

Жетоны «Чистые тарелки»



Образцы сувенирной продукции за чистые тарелки  
Блокнот

Нижнегородская область  
Воротынский район с Соювка  
ул Приволжская д 16  
<http://volg-beveg.ru>



Продукты на 2-3 порции: Филе морской рыбы — 200 гр.  
Мясо куриное — 1 шт. Масло подсолнечное — 1 ст.л.  
Масло сливочное — для смазывания формы. Сметана — 4 ст.л. Соли по вкусу.  
Приготовление: Рыбное филе перекрутить в фарш с помощью мясорубки или блендера. В рыбный фарш добавить куринный желток и 4 ст.л. сметаны. Посолить и перемешать. В отдельной посудине взбить белок от 1-го яйца в белую пену. Добавить в рыбную массу и аккуратно перемешать. Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке 25-30 мин. при 180 гр.

**Суппе "Золотая рыбка"**

Нижнегородская область  
Воротынский район с Соювка  
ул Приволжская д 16  
<http://volg-beveg.ru>



Продукты на 2-3 порции: Филе морской рыбы — 200 гр.  
Мясо куриное — 1 шт. Масло подсолнечное — 1 ст.л.  
Масло сливочное — для смазывания формы. Сметана — 4 ст.л. Соли по вкусу.  
Приготовление: Рыбное филе перекрутить в фарш с помощью мясорубки или блендера. В рыбный фарш добавить куринный желток и 4 ст.л. сметаны. Посолить и перемешать. В отдельной посудине взбить белок от 1-го яйца в белую пену. Добавить в рыбную массу и аккуратно перемешать. Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке 25-30 мин. при 180 гр.

**Суппе "Золотая рыбка"**



Все начинается с мечты!

**"Вкусные каникулы-2020"**



Все начинается с мечты!

**"Вкусные каникулы-2020"**

**детский оздоровительно-образовательный центр "Волжский берег"**



Если вы хотите сделать что-то великое в один прекрасный день, помните: один прекрасный день - это сегодня!

**КАЛЕНДАРЬ-2019**

**2020**

Январь	Февраль	Март	Апрель
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Май	Июнь	Июль	Август
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*с. Сомовка*

# Творожная запеканка



### Продукты

- Творог - 500 г
- Яйца - 5 шт.
- Сахар - 2 ст. ложки
- Манная крупа - 5 ст. ложки

### Как приготовить:

1. Перемешиваем творог с яйцами.
2. Добавляем сахар, перемешиваем.
3. Добавляем манку, тщательно перемешиваем.
4. Даём настояться минут 20.
5. Выпекаем творожную запеканку в разогретой духовке при 180 градусах 30 минут.

Приятного аппетита!

Методики оценки результативности реализации программы

**Интервьюирование (тестирование)  
«Едим ли мы то, что следует есть?»**

Дорогие ребята! Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас.

1. Сколько раз в день Вы едите?
  - 1) 3-5 раз,
  - 2) 1-2 раза,
  - 3) 7-8 раз, сколько захочу.
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?
  - 1) да, каждый день,
  - 2) иногда не успеваю,
  - 3) не завтракаю.
3. Что Вы выберете из для быстрого завтрака на перемене?
  - 1) булочку с компотом,
  - 2) сосиску, запеченную в тесте,
  - 3) кириешки или чипсы.
4. Едите ли Вы на ночь?
  - 1) стакан кефира или молока,
  - 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
  - 3) мясо (колбасу) с гарниром.
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?
  - 1) всегда, постоянно,
  - 2) редко, во вкусных салатах,
  - 3) не употребляю.
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?
  - 1) каждый день,
  - 2) 2 – 3 раза в неделю,
  - 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
  - 2) ем иногда, когда заставляют,
  - 3) лук и чеснок не ем никогда.
8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?
  - 1) ежедневно,
  - 2) 1- 2 раза в неделю,
  - 3) не употребляю.
9. Какой хлеб предпочитаете?
  - 1) хлеб ржаной или с отрубями,
  - 2) серый хлеб,

- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.
10. Рыбные блюда в рацион входят:
- 1) 2 и более раз в неделю,
  - 2) 1-2 раза в месяц,
  - 3) не употребляю.
11. Какие напитки вы предпочитаете?
- 1) сок, компот, кисель;
  - 2) чай, кофе;
  - 3) газированные.
12. В вашем рационе гарниры бывают:
- 1) из разных круп,
  - 2) в основном картофельное пюре,
  - 3) макаронные изделия.
13. Любите ли сладости?
- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
  - 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
  - 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.
14. Отдаёте чаще предпочтение:
- 1) постной, варёной или паровой пище,
  - 2) жареной и жирной пище,
  - 3) маринованной, копчёной.
15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?
- 1) да,
  - 2) нет.
16. Нравится ли Вам питание в школе?
- а) да
  - б) иногда
  - в) нет

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом:  
сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## Итоговая анкета «Послевкусие смены»

1. Понравилась ли тебе тематика смены? Да нет
2. Какого вкуса была наша смена? \_\_\_\_\_
3. Появился ли у тебя интерес к приготовлению здоровой пищи?  
Да нет
4. Назови три основных принципа правильного питания: \_\_\_\_\_
5. Вычеркни продукты-враги: каша, чипсы ккартофельные, тефтели, запеканка картофельная, газировка, сыр, молоко, рис, кириешки, овощи свежие, продукты БП.
6. Чему бы ты мог научить своих друзей? \_\_\_\_\_
7. Хотел бы продолжить обучение по направлению «Как питаться вкусно и правильно» в рамках тематического кружка летом 2020 г? да нет

## Содержание тематических занятий

## 1 группа – Официанты

## Занятие №1

## Правила сервировки стола. Праздничная и ежедневная сервировка.

Цель. Формирование знаний о сервировке стола.

Задачи:

- Учить подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований.
- Воспитывать общую культуру. Развивать интерес к культуре приема пищи.

Наглядные пособия: Картинки, предметы сервировки стола.

Методы обучения: Рассказ, беседа, практическая работа.

Содержание занятия

**Педагог:** На занятии мы с вами коснёмся вопросов поведения, т. е. этикета за столом, а ещё будем учиться правильной сервировке стола.

Вспомните пожалуйста, о чём я обычно напоминаю вам за столом: убери локти со стола. Возьми правильно вилку. Кушай аккуратно. Не чавкай. Суп кушать нужно так, чтобы другие тебя не слышали и т. п. Существуют правила поведения во время еды(столовый этикет):

- Правила поведения и речи запрещают за общим столом плохо говорить о еде, критиковать блюдо и говорить, что, по-твоему, оно невкусное, чтобы не портить аппетит другим.
- Нельзя быть неблагодарным по отношению к тем, кто нас кормит, о нас заботится.
- Есть надо беззвучно. Жуют и глотают пищу так, чтобы никто ничего не слышал!
- Если тебе нужно что-нибудь достать, не тянись через весь стол, а вежливо попроси передать.

Что же такое сервировать стол?

**Дети.** Сервировать стол значит - подготовить его для приема пищи.

**Педагог.** Основная цель сервировки стола - создать определенный порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки стола - не прихоть той или иной хозяйки, он выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить всем, кто садится за стол наибольшее удобство. Прежде чем приступить к сервировке стола, давайте посмотрим на картинку и увидим наглядный пример того, с чем мы с вами будем работать.

**Педагог.** Для того, чтобы определить необходимые предметы для сервировки стола, я вам приготовила вопросы. Слушайте внимательно.

**Педагог.** Она - основа всей композиции стола. Ложки, салфетки, цветы должны с ней гармонировать. Классический материал для нее - лен, хлопчатобумажные ткани.

**Дети.** Скатерть.

**Педагог.** Они, несомненно, украсят любой стол, но принципиально важно, чтобы они не мешали общаться гостям.

**Дети.** Цветы.



**Педагог.** Накрывая на стол, ее кладут на закусочную тарелку или справа от нее. Бумажные ставят в специальный стакан.

**Дети.** Салфетка.

**Педагог.** В настоящее время еда бывает различной формы и расцветки. Для того чтобы подавать ее на стол, есть ряд вещей, которыми обычно пользуются. Все они выполняются из фарфора, стекла, металла и других материалов.

