюд
 - выступления детей с семейными рецептами;
 - конкурс семейных рецептов и реклам (оценивает приглашенное жюри);
 - слайдовые презентации “Семейное блюдо”, приготовленные семьей ученика;
 - презентация буклетов, приготовленных при помощи родителей;
 - представление готовых блюд.

Результаты

1. Представление семейного рецепта перед одноклассниками
2. Представление готовых блюд.
3. Слайдовые презентации “Семейное блюдо”
4. Презентация буклетов.
5. Подведение итогов конкурса семейных рецептов. Жюри вместе с детьми проводит голосование по номинациям:
 - “Самое полезное блюдо”;
 - “Самое витаминное блюдо”;
 - “Самое оригинальное блюдо”;
 - “Самое праздничное блюдо”;
 - “Самое любимое блюдо”.
6. Создание “Полезного меню”, из блюд, выбранных самими детьми во время конкурса.

IV этап. Рефлексивно – оценочный

1. Анкетирование родителей по завершению курса.
2. Анкетирование учеников по завершению курса.
3. Подготовка работ для конкурса.

Результаты:

1. Заинтересовать учителей и других учащихся работой по программе “Разговор о правильном питании”.
2. Получить информацию о результатах работы.

Работа по программе “Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” проводилась с учениками 4–го класса. **К работе были привлечены и родители учащихся. Они активно помогали детям в подготовке праздника, участвовали совместно с детьми в конкурсах полезных блюд и составлении рецептов и реклам к своим блюдам. Были составлены при помощи родителей слайдовые презентации и буклеты.**

В процессе организации и проведения данной программы производился процесс формирования **личностного универсального учебного действия.**

Личностные действия делятся на 3 блока:

- 1) самоопределение;
- 2) смыслообразование;
- 3) нравственно-этического оценивания.

Одна из главных задач школьного образования подготовить выпускника к самоопределению, которое осуществляется как личностное самоопределение (какой я есть, каким я хочу стать, каким я должен стать, каким я буду). Это и профессиональное самоопределение, но не только профильное образование, а предпрофильная подготовка: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

Все это предполагает и жизненное самоопределение, построение жизненных планов, планов на будущее.

Личностное определение - это самопознание, представление о самом себе, знание о том, кто я, какими качествами я обладаю, что для меня приоритетно, что главное, – что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера), – что я хочу (какие цели я ставлю), – что я могу (представление о своих возможностях), – что я делаю с удовольствием, а что – нет (какие мотивы я преследую), – что у меня получается хорошо, а что нет (свои результаты, наиболее заметные достижения).

Одной из составляющих является **развитие самооценки**, которая необходима как базовый компонент и должна быть сформирована при поступлении в школу. Иначе он оценку взрослого правильно принять не сможет. Оценка его учебных достижений не

станет основанием для того, что бы пересмотреть своё отношение к учению.

Еще одним направлением в личностном определении является действие, связанное с **формированием идентичности личности**. Это представление о том, к какой гендерной группе ты относишься, о семейной роли, о социальной роли и принятие этих ролей. Осознание этнической принадлежности и культурной идентичности, формирование основ гражданской идентичности: чувства сопричастности к делам страны, гордости за свою Родину, свой народ, историю своей страны.

Внутренняя позиция ученика одно из проявлений идентичности, принятие роли ученика, понятие о хорошем и плохом ученике, положительное отношение к школе, к своему новому статусу ученика.

Второй блок связан со **смыслами учебной деятельности**. Смысл и мотивы учения имеют решающую роль. Проблема в резком снижении школьной мотивации. Уже в 1 классе дети не проявляют активности, инициативы. Задача школы формирование умения ставить цели и определять мотивы для её достижения.

