



ЗДОРОВА ДИТИНА - ЗДОРОВА КРАЇНА

**ЗБІРКА МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ, ВИХОВАТЕЛІВ,
АКТИВІСТІВ НЕУРЯДОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

Київ
Видавництво «Макрос»
2010

УДК 51.28

З-46

Здорова дитина – здорова країна: збірка методичних матеріалів для вчителів, вихователів, активістів неурядових організацій / Творчий центр ТЦК. – К.: Видавництво «Макрос», 2010. – 52 с.

Упорядники:

В. Купрій, кандидат наук з державного управління, виконавчий директор БФ «Творчий центр ТЦК»,

А. Гернега, менеджер проекту «Здорова дитина – здорова країна!».

Видання містить навчальні програми спецкурсів зі здорового харчування та здорового способу життя: «Абетка раціонального харчування» та «Основи здорового харчування українців», розроблені відповідно Тростянецькою спеціалізованою школою №1 та Тростянецькою спеціалізованою школою №2 м. Тростянець Сумської області в рамках проекту «Здорова дитина – здорова країна!».

Буде корисний педагогам, вихователям, активістам дитячих та молодіжних громадських організацій, а також усім працівникам сфери освіти.

Методичний посібник підготовлено в межах проекту «Здорова дитина – здорова країна!», що реалізується на партнерських засадах ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та Благодійним Фондом «Творчий центр ТЦК» за підтримки фундації «Крафт Фудз Фаундейшн».

© БФ «Творчий центр ТЦК», упорядкування, 2010
© Тростянецька спеціалізована школа № 1
м. Тростянець Сумської області, програма спецкурсу
«Абетка раціонального харчування», 2010
© Тростянецька спеціалізована школа № 2
м. Тростянець Сумської області, програма спецкурсу
«Основи здорового харчування українців», 2010
© Сніжко В., текст вступу, 2010

ISBN 978-966-2022-18-6

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. Програма спецкурсу «Абетка раціонального харчування» для 2-4 класів (розробка Тростянецької спеціалізованої школи № 1 м. Тростянець Сумської області)	6
2.1. Пояснювальна записка	6
2.2. <i>Навчальна програма.</i> Перший рік навчання, 2 клас (34 години)	8
2.3. <i>Навчальна програма.</i> Другий рік навчання, 3 клас (34 години)	10
2.4. <i>Навчальна програма.</i> Третій рік навчання, 4 клас (34 години)	12
2.5. План уроку. Тема «Сервірування святкового столу»	15
2.6. План уроку. Тема «Вітамінні напої та їх вплив на організм»	18
2.7. Сценарій свята до відкриття центру «Диво-напої»	23
Розділ 2. Програма спецкурсу «Основи здорового харчування українців» для 3-4 класів (розробка Тростянецької спеціалізованої школи № 2 м. Тростянець Сумської області)	27
3.1. Пояснювальна записка	27
3.2. <i>Навчальна програма.</i> Перший рік навчання, 3 клас (34 години)	29
3.3. <i>Навчальна програма.</i> Другий рік навчання, 4 клас (34 години)	31
3.4. План відкритого уроку. Тема: «Вітаміни: класифікація, значення та вміст у продуктах харчування»	33
3.5. План уроку. Тема: «Основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини. Склад, властивості, добова потреба, вміст у продуктах харчування»	37
3.6. План уроку. Тема: «Здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я»	41
Розділ 3. З досвіду реалізації проекту «Здорова дитина – здорова країна!»	45

ПЕРЕДМОВА

Фізично здорова нація здатна здолати різні випробування. Тим паче, якщо нація ще й духовно здорова. Адже духовність пробуджує в людині її природний імунітет, який здатен вберегти організм від різноманітних хвороб (психічних, фізичних або функціональних).

Саме поняття «здоров'я» сформульовано 1946 року Міжнародною конференцією з охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та психічних дефектів». У такому вигляді воно ввійшло до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я. Поняття є достатньо складним, хоча на пересічному рівні воно здається цілком зрозумілим. Проте визначити його як конкретне і всеосяжне поняття - справа дуже складна.

Багаторівневість здоров'я суспільства – це моральність, духовність, фізична загартованість тощо. Тобто це має бути цілісна система, через яку людина, як складова суспільства, стає творцем свого особистого щастя, своєї особистої вдачі та відтворює своє особисте благополуччя. Система має сприяти безпосередньому встановленню гармонії як у навколишньому соціоприродному середовищі, так і в особистій свідомості.