**Дети.** Посуда.

**Педагог** Как одним словом можно назвать нож, вилку и ложку?

**Дети.** Прибор.

**Педагог.** Итак, ещё раз повторим. Для того, чтобы накрыть стол, что нам необходимо?

**Дети.** Скатерть, салфетки, приборы, посуда и цветы.

**Педагог:** Теперь я вам предлагаю поработать самим, а я буду подсказывать.

Практическая работа. (Закрепление под руководством педагога)

Дети сервируют стол, накрывают скатерть, салфетки, раскладывают приборы, посуду и ставят цветы.

**Педагог:** Совсем скоро у нас Рождество...хочу добавить элементы декора на наш стол. Готово! Теперь давайте с вами повторим еще раз:

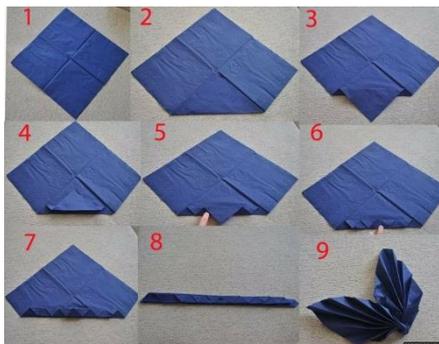
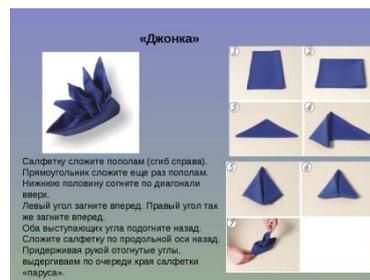
- Что такое этикет?
- Для чего он нужен?
- Что такое сервировать стол?
- Какие приборы для сервировки стола вы знаете?
- Как правильно вести себя за столом?

**Педагог.** Молодцы! Вы сегодня хорошо поработали и научились хорошо сервировать стол! Я вами очень довольна и на память хочу подарить вам вот эти красивые памятки по этикету «Как вести себя за столом».

## Занятие №2

### Способы украшения стола. (салфетки, растения)

**Педагог:** Стол мы накрывать научились, но мне кажется чего-то не хватает. Сейчас мы проведем мастер-класс по складыванию салфеток.



## 2 группа Повара

### Занятие №1

#### Правила приготовления пищи, техника безопасности.

*Самое важное – не скупиться на безопасность.  
(Георгий Александров)*

**Цель:** ознакомить с техникой безопасности при работе на кухне.

**Методы проведения:** словесные (рассказ, беседа), наглядные, практические, метод проблемного обучения, работа в группах, выполнение заданий, игры.

**Форма проведения:** час общения

**Ход занятия**

**Игра «Путешествие на кухню»**

Необходимо назвать все предметы, которые окружают нас на кухне.

**Беседа «Требования техники безопасности на кухне»**

**Педагог:** Приготовление пищи требует безупречной чистоты, тщательного соблюдения санитарно-гигиенических правил. Очень часто причиной желудочно-кишечных заболеваний и пищевых отравлений могут быть не только недоброкачественные продукты, но и антисанитарное состояние кухни, кухонного инвентаря и приспособлений, небрежность и неаккуратность, которые допускаются в процессе приготовления пищи.

Существуют определенные санитарно-гигиенические правила работы на кухне: “Требования к содержанию помещения и оборудования”, “Требования к лицам, приготавливающим пищу”, “Требования к процессу приготовления пищи”, “Требования к хранению пищевых продуктов”, “Правила безопасной работы с электрическими приборами”, “Правила безопасной работы с горячими жидкостями”.

**Педагог:** Чтобы познакомиться с ними, я предлагаю вам ответить на вопросы:

- Какие правила мы должны соблюдать при работе на кухне?

**Воспитанники:**

- Содержать пол на кухне чистым и сухим, чтобы не поскользнуться.
- Обеспечить хорошую освещенность рабочего места.
- Периодически проветривать помещение.