Третий блок – линия **нравственного развития личности**. Отношения нравственности и морали пронизывают всю нашу жизнь, в том числе и учебную деятельность, отношения с учителями, со сверстниками. ЛУУД обеспечивают развитие таких качеств личности как способность соотносить свои поступки с общепринятыми этическими и моральными нормами, способность оценивать свое поведения и поступки, понимание основных моральных норм: взаимопомощи, правдивости, честности, ответственности; нравственно – эмоциональной отзывчивости на основе способности к восприятию чувств других людей; установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Формирование ЛУУД при реализации данной программы, происходило на основе понимания учащимися необходимости и значения правильного рационального питания на их общее состояние, восприятие и снижение утомляемости во время обучающего процесса.

Проводилось это на основе таких форм педагогической работы как лекция и вербальное наставление + дискуссия с постановкой приоритетов. (Что хорошо влияет на организм в целом, какие продукты, и их комплексное употребление для наилучшего результата?) В настоящее время все более актуальными становятся **тренинги**. Во время их проведения педагог ставит проблему таким образом, что для её решения нужно принять единственно правильное решение, т.е. моделирует и мотивирует учащихся на самоопределение и расстановку приоритетов для достижения поставленных целей.

Большую роль на протяжении работы над программой «Разговор о правильном питании» сыграло привлечение родителей. Перед началом работы они были ознакомлены

с учебно-методическим комплексом, целями и задачами данной программы. Поддержка родителей чувствовалась при организации экскурсии, подготовке реферативных и творческих работ, проведении открытого мероприятия. Также они охотно откликнулись и на участие в конкурсе «Как питаешься, так и улыбаешься».

Многие родители считали, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. Но, поработав с данной программой, согласились, что полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание.

При подведении итогов работы по программе был применён метод анкетирования.

Как оценили родители

«Ребенок получил новые знания о питании».

“Я очень рада, что мой ребенок изучает этот предмет. Я считаю, что это очень важный и нужный предмет”.

“Оцениваю положительно, правда, не со всеми предложенными в книге меню, согласны. Например, меню 12-го дня: полдник – молоко, выпечка, груша”.

“Результаты работы я оцениваю высоко, наглядный материал и работа с ним помогают ребенку быстрее запомнить материал книги и повысить знания о правильном питании”.

“Программа дала положительный опыт по правильному питанию в семье. Ребенок стал задумываться о пользе продуктов, которые он употребляет. Режим питания стал более рациональным, выбор продуктов более разнообразен”.

“... Детям пойдет это на пользу. Они начнут задумываться, прежде чем что-то купить в магазине, какой это продукт полезный или нет”.

“Наша семья стала употреблять в пищу больше разнообразных овощей. Спасибо!”.

“Мне Сережа стал рассказывать, что доски для резки фруктов и мяса должны быть разными. Меня очень приятно удивили его познания”.

“Положительно оцениваю. Полученные знания позволяют ребенку с раннего возраста правильно питаться, определиться с предпочтениями в еде!”






Родители и дети получили дополнительную информацию, знания по организации своего питания. Результаты можно наглядно наблюдать в школе. Класс стал зоной “свободной от сухариков, чипсов, газировки”. Ученики ждут горячего обеда, наш стол остается всегда “чистым” после питания – дети съедают все порции. Родители обеспечили наличие чистой питьевой воды в кабинете.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВИТАМИНЫ.


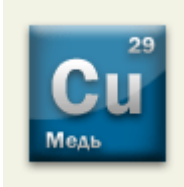
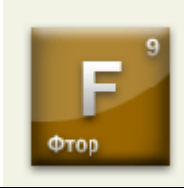
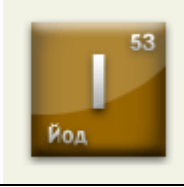
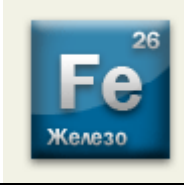
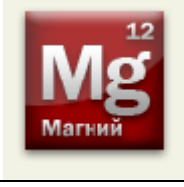
В таблице показано, в каких продуктах содержится данный витамин и как он действует на организм.