Сміливо освоюючи планету, людство занадто захопилося споживацтвом щодо природного довкілля. Нав'язуючи природі те, що суперечить її змісту, людство потрапило в ситуацію екологічної пастки. Зараз воно саме по собі, без допоміжних засобів оздоровлення вже існувати не може. Тому ним і була створена система оздоровлення та лікування хвороб. Люди почали оберегати від тотального знищення і природне довкілля.

До профілактики та оздоровлення відносять і харчування. Зокрема до національного харчування треба ставитись як до загальної суто біологічної потреби живлення людського організму. Тобто, з одного боку - як до біологічної системи, а з іншого - як до унікального творчого процесу, створеного людиною. Наприклад, у віці після 50 років пріоритетним має бути не м'ясо, а риба, бо споживання її є корисним і для серця, і для кров'яних судин. У цьому ж віці кальцій потрібен для зміцнення кісток, а магній - для поліпшення серцевої діяльності. Після 40 років до харчового раціону корисно включати бета-каротин, а чоловікам не завадить і селен (він міститься в нирках та сирі). Жінкам після 30 років, щоб запобігти появі зморшок, корисно вживати горіхи та печінку.

Сучасні різноманітні меню мають багато рецептів з різних країн світу. Їх не слід відкидати. Адже нині є доступними багато їстівних компонентів, які дають можливість, не будучи, наприклад, на далекому Сході, приготувати страву з тамтешньої кухні. Проте пріоритетним бажано мати національне харчування. Урізноманітнене іншими їстівними елементами воно завжди буде корисним.

Сучасна українська національна кухня не є лише етнічно українською. Вона складається з традиційної української, польської, білоруської, словацької, малярської, молдовської, румунської, російської, кримськотатарської, чеської, вірменської, єврейської, болгарської, німецької, грузинської тощо. А традиційна українська кухня має свої регіональні особливості: буковинські, волинські, галицькі, кримські, київсько-черкаські, подільські, поліські, слобожанські, полтавські, чернігівські та гуцульські.

Для традиційної української кухні важливий пріоритет – рослинна їжа. Проте нашу традиційну кухню не можна вважати лише вегетаріанською, оскільки вона містить чимало елементів тваринного походження. Переважання в їжі ферментів рослинного походження запобігає хворобам шлунку та кишковика. А оскільки більшість населення України належить до I (O) гемолітичної групи – це є досить суттєвою обставиною. Національна особливість українського традиційного харчування – різноманітне використання сала, біохімічний вплив якого на людський організм має лужний, а не кислотний характер, притаманний тваринним продуктам. Крім того, визначено, що за своїм складом сало має подібності з оливковою олією, здавна поширеною у Середземномор'ї. За давньою традицією в Україні головує борщ. І все ж,

головним і найшановнішим в українців, незважаючи на всілякі зміни в харчуванні, завжди був хліб. Для виготовлення оладків, коржиків, млинців, мамалиг, малаїв та інших харчових витворів використовували навіть такі дикі борошністі культури: вівсюг звичайний, жито дике, горошок мишачий, конюшину, щиріцу, жолуді дуба, горішки бука, леєрсію, просо волосоподібне, ячмінь мишачий, пирій, глечики жовті, півняче просо, перлівку. Хліб належить до найбільших святощів нашого народу. Він вважається небесного сонячного походження. Він - із самого раю, «зорями вквітчався, місяцем підперезався». Традиційний український хліб є круглим, як Сонце.

Слід наголосити, що як і розумному харчуванню, так і загалом усій системі здорового способу життя, максимального сприяння надає освіта, особливо цьому сприяють шкільні вчителі, і насамперед – учителі молодших класів.

Набуття здорового способу життя містить у собі традиції національного харчування. На жаль, зараз ми бачимо надмірне захоплення новими агрокультурами та новітніми харчовими технологіями (наприклад, чіпси, попкорн тощо). Тому, повернувши сучасній українській кухні забуті й відкинуті корисні рослини з природного довкілля та інші природні інгредієнти, ми, без сумніву, поліпшимо здоров'я українців та українок.