**Педагог:** - Какая посуда и инвентарь есть у нас на кухне?

**Педагог:** - Как нужно мыть посуду?

**Воспитанники:**

- посуду мыть сразу после ее использования, пока не присохли остатки пищи.
- пригоревшую к посуде пищу нужно отмачивать, а не соскабливать.
- распределять по видам: чайная, столовые приборы, кухонная – и в той же последовательности моют.
- мыть с двух сторон.
- посуду после молока или разведенных яиц мот сначала холодной, потом горячей водой.
- вымытую посуду ставят в специальный сушильный шкаф.

**Педагог:** Для сохранения свежести и доброкачественности продуктов мы используем ?

**Воспитанники:** -холодильник.

**Педагог:** Сейчас я вам расскажу о санитарно-гигиенических требованиях к хранению продуктов и готовых блюд.

1. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
2. Продукты и готовые блюда можно хранить не больше определённого срока.
3. Продукты, готовые к употреблению, хранить закрытыми отдельно от сырых.
4. Различные продукты и готовые блюда требуют определённой температуры хранения, поэтому в холодильнике их помещают на соответствующих местах (продукты не требующие долгого хранения, помещают в холодильник, например, яблоки, овощи, яйца, приготовленные блюда и пр.; продукты, требующие более длительного хранения, помещают в морозильник, например, мясо, рыбу и т.п.).

## **2. Деление на команды. Упражнение «Дерево».**

**Педагог:** Сейчас мы разделимся на группы, поможет нам в этом упражнение «Дерево». Первая группа составит памятку требования ТБ перед началом работы на кухне, а вторая группа требования ТБ после окончания работы.

## **3. Составление памяток**

### **Памятка №1**

Требования безопасности **перед началом работ.**

- 1.1 Надеть спецодежду (косынку, фартук), волосы убрать под косынку.
- 1.2 Вымыть руки с мылом.
- 1.3 Проверить исправность кухонного инвентаря и его маркировку.
- 1.4 Включить вытяжную вентиляцию.

### **Памятка №2**

Требования безопасности **по окончании работы.**

- 3.1 Выключить электроплиту, выключить вытяжную вентиляцию.
- 3.2 Тщательно вымыть рабочие столы, посуду и кухонный инвентарь.
- 3.3 Вынести мусор, тщательно вымыть руки с мылом.

**Педагог:** Обратите внимание на то, что на кухне имеется много предметов, работать с которыми вам обязательно придется, но делать это необходимо очень осторожно и аккуратно. Многие предметы вам хорошо знакомы, наверное, они имеются у каждого на кухне. Но все-таки важно, чтобы вы повторили правила работы с ними. Эти правила носят название «правила техники безопасности». Они означают систему мероприятий для обеспечения здоровых и безопасных условий труда.

## **Игра «Опасно, неопасно»**

### **Воспитатель:**

Прежде чем повторить правила техники безопасности. давайте поиграем в игру «Опасно, неопасно» и выясним, какие предметы на кухне опасны, какие неопасны. Ваша задача распределить в две группы предметные картинки.

**Педагог:** Требования безопасности при работе **с горячей жидкостью:**

1. Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливай до края 4-5 см.
2. Проверь качество ручек ёмкости.
3. Когда жидкость закипит, уменьши нагрев.
4. Снимая крышку с горячей посуды, приподнимай её от себя.
5. Засыпай в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно.
6. На сковороду с горячим жиром продукты клади аккуратно (от себя), чтобы не разбрызгивался жир.
7. Снимая горячую посуду с плиты, пользуйся прихватками.

8. Не используйте посуду с прогнувшимся дном.

- Требования безопасности при работе с **ножом и приспособлениями:**

1. Передавай нож (или вилку) только ручкой вперед.
2. При работе с мясорубкой продукт проталкивай пестиком. Не поднимай нож высоко над разделочной доской.
3. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.
4. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.

