



(подпись)

Кучма В.Р., чл.-корр. РАН,
заведующий кафедрой гигиены
детей и подростков, д.м.н.,
профессор

Сценарии образовательных семинаров для учащихся,
ориентированные на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе
разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания
московских школьников с учётом домашнего питания, а также родителей учащихся и
воспитанников формирования у них, основанного на научных знаниях, отношения о принципах
здорового питания, преимуществах различных рационов питания.

Тема 1. Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о принципах здорового питания, об основных пищевых веществах и их значение для организма человека;
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники

1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Основные принципы здорового питания. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы: их роль и значение для организма человека	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач на выбор продуктов питания и блюд – источников основных пищевых веществ, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья. Проверка решения задач	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин
3а	Сюжетно-ролевая игра, направленная на выбор продуктов питания и блюд – источников основных пищевых веществ	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

а – только для воспитанников дошкольных образовательных организаций

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набором пищевых веществ. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна.

Тема 2. Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о витаминах, провитаминах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления витаминов с пищей и формирования отклонений в здоровье – гиповитаминозов (гипервитаминозов);
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в знаний о жизненно-необходимых веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Жизненно-важные вещества в питании человека – витамины: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – гипо-и гипервитаминозы.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач на выбор продуктов питания и блюд – источников витаминов, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин

		итогов и формулирование выводов о роли витаминов в формировании здоровья. Проверка решения задач		
4	Сюжетно-ролевая игра «Жизнь на необитаемом острове», «Снаряди корабль для длительного плавания» направленная на выбор продуктов питания и блюд – источников витаминов и предотвращение основных гиповитаминозов	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набор пищевых веществ. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Витамины имеют жизненно-важное значение и не могут синтезироваться внутри организма в полном наборе, а также усвоиться без пищи, заменить друг друга. Они - незаменимые элементы питания, регуляторы всех функций и обмена веществ. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Перечень продуктов- источников витаминов огромен и включает как растительный, так и животный компонент. Недостаток хотя бы одного витамина ставит здоровье под угрозу. Наиболее распространёнными причинами возникновения гипо- и авитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах.

Тема 3. Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о минеральных веществах, макро- и микроэлементах и их значения для организма человека; понимание взаимосвязи недостатка (избытка) потребления минералов с пищей и формирования отклонений в здоровье (анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия и др.);
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников и знаний о жизненно-необходимых минеральных веществах, поступающих с пищей, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ, учитывающее индивидуальные особенности питания;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Жизненно-важные вещества в питании человека – минеральные вещества, макро- и микроэлементы: их роль и значение для организма человека. Основные формы нарушения питания – анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия, дефицит цинка, магния и др.	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач на выбор продуктов питания и блюд – источников минералов, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин

		ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли минералов в формировании здоровья. Проверка решения задач		
4	Сюжетно-ролевая игра, направленная на выбор продуктов питания и блюд – источников минеральных пищевых веществ и предотвращение их дефицита.	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о роли питания, а также основных пищевых элементов в формировании здоровья.	Игра	8 минут

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости для растущего организма школьника достаточного по количеству и качественно полноценное питание, как источника энергии и пластического материала, с полным набором пищевых веществ. Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме, а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья. Минеральные вещества – часть воды и пищи, сильно зависит от среды обитания человека и традиций его питания. Отсутствие или недостаток минеральных веществ, поступающих с пищей, ведет к биохимическому голоду и расстройствам питания. Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ – молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и фруктов, круп и продуктов из зерна. Неправильное соотношение между собой поступающих минеральных веществ ведет к нарушению взаимодействия между ними, при этом в организме может нарушиться синтез других необходимых веществ; при этом часто формируется дефицит важнейших минеральных веществ, что приводит к формированию отклонений в здоровье (анемия, остеопороз, йод-дефицитные состояния, гипокалиемия и др.).

Тема 4. Рациональный режим питания. Пирамида здорового питания.