Валерій Сніжко,

завідувач відділу природи та психології етносу
Національного науково-дослідного інституту
українознавства Міністерства освіти та науки
України, кандидат біологічних наук

**РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ
«АБЕТКА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ» ДЛЯ 2-4 КЛАСІВ
(розробка Тростянецької спеціалізованої школи №1 м. Тростянець Сумської області)**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я – одна з головних умов досягнення успіху в житті. «Здорова людина буває нещасною, але хвора не може бути щасливою», - писав Микола Амосов. Сформувати належне ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. І важливо здійснювати це у школі, бо це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із пріоритетних напрямків державної політики в розвитку освіти. Серед основних складових життєвих компетентностей особистості, що сприяють здоровому способу, важливе місце посідають навички раціонального харчування. Воно є основною біологічною потребою людини.

Неправильне харчування негативно впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. Харчування безпосередньо впливає на ріст, розвиток, самопочуття, а також фізичний і розумовий стан особистості. Раціональне харчування підтримує організм в оптимальному фізіологічному стані, забезпечує високу працездатність, сприяє активному довголіттю. Харчуванню відводиться одне з перших місць у профілактиці атеросклерозу, ожиріння, нирковокам'яної та виразкової хвороб, гастриту, подагри, цукрового діабету тощо. Існує навіть наука про харчування. У кожного з дитинства формується певний стереотип харчування, закріплюються певні звички.

Програма складена з метою:

- сформувати в учнів основні життєві компетентності щодо здорового способу життя;
- виховати потребу в здоров'ї як важливої життєвої цінності;
- сприяти усвідомленню необхідності в раціональному харчуванні як важливого компоненті здорового способу життя;
- навчити учнів умінню на основі отриманих знань правильно складати свій харчовий раціон;
- оволодіти технологією приготування оригінальних і простих страв;
- виховати особистість з високим рівнем свідомості, культури.

Основними завданнями курсу є такі:

- ознайомити учнів з місцем людини в природі, поняттям здоров'я, складовими здорового способу життя, з функціями окремих відділів травної системи;
- ознайомити з сучасними системами харчування та їх впливом на здоров'я людини;
- сформувати уявлення про поживні речовини, вітаміни;
- розширити знання учнів щодо основних принципів раціонального харчування, збалансованості, різноманітності, біологічної повноцінності, дотримання режиму;
- ознайомити з особливостями оздоровчого харчування;
- навчити учнів запобігати харчовим отруєнням, гельмінтозам, які пов'язані з неправильним харчуванням;
- оволодіти навичками самостійного навчання, критичного аналізу здобутих знань;
- застосовувати теоретичні знання з метою організації особистого здорового харчування.

Програма має практичне спрямування і побудована на засадах інтеграції практичних і теоретичних знань. У результаті оволодіння теоретичним і практичним змістом програми **учні повинні мати уявлення про:**

- особливості будови травної системи;
- складові їжі;
- основи раціонального харчування;

- можливі наслідки недотримання гігієни харчування та порушення режиму вживання їжі;
- санітарно-гігієнічні норми при роботі зі стравами;
- дотримання етикету за столом та правила користування столовим приладдям під час уживання різноманітних страв;
- технологію складання харчового раціону;
- поняття про лікувальне харчування та лікувальні дієти.

Учні повинні знати:

- значення харчування для здоров'я людини;
- основні вимоги до збалансованого харчування;
- складові чинники, що впливають на здоров'я людей;
- умови та терміни зберігання продуктів;
- причини дотримання гігієнічного харчування.

Учні повинні вміти:

- визначати вміст поживних речовин у овочах та фруктах з використанням таблиці;
- складати харчовий раціон, який забезпечує раціональне харчування;
- попереджати можливі захворювання травної системи, пов'язані з нераціональним харчуванням;
- попереджати про шкідливість недотримання гігієни вживання їжі;
- дотримуватися застільного етикету;
- готувати овочеві та фруктові страви;
- готувати «Диво-напої».

Харчуванню відводиться одне з визначальних місць у профілактиці атеросклерозу, ожиріння, нирковокам'яної та виразкової хвороб, гастриту, подагри, цукрового діабету тощо. Існує навіть наука про харчування.