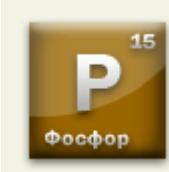


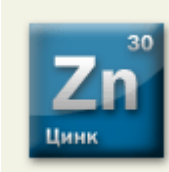
	Источник	Как действуют витамины
Витамин А (ретинол) 	Рыбий жир, печень, почки, молоко, масло, сыр, яйца, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные фрукты и овощи (в том числе абрикосы, морковь, помидоры).	Укрепляет слизистую оболочку (в том числе кишечника). Поддерживает здоровье кожи – предохраняет от прыщей. Улучшает ночное зрение. Необходим для роста.
Витамин В1 (тиамин) 	Свинина, бекон, печень, почки, продукты из цельного зерна, дрожжи, соя, рыба, зеленые овощи, в том числе горошек, картофель.	Помогает использовать углеводы (вместе с В2 и В3). Тонизирует мышцы пищеварительной системы. Помогает переваривать белки. Укрепляет нервную систему. Необходим для роста.
Витамин В2 (рибофлавин) 	Клетчатка, печень, дрожжи, зерновые зародыши, мясо, соя, яйца, овощи, орехи, молочные продукты.	Способствует соединению пищеварительных ферментов: помогает извлекать из пищи энергию. Необходим для роста и поддержания общего здоровья кожи, волос, ротовой полости и глаз.
Витамин В3 (ниацин)	Печень, постное мясо, продукты из цельного зерна, овощи (в том числе зеленый перец, горошек, картофель), рыба, птица, дрожжи, арахис, сыр, яйца.	Поддерживает здоровье кожи и нервной системы. Помогает усваивать углеводы и высвобождать энергию из пищи, регулировать уровень холестерина в крови. Необходим для роста.
Витамин В5 (пантотеновая кислота) 	Большинство продуктов, особенно мясо, зернопродукты (в том числе с отрубями и темный рис), овощи, дрожжи, яйца, орехи.	Способствует работе всего организма и его росту. Поддерживает здоровье тканей тела. Нужен для роста волос. Помогает усвоить энергию из жиров. Улучшает обмен веществ.
Витамин В6 (пироксидин) 	Мясо, яйца, рыба, хлеб, зеленые овощи (в том числе капуста), дрожжи, проращенное зерно и продукты из муки с отрубями, молоко.	Помогает организму использовать белки. Поддерживает здоровье кожи, нервов и мышц. Способствует работе всего организма. Участвует в выработке гормонов, ферментов и веществ.

		нервной системы.
Витамин В12 (цианокобаламин) 	Печень, мясо, яйца, дрожжевой экстракт, молочные продукты, рыба. (в растительной пище отсутствует).	Поддерживает здоровье кожи и нервов. Необходим для размножения клеток тела и крови. Помогает использовать белки.
Фолиевая кислота	Печень, потроха, зеленые овощи, горох и бобы, хлеб, бананы, продукты из цельного зерна, дрожжи.	Поддерживает здоровье крови (вместе с витамином В12). Повышает плодотворность. Необходима для роста.
Биотин	Печень, почки, яичный желток, овес, овощи, орехи, пророщенное зерно.	Помогает высвободить энергию из пищи.
Лецитин (холин и инозитол)	Яичный желток, печень, почки, продукты из цельного зерна, овес, горох и бобы, орехи, пророщенное зерно.	Укрепляет весь организм. Помогает работать печени. Предотвращает отложение жиров. Природный транквилизатор.
Витамин С (аскорбиновая кислота) 	Цитрусы, зеленые овощи, помидоры, картофель, черная смородина.	Укрепляет кожу, десны, кровеносные сосуды, кости и зубы, а также связь между клетками. Способствует заживлению ран и сопротивлению инфекциями. Укрепляет весь организм.
Витамин D (кальциферол) 	Масло, маргарин, яйца, рыбий жир, жирная рыба. Также образуется в коже под воздействием солнечного света.	Помогает регулировать обмен кальция в организме и, значит, необходим для зубов и костей.
Витамин Е (токоферол) 	Семена, зеленые листовые овощи, орехи, хлеб с отрубями, маргарин, крупы, яичный желток, растительное масло, пророщенное зерно.	Действие не совсем ясно, но при его нехватке развивается малокровие. Сохраняет в организме жиры.
Витамин К (филлохинон) 	Зеленые овощи, соя, печень, растительное масло, крупы, фрукты, орехи.	Участвует в свертывании крови.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В таблице показано, в каких продуктах они содержатся и как действуют на организм.

