Балышева Наталья Викторовна МБОУ «СОШ №73» г. Казани, учитель начальных классов

**Защита проектной работы по окружающему миру в 3 классе. Создание книги рецептов правильного питания для младших школьников «Вкусно и полезно»**

**Введение**

Актуальность нашей работы заключается в том, что в результате неправильного питания происходит ухудшение здоровья человека, увеличивается количество детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически. Мы решили обратить внимание на свое питание, т.к. проблема правильного питания у учащихся нашего класса стоит на первом месте. У некоторых учеников выявлены заболевания ЖКТ. Это явилось основной причиной создания нашего проекта. И мы задумались над созданием своей книги рецептов правильного питания.

**Цель нашей работы**- создать электронную книгу рецептов правильного питания для младших школьников «Вкусно и полезно»

Для достижения цели мы поставили перед собой следующие задачи:

* узнать о полезных продуктах и правилах здорового питания;
* выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью;
* провести анкетирование среди учеников по данной проблеме;
* сделать выводы на основе полученных знаний.

Мы выдвинули **гипотезу**: предположили, что если правильно питаться, то можно избежать заболеваний ЖКТ, мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше учиться.

В связи с этим у нас возникли вопросы:

1. Что такое здоровое питание?
2. Каковы правила здорового питания для школьников?

**Наша работа состояла из следующих этапов:**

1. Изучение информации из разных источников.
2. Отбор рецептов блюд, которые может самостоятельно приготовить ребенок 9-10 лет.
3. Самостоятельное приготовление блюд по рецептам.
4. Фиксация своей работы в фотографиях и записях, систематизация.
5. Оформление электронного сборника рецептов "Вкусно и полезно".
6. Подготовка к публичному выступлению. Создание презентации.
7. Защита проекта**.** Выступление на школьном конкурсе проектов

**Анкетирование учащихся начальной школы по теме: «Здоровое питание»**

Свою работу над проектом мы начали с того, что решили выяснить,что учащиеся нашей школы знают здоровом и правильном питании. Мы предложили учащимся 3 и 4 классов заполнить анкету по теме «Здоровое питание»

Мы изучили мнение 50 человек получили следующие результаты.

**Мы сделали следующие выводы:**

* Большинство людей не знают, как правильно питаться, многие отдают предпочтение жареной пище.
* Большинство, при покупке продуктов ориентируются на пользу продукта, срок годности, а не на цену и красивую упаковку.
* Большинство опрошенных ежедневно употребляют молочные продукты, осознавая их пользу. Но есть дети, которые не любят молочные продукты или плохо их переносят.
* Почти все анкетируемые редко употребляют вредные продукты, однако несколько человек употребляют их каждую неделю.
* Оказалось, свежие овощи употребляют ежедневно далеко не все. А овощи это кладовая витаминов и клетчатки.
* Не все знают, что весной необходимо употреблять витамины в таблетках, т.к. в овощах и фруктах они не сохраняются.
* Третья часть опрошенных не имеют в семье традицию совместного обеда, а это плохо. Семейный обед сближает, укрепляет семью, улучшает аппетит.
* Более половины анкетируемых во время приема пищи смотрят телевизор или сидят в телефоне, а это вредно, т.к. кровь приливает к мозгу, а не к органам пищеварения.
* Все согласны, что от питания зависит наше здоровье.
* **Материал о здоровом питании**

Всем классом мы изучали литературу по теме питания, занимались на сайте <https://www.prav-pit.ru/>, занимались по тетрадям «Разговор о здоровье и правильном питании», «Две недели в лагере здоровья». Каждый из нас знакомил одноклассников с основными открытиями о пище, которые он сделал. Важный материал мы оформили в виде тезисов в своей работе.

**Здоровое питание -** это питание, сбалансированное по соотношению углеводы-белки- жиры, содержащие достаточно витаминов и минералов. Модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности



Продукты, составляющие основание **пирамиды**, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине **пирамиды** продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

**Продукты, необходимые для полноценного роста и развития детей и подростков.**

Мы узнали, что правильное питание особенно очень важно для детей и подростков.

В период **с 10 до 13 лет,** все силы организма направлены на активный рост, поэтому требуется сбалансированное количество **кальция, белка, углеводов, клетчатки, растительных масел.**

**Изучив информацию, мы сформулировали правила здорового питания для школьников**

1. В меню школьников не должно быть вредных продуктов
2. Питаться нужно четыре-пять раз в сутки, в одно и то же время. Нельзя есть всухомятку. Это способствует развитию гастритов и проблем с ЖКТ.
3. Каждый приём пищи должен содержать продукты с клетчаткой. Это хлеб, картофель, крупы, макароны, овощи и фрукты.
4. Полезен хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола.
5. Ежедневно употреблять овощи, фрукты, соки.
6. Соль ограничить в употреблении.
7. Исключить острые специи и приправы, кетчуп, майонез, уксус.
8. Сахар, кондитерские изделия, сладости, газировки нужно употреблять в ограниченных количествах.
9. Выпивать в сутки не менее 1 литра воды.