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о рациональном режиме питания, понятии «пирамида здорового питания»;
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в области рационального режима питания, мотивации на соблюдение оптимальной кратности приемов пищи (5-6 раз в сутки), интервалами между отдельными приемами пищи, в определенные часы и продолжительностью каждого приема пищи, оптимальным распределением продуктов и блюд по отдельным приемам пищи;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	10 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала: Рациональный режим питания и его значение для человека. Понятие «пирамиды здорового питания».	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Решение актуальных задач по соблюдению рационального режима питания, тестирование знаний.	Раздача задач, получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов о важности рационального режима питания, а также знаний о «пирамиде здорового питания». Проверка решения задач	Семинар-обсуждение Решение задач. Заполнение тестов.	15 мин
3а	Сюжетно-ролевая игра, направленная на выбор продуктов питания и блюд – по «пирамиде здорового питания» и соблюдение режима	Получение ответов, обсуждение; выявление основных ошибок. Анализ полученных ответов. Подведение итогов и формулирование выводов	Игра	8 минут

	рационального питания в школе и дома.	о роли здорового питания, режима питания в формировании здоровья человека.		
--	---------------------------------------	--	--	--

а – только для воспитанников дошкольных образовательных организаций

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о рациональном питании, предполагающим включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд, служащих источником пищевых веществ. Кроме того, рацион должен быть разнообразным. Хороший рацион строится по 3 правилам – соответствия, разнообразия, правило «полной кладовки». Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. Принципы здорового питания легко усваиваются по пирамиде здорового питания.

Тема 6. Рекомендации по приготовлению отдельных любимых блюд школьника

Сценарий занятия для учащихся и воспитанников.

Задачи занятия:

- **Образовательные** - овладение учащимися знаниями о правильном приготовлении любимых блюд школьника
- **Развивающие** - развитие познавательных и творческих способностей учащихся, их способностей к самообучению для формирования интересов школьников в области основ рационального питания, мотивации на употребление блюд, отвечающих физиологическим потребностям организма, создающим необходимое депо пищевых веществ;
- **Воспитательные** - формирование умений саморегулирования своей учебно - познавательной деятельности на совершенствование практикоориентированной компетенции на основе разработанного и внедряемого в настоящее время 2-х недельного суточного рациона питания московских школьников с учётом домашнего питания.

План занятия:

№ п/п	Структурные элементы	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время реализации Школьники/ воспитанники
1	Организационный момент. Сообщение темы	Сообщение темы урока.	Обсуждение	5 мин./2 мин.
2	Сообщение нового материала Рассказ о правильном питании дома и в школе. Ознакомление с приготовлением полезных и вкусных для детей блюд	Лекция-беседа.	Восприятие темы урока, составление конспекта/опрос в тетрадях	20 мин./10 мин.
3	Приготовление салата из моркови с яблоками и салата из огурцов с укропом и растительным маслом, Занятие проводится в кабинете технологии для учащихся и в игровой-столовой для воспитанников Тестовый контроль по оценке знаний	Объяснить, как готовить эти салаты. Помочь в приготовлении. Оценить с помощью тестов знания учащихся Опросить воспитанников по данной теме. Анализ полученных ответов. Подведение итогов	Практическое занятие	20мин/15мин.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка.

Представляется важным формирование практикоориентированной компетенции на основе знаний о необходимости планирования своего питания с учетом суточных физиологических потребностей. Рацион питания – набор продуктов, который используется ребёнком в течение определённого отрезка времени. Для удовлетворения потребностей организма в необходимых пищевых веществах необходимо отдавать предпочтение продуктам с высокой питательной ценностью (творог 5-9%, молоко, кисломолочные продукты, морская рыба, птица, нежирное мясо, свежие овощи, зелень, фрукты, овсяные хлопья). Режим, т.е. кратность питания, определяет в значительной мере здоровое питание.

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. На завтрак лучше всего дать кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло.

В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами группы В, овсяная крупа – фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком, витаминами группы В и витамином Е.

Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы – зоб.

Обед должен включать 3-4 блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). На первое блюдо – овощные, крупяные супы, борщи, щи, супы из гороха, фасоли, бобов, рассольники, молочные супы. На второе блюдо – мясные, рыбные или куриные котлеты, биточки, рулеты. В качестве гарнира лучше использовать овощи в отварном, тушеном виде, различные крупы, вермишель, рис, с зеленью. На третье блюдо свежие фрукты, соки, ягоды.