	Пищевой источник	«Обязанности» минералов в организме
Кальций 	Молоко, сыр, мясо, крупы, рыба, зеленые овощи, кунжут, орехи, некипяченая жесткая вода	Необходим для построения костей и зубов (99% кальция в теле находится в них). Участвует в свертывании крови и сокращении мышц. Нужен для здоровья нервной системы.
Медь 	Зеленые овощи, печень, моллюски, продукты из цельного зерна, сухофрукты, миндаль.	Вместе с железом участвует в построении гемоглобина – переносчика кислорода в крови. Участвует в работе многих ферментов.
Фтор 	Водопроводная вода, чай.	Входит в состав зубной эмали. Укрепляет кости.
Йод 	Морепродукты, жир из тресковой печени, фрукты, овощи. В некоторых сортах поваренной соли есть йодистые добавки.	Необходим для выработки в щитовидной железе тироксина, регулирующего обмен веществ.
Железо 	Мясо, печень, почки, яйца, фасоль, чечевица, шпинат, курага, дрожжи, инжир, чернослив, крупы, орехи, какао, патока.	Необходимо для производства гемоглобина, переносящего кислород по всему телу. Присутствует в мышцах.
Магний 	Большинство продуктов, особенно зеленые овощи, хлеб, молоко, яйца, арахис, соя, кунжут, цельное зерно.	Присутствует в ферментах и костях. Помогает выделять энергию и использовать белки. Участвует в мышечном сокращении.
Марганец	Листовые овощи, бобы, горох, ананасы, продукты из цельного зерна, яичный желток, орехи, семена, чай, кофе.	Необходим для работы многих ферментов.

		
<p>Фосфор</p> 	<p>Большинство продуктов</p>	<p>Необходим для построения костей. Помогает действию витаминов группы В. Есть во всех клетках тела.</p>
<p>Калий</p> 	<p>Большинство продуктов, особенно крупы, фрукты и фруктовые соки, овощи, орехи, мясо.</p>	<p>Действие сходно с действием натрия. Помогает поддерживать нормальное кровяное давление. Нужен для здоровья почек.</p>
<p>Натрий</p> 	<p>Большинство продуктов, особенно поваренная соль.</p>	<p>Есть во всех клетках тела. Регулирует водный баланс организма.</p>
<p>Сера</p>	<p>Яйца, мясо, рыба, молоко, крупы. Присутствует во всех белках.</p>	<p>Участвует в построении белков и соединительной ткани (в том числе хряща)</p>
<p>Цинк</p> 	<p>Мясо, продукты из цельного зерна, бобовые (горох, чечевица, фасоль, бобы).</p>	<p>Присутствует во многих ферментах.</p>

Анкета о результатах работы по программе

“Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” (для родителей)

Получили ли вы новые знания о правильном питании?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

Получил ли ваш ребенок новые знания об организации питания?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

3. Изменилась ли организация питания в семье?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

4. Как вы оцениваете результаты работы по программе “Две недели в лагере здоровья”?

Выскажите, _____ пожалуйста, _____ своё
мнение _____

Спасибо за работу!

Анкета о результатах работы по программе

“Разговор о правильном питании” - “Две недели в лагере здоровья” (для учеников)

Понравилось ли вам работать по программе “Две недели в лагере здоровья”?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

Получили ли вы новые знания об организации питания?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

3. Стали ли вы обращать внимание на своё питание?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не знаю

4. Помогали ли вам родители в работе над программой?

- а) Да;
- б) нет.

5. Что нового узнали из программы “Две недели в лагере здоровья”? Вы скажите, пожалуйста, своё мнение _____

Спасибо за работу!