**Практическая работа**

**Правила подбора рецептов для будущей книги**

На следующем этапе нам предстояло выбрать рецепты полезных блюд для завтрака, обеда, ужина, которые смог бы приготовить ребенок 9 -10 лет. При отборе рецептов мы использовал следующие критерии:

Во- первых, в блюдах используются только полезные продукты.

Во- вторых, самая простая технология приготовления.

Учитывая, что мы не являемся кулинарами, а только учимся, то нужно уделить внимание тем блюдам, в которых выполняются очень простые действия.

**Защита выбранного рецепта**

Следующий этап был самым интересным для нас. Мы выступали в роли поваров: каждый готовил подобранные для сборника правильного питания блюда. В нашей книге собраны рецепты простых, полезных и вкусных блюд, которые сможет приготовить любой школьник не только с родителями, но и самостоятельно. К каждому рецепту даны пошаговые инструкции, а также яркие красочные фотографии. Этот сборник поможет научить детей основам кулинарного мастерства. В нашей книге найдется рецепт для каждого.

**Создание книги рецептов**

Родители помогли нам оформить рецепты в печатном виде и объединили их в одну книгу. В ходе работы над проектом был создан электронный сборник правильного питания «Вкусно и полезно», в который вошли 15 рецептов завтраков, 17 обедов, 15 ужинов, 6 салатов, 10 десертов. Получился своеобразный конструктор правильного питания. Можно выбирать любое блюдо из каждого раздела и готовить. И каждый день будет разнообразный и полезный рацион. Этот сборник можно скачать по QR-коду, который вы видите на экране (QR код на сборник)

А теперь мы приведем примеры нескольких блюд из каждого раздела сборника и дегустацию некоторых из них. Надеюсь, они будут интересны и полезны и другим ученикам.

Из раздела Завтраки - овяноблин с шоколадно-банановой начинкой. Очень полезное и легкое в приготовлении блюдо. Для него нам понадобятся продукты, которые всегда есть в доме: овсянка, яйцо, молоко. Начинку можно придумать любую. Это может быть и творожный сыр, и овощи.

  пример блюда на слайде

Из раздела обед –Суп с мясными фрикадельками и вермишелью

Из раздела ужин – куриное филе на шпажках и овощной салат

Из раздела салаты- салат овощной из помидоров и огурцов, салат цезарь.

А какие вкусные и полезные десерты в нашем сборнике! Никто не устоит! Например, клубника со сливками или фруктовое смузи.

Это лишь малая часть рецептов. Мы уверены, что каждый из вас найдет в нашей книге рецептов для себя много вкусных и полезных блюд!

**Заключение**

Эта работа заняла много времени, но она является познавательной и интересной, т.к. питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Вкусовые привычки остаются с человеком на всю жизнь, поэтому чтобы отучить детей от фаст-фуда, надо полностью исключить его из детского рациона, и не употреблять такую еду взрослым. Не видя перед собой подобных "деликатесов", осознавая вред таких продуктов, ребенок со временем перестанет их просить и употреблять.

В результате проведённой работы, изучая литературу мы убедились, что наше здоровье зависит от правильной организации питания. **Выдвинутая нами гипотеза «Питание влияет на здоровье человека» верна.** За эти 3 месяца мы стали обращать внимание на то, что мы едим и у многих улучшилось состояние жкт**.**

**Мы сделали вывод, что питание влияет на здоровье человека.**

Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.

Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительные и сливочные масла.

Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много солёного, кислого, сладкого. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Если ты занимаешься спортом или у тебя большие на грузки в школе особенно важно соблюдать режим питания.

Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.

 Человек должен выпивать в день 6–7 стаканов жидкости: молока, чая, соков и простой воды.

Полезная еда- залог здоровья,

Об этом знает каждый, стар и млад,

В еде здоровой море витаминов,

А, витамины это – просто клад!

Еду готовим с правильных продуктов,

Со свежих фруктов, свежих овощей,

Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,

Печенка, тыква, рыба, сельдерей!

И это только часть еды полезной,

Питаться нужно правильно всегда,

Не забывать о качестве продуктов,

Здоровому питанию хвала!