Полдник должен состоять из молока или кисломолочных продуктов и булочки. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно предлагать овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Фрукты и ягоды – незаменимые источники витаминов, минеральных солей, антиоксидантов, клетчатки. Многие из них имеют бактерицидные свойства, очищают зубы от налета, улучшают пищеварение. Фрукты и ягоды должны быть в рационе питания круглый год, в свежем, замороженном, моченом, высушенном виде, в зависимости от времени года. Сухофрукты могут стать отличным источником фруктозы, заменить по вкусовым свойствам сахар.

Кондитерские изделия лучше предпочитать несладкие, обогащенные витаминами и минералами. В домашнюю выпечку желательно вводить творог, фрукты, ягоды.

Сладкий вкус школьник может получить, употребляя в пищу мёд, варенье, джем, сухофрукты, мороженое. Сладкий вкус промышленного мороженого необходимо компенсировать добавлением фруктов и ягод, при этом блюдо получает статус десерта, предлагается после

основных блюд. При этом норму сахара необходимо уменьшать в рационе, если употребляются сласти.

Младшему школьнику в сутки нужно приблизительно 1,5 литра жидкости. Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Даже сухие продукты, например крупа и мука содержат немного воды. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Для детей лучше выбирать чистую природную воду с оптимально сбалансированным минеральным составом без газа, высокой степени очистки (столовая вода, содержащая не более 1 г солей на литр).

Чай, некрепко заваренный, можно пить черный, зелёный, травяной (ромашковый, липовый, смородиновый, земляничный), без искусственных ароматизаторов. Кофе – злаковый, на молоке; 2-3 раза в неделю – какао, сваренное на молоке. Полезны лёгкие кисели домашнего изготовления (не концентрат).

Очень полезны свежевыжатые соки, которые можно слегка разбавлять кипяченой водой, а также фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника); такие соки имеют достаточную питательную ценность, стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.

Источником витамина С являются прежде всего, томатный, грейпфрутовый и апельсиновый свежевыжатый сок.

Газированные напитки безалкогольные бесцветный напитки могут присутствовать на столе в доме только изредка, во время праздников. Напитки типа «кола», «фанта», «пепси» приносят больше вреда, чем пользы, так как содержат химические и тонизирующие добавки, которые недопустимы в детском питании. Кроме того, содержат огромное количество скрытого сахара, газированная среда оказывает агрессивное воздействие на слизистую желудочно-кишечного тракта, такие вредные напитки часто вытесняют из питания молоко, соки, чистую воду.

Пить воду (напитки) при приеме пищи нежелательно, так как это не только понижает аппетит, но и замедляет пищеварение.

Кулинарная обработка пищи способствует разнообразию питания, легкому усвоению, безопасности пищи. В приготовлении пищи важно соблюдать последовательность закладки блюд, так как каждый продукт имеет свое время варки. Например, время варки различных овощей 10-40 минут, мяса – 1- 1,5 часа. Передержанный продукт обладает неприятным вкусом, не несет ценности. Более продолжительная тепловая обработка блюд для детей в общественном питании связана с требованиями безопасности. В приготовлении блюд из мяса, птицы, рыбы, должны преобладать тушение, варка, припускание. Овощи отваривают и запекают. Каши необходимо готовить вязкими или рассыпчатыми, обязательно на воде, соблюдая правильное соотношение крупы и воды.

При распределении продуктов в течение дня придерживаются правила: самые богатые энергией и долго переваривающиеся продукты употребляют в первую половину дня, а самые лёгкие – во вторую.

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Принцип разнообразия необходимо соблюдать в течение недели и в течение дня. Блюда, поданные на ужин, не должны дублировать завтрак. Также не следует дублировать по приемам пищи в течение дня только крупяные или только овощные гарниры блюда, только мясные или только рыбные блюда.

В питании детей и подростков следует ограничивать, а лучше всего исключить использование новых неизвестных специй, кетчупов, майонезов, газированных напитков и других продуктов, не рекомендованных специалистами к употреблению в детском возрасте.

Необходимо приучать детей мыть руки перед едой, вести себя за столом спокойно, есть не спеша, правильно пользоваться столовыми приборами - ложкой, вилкой, ножом, применять салфетку, не отвлекаться чем-либо посторонним.

Хороший аппетит вызывает не только запах и вид вкусной пищи, но и обстановка, в которой принимается пища. Убранная комната, чистая скатерть и посуда создают хорошее настроение и способствуют возбуждению аппетита.