-Требования безопасности **во время работы с электроприборами**

1. Включать и выключать электроприбор сухими руками при этом брать за корпус вилки.
2. Нельзя оставлять нагревательные приборы без присмотра, так как это может привести к пожару.
3. Перед работой нужно проверить шнур электроприборов, он не должен иметь оголенных проводов.
4. Не допускать заливание электроплиты кипящей жидкостью, жиром и сахаристыми веществами. Следить, чтобы в разогретый жир не попадала жидкость, так как можно получить ожоги от брызг или от пламени горящего жира.

**Педагог:** Ребята, если не следовать правилам безопасной работы на занятиях кулинарии, что может произойти?

**Воспитанники:**

- Поражения электрическим током;
- Термические ожоги;
- Порезы.

**Педагог:** Электричество в бытовых условиях может быть причиной серьезных травм и даже смертельного исхода. Причиной многих травм являются неисправные выключатели и розетки, старая проводка, неправильное обращение с электробытовыми приборами.

Необходимо помнить об опасности **воды**, которая является хорошим проводником электричества. Человек значительно увеличивает риск получить травму, если работает с электробытовыми приборами **мокрыми руками** или стоит на мокром полу.

**Ваши действия:**

1. Выключите ток на электрощите, если он в пределах досягаемости, в противном случае – выдерните штепсельную вилку.
2. Если вы не можете добраться до кабеля, розетки, электрощита, то:
  - встаньте на сухую изолирующую поверхность, например, деревянную коробку, резиновый коврик или толстую книгу. Используйте швабру, деревянный стул или табуретку, чтобы оттащить пострадавшего от источника тока.
3. Не дотрагивайтесь до пострадавшего, обхватите его ногу или руку петлей и оттащите от источника тока. В крайнем случае тяните пострадавшего за свободно свисающий сухой край одежды.

Если пострадавший без сознания, проверьте пульс и дыхание и при необходимости будьте готовы к реанимационным мерам. Охлаждайте ожоги большим количеством воды. Уложите его и вызовите скорую помощь.

Если человек серьезно не пострадал, создайте ему условия для отдыха и, если есть сомнения, вызовите врача.

**Педагог: Термический ожог** - это травма, которая возникает в результате действия открытого огня, теплового излучения, соприкосновения тела с раскаленными предметами, жидкостями (кипяток) и др.

Различают четыре степени термического ожога.

Ожог первой степени, при котором поражается только верхний слой кожи, она краснеет, на месте ожога образуется отек, возникает боль.

Ожог второй степени, при нем пораженный участок увлажняется и покрывается волдырями. Необходимо оперативное лечение.

При ожоге третьей и четвертой степени поражаются все слои кожи, мышцы, нервы, жировая клетчатка. Требуется срочная госпитализация.

**Ваши действия:**

1. Прекратить действия поражающего фактора (погасить пламя, убрать раскаленный предмет).
2. Снять одежду и обувь с пораженного участка.
3. Охладить место ожога водой, льдом, снегом в течение 10 минут.
4. Наложить сухую стерильную повязку.
5. Дать обильное питье.

В случае обширных ожогов пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

**Педагог:** Вовремя оказанная помощь при **порезе** поможет быстрее залечить рану и предотвратить попадание микробов в рану.

Ваши действия:

1. Небольшие кровотечения можно остановить, придав конечности возвышенное положение и прижав рану.
2. Накройте рану стерильной салфеткой и забинтуйте.
3. При незначительных порезах достаточно наклеить лейкопластырь

## **2.Заключительная беседа.**

- С какими правилами санитарии и гигиены мы сегодня с вами познакомились?
- Какие требования предъявляются к лицам, приготавливающим пищу?
- Какие правила ухода за кухонной посудой необходимо соблюдать?

## **3.Рефлексия**

- Что нового вы сегодня узнали на занятии?
- Чему вы смогли научиться на занятии?
- Что вас удивило?
- Как вы думаете, пригодятся ли вам знания и умения, которые вы получили сегодня на занятии?

## Занятие №2

### Практикум по составлению «здорового меню»

#### задачи:

1. формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
2. способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Педагог: Используя меню нашего лагеря в качестве примера, ваш личный опыт, предпочтения давайте попробуем составить здоровое меню на один день. Тем более мы знаем, какие продукты полезны для нашего здоровья, а которые – не очень.

- Работаем по группам.

- Группа зеленых яблок – меню на завтрак, желтых – обед, красных – ужин.

- В работе вам поможет пирамида здоровых продуктов.

Составление меню, работа в группах.

Представление своего здорового меню.



## 3 группа Диетологи

### занятие №1

#### Принципы правильного питания

Задача: Познакомить детей с принципами правильного питания

Педагог: Какие вещества необходимы растущему организму?

Без достаточного количества полезных веществ правильное питание ребенка. Правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм человека. Организму нужны все витамины и минералы, такие как:

- Витамин А (ретинол) – для зрения, “витамин роста”;
- Витамины группы В – для поддержки физического и психологического здоровья;
- Витамин С, или аскорбиновая кислота – главный антиоксидант в человеческом организме;
  - Витамин D обеспечивает нормальный рост и развитие костей;
  - Витамин Е – для регенерации тканей, улучшает циркуляцию и свертываемость крови;
  - Витамин Н (более известный как биотин) улучшает состояние кожи и волос;
  - Витамин К влияет на свертываемость крови; его дефицит – очень редкое явление;
  - Витамин РР регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме;

- Натрий регулирует сердечную работу;
- Калий участвует в обмене веществ, помогает проводить импульсы и нервные сокращения;
- Магний – для обмена фосфора; в более старшем возрасте необходим для снижения кровяного давления;
- Фосфор – энергетический обмен, один из основных компонентов костной ткани;
- Кальций – главный микроэлемент для здоровья костей. Усваиваться кальцию помогает витамин D. Это вещество чрезвычайно важно для правильного формирования и укрепления скелета;
- Цинк – укрепление иммунитета;
- Железо – для здоровья крови, важная составляющая гемоглобина;
- Медь – кроветворение;
- Марганец активизирует действие ферментов;
- Молибден – против развития кариеса;
- Кобальт – участвует в обмене жирных кислот;
- Хром необходим для поддержания здорового уровня сахара в крови;
- Селен – антиоксидант, профилактика онкологических заболеваний;
- Йод нужен для работы щитовидной железы;
- Кремний придает коже и волосам упругость;
- Ванадий препятствует развитию кариеса у детей;
- Сера повышает устойчивость организма к токсинам;

**При разработке рациона на каждый день следует руководствоваться такими правилами:**

1. Старайтесь есть не менее 4 – 5 раз в сутки в одно и то же время, причем как в будние, так и в выходные дни.
2. Калорийность блюд, в зависимости от возраста, рода занятий человека, составляет 1300 – 1800 ккал в сутки.
3. Порции блюд должны быть небольшими, но при этом хорошо утолять голод: оптимально – 250 – 300 г основного блюда, 20 – 30 г хлеба и 200 мл напитка.
4. Следите, чтобы в организм ежедневно поступало сбалансированное и достаточное количество белков, углеводов и жиров.
5. Включайте в рацион максимально полезную и натуральную пищу, минимизируйте употребление продуктов с пищевыми добавками, консервантами, красителями.
6. Готовьте блюда на пару, отваривайте и запекайте, чтобы сохранить в ней максимум пользы.

Важно соблюдать режим питания.

Человек должен привыкнуть к регулярному питанию – 3 основных приема пищи и 2 перекуса.

Полезные продукты: Крупы, Мясо, Рыба, Овощи и фрукты, Молоко и кисломолочные продукты, Хлеб, Макароны, Масло, Яйца

## Занятие № 2

### Продукты, которые лучше не есть

**Цель занятия:** формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих вред и пользу организму, об организации здорового питания.

**Педагог знакомит детей со следующей информацией.**

#### Добавки, негативно влияющие на организм

Детский организм сильно подвержен негативному воздействию различных пищевых добавок. Чаще, чем взрослые, дети страдают от пищевых аллергий.

#### **Консерванты**

Их действие основано на том, что все живые организмы умирают в среде, которую создают эти вещества, за счет этого продлевается срок хранения. Конечно, люди не умирают от консервантов как бактерии, однако, это самый наглядный пример. Масса человека гораздо больше, чем одноклеточного, поэтому редкое употребление пищи с консервантами не нанесет непоправимый вред, но эти добавки отнюдь не безопасны.

#### **Красители**

С каждым годом все больше красителей запрещают употреблять в пищу, так как научно доказано, что некоторые из них вызывают аллергию, нарушение обмена веществ, отрицательно влияют на печень и даже вызывают развитие злокачественных новообразований (онкологических опухолей). Искусственные (синтетические красители) делают еду ярче и аппетитнее, но их влияние на организм слишком отрицательно, чтобы давать их в пищу детям.

#### **Бензоат натрия**

Бензоат натрия, или E211 – добавка, которая используется в газировках, соусах, чипсах. Чрезмерное употребление этой соли бензойной кислоты чревато аллергией, а в самых худших случаях – онкологией.

#### **Аспартам**

Аспартам, или E951 – самый распространенный из-за дешевизны сахарозаменитель, который используется в газировках “0 ккал” и так далее. Он не имеет энергетической ценности, но очень сладкий на вкус, из-за чего им часто заменяют сахар худеющие. Но не все знают, что он нарушает обмен веществ и мозговую деятельность, приводит к аллергии.

#### **Глутамат натрия**

Глутамат натрия, или E621 широко используется в блюдах быстрого приготовления. Опасность употребления глутамата натрия в том, что он нарушает деятельность печени, почек, снижает концентрацию внимания, а в определенных случаях, в связи с индивидуальной непереносимостью, провоцирует серьезное пищевое отравление.

#### **Транс - жиры – смертельно опасны для организма человека.**

Транс жиры – это растительные жиры, которые путем гидрогенизации (доведения растительных масел до высоких температур и последующее присоединение к ним атомов водорода) доводятся до твердого состояния. Поэтому «гидрогенизированные жиры» и транс жиры – это одно и то же. Этот вид жира очень полюбили производители «пищевого мусора»

- - фаст-фуд.
- - кондитерские изделия.
- - жареная продукция.

Какой вред несут транс жиры нашему организму?

Чтобы вы понимали, такой молекулы, которая получается впоследствии промышленной гидрогенизации — практически не существует в природе. Попадая к нам с пищей,

организм просто не знает, что с ней сделать? Он не знает такую молекулу, и как себя с ней вести. Откладываясь в наших органах и клетках, такой жир «бальзамирует» нас, потому что имеет очень долгий период распада. Это молекула- урод. И ведет она себя внутри нас совершенно непредсказуемо. Организм не может отличить вредные молекулы жиров от невредных. Молекула транс жира, попадая в кровоток, идет на построение мембран клеток, вытесняя оттуда более полезные Омега-6 и Омега-3 жиры. Повреждая мембраны клеток, они негативно влияют на работу нервной системы и мозга. Это крайне негативно сказывается на детях и пожилых людях. Такая молекула закупоривает мембрану клетки, что приводит к нарушению межклеточного обмена питательных веществ.

**Такие клетки, впоследствии, приводят к целому ряду патологий:**

1. Сердечнососудистым заболеваниям.
2. Увеличивают вязкость крови.
3. Риск смерти и остановки сердца
4. Ожирение
5. Сахарный диабет
6. Онкология.
7. Болезни нервной системы
8. Болезни печени.

**В каких продуктах содержатся транс-жиры?**

1. Маргарин
2. Картошки фри
3. Пирожки
4. Чебуреки
5. Гамбургеры
6. Куриные кусочки
7. Пирожные
8. Торты
9. Печенье
10. Чипсы
11. Сухарики
12. Пряники
13. Пончики
14. Полуфабрикатная продукция (тесто, пицца, пельмени, мясные, куриные, рыбные изделия)
15. Попкорн
16. Соусы и майонез



Итак, это краткий список того, чего стоит бояться. В этих продуктах используется кулинарный жир – а это практически гарантированно – транс - жир.

**Конкурс - игра «Распредели продукты» (распределение продуктов на те, которые относятся к здоровой еде и те, которые относятся к фаст-фуду)**