З метою забезпечення повноцінного життя необхідно виробити правильне ставлення до дієт, до здорового способу життя, а саме:

- споживати волокнисту їжу, яка позитивно діє на товстий кишечник;
- скоротити, по можливості, вживання лужних, солених, смажених страв, що містять канцерогени;
- збільшити вживання сої, бобових, що містять фітоестрогени (у жінок це зумовлює зменшення випадків виникнення раку молочної залози);
- додати в раціон горіхи, в яких міститься антиоксидант селен, що перешкоджає росту ракових клітин;
- більше вживати в їжу капусту різних видів, часник;
- найважливіше правило здорового життя – не переїдати, не допускати надмірної маси тіла.

Матеріали цього посібника допоможуть навчити сервірувати стіл відповідно до правил етикету.

Вони сприятимуть розвитку у дітей творчого підходу до роботи, ознайомлять учнів з цілющими властивостями лікарських рослин України, навчать складати суміші трав'яних чаїв; познайомлять з традиціями вживання чаю, ритуалами чаювання в різних країнах світу. А це в свою чергу допоможе виховати бережливе ставлення до лікарських рослин, культуру чаювання та естетичного смаку, індивідуальність при виконанні завдань.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
Перший рік навчання, 2 клас (34 години)

№ п/п	№	Назва розділу і теми	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Практичні роботи
I. Вступ (1 година)					
1.	1.	Вступ. Зміст і значення спецкурсу	1	-	-
II. Людина та її здоров'я (5 годин)					
2.	1.	Цінність і неповторність життя людини	1	-	-
3.	2.	Здоровий спосіб життя	1	-	-
4.	3.	Здоров'я та його ознаки. <i>Практична робота.</i> Дерево здоров'я	-	-	1
5.	4.	Значення харчування для здоров'я	1	-	-
6.	5.	<i>Практичне заняття.</i> Треба правильно харчуватись, щоб до лікаря не звертатись	-	2	-
III. Будова травної системи (7 годин)					
7.	1.	Будова травної системи	1	-	-
8.	2.	Функціонування окремих органів травної системи	1	-	-
9.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Дія ферментів слини на крохмаль	-	1	-
10.	4.	Гігієна харчування	1	-	-
11.	5.	<i>Практична робота.</i> Захищаємося від кишкових захворювань	-	-	1
12.	6.	Інфекційні хвороби	1	-	-
13.	7.	<i>Практична робота.</i> Захищаємось від кишкових захворювань	-	-	1
IV. Складові їжі (12 годин)					
14.	1.	Основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини	1	-	-
15.	2.	Значення білків, жирів, вуглеводів у житті людини. <i>Практична робота.</i> Вплив зовнішніх чинників на структуру білків	-	-	1
16.	3.	Функції води в організмі	1	-	-
17.	4.	Вплив мінеральних солей на функціонування організмів	1	-	-
18.	5.	Вітаміни.	1	-	-
19.	6.	Класифікація та значення вітамінів	1	-	-
20.	7.	Мікроелементи. Мікроелементи та їх значення для життєдіяльності організму людини. Профілактика йододefіциту	1	-	-
21.	8.	Штучна і природна їжа	1	-	-

22.	9.	<i>Практична робота.</i> Вивчення маркування харчових продуктів	-	-	2
23.	10.	Роль холестерину в організмі людей. Вміст холестерину в харчових продуктах	1	-	-
24.	11.	Вибір корисної для здоров'я їжі. <i>Практичне завдання.</i> Визначення вмісту поживних речовин у овочах, фруктах з використанням таблиці	-	1	-
V. Раціональне харчування (9 годин)					
25.	1.	Вимоги до раціонального харчування	2	-	-
26.	2.	Принципи раціонального харчування			
27.	3.	Збалансованість продуктів. <i>Практична робота.</i> Складання меню добового харчування	-	-	1
28.	4.	Режим харчування здорової людини	1	-	-
29.	5.	Вимоги до харчового раціону	1	-	-
30.	6.	Умови вживання їжі	1	-	-
31.	7.	Поняття про лікувальне харчування та лікувальні дієти	1	-	-
32.	8.	<i>Практична робота.</i> Складання рецептів лікувальних дієт з традиційних страв	-	-	1
33.	9.	Підсумкове заняття	1	-	-

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
Другий рік навчання, 3 клас (34 години)

№ п/п	№	Назва розділу і теми	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Практичні роботи
1.	1.	Вступ. Зміст і значення спецкурсу	1	-	-
V. Раціональне харчування (9 годин)					
2.	1.	Раціональне харчування. Вимоги до раціонального харчування (повторення)	1	-	-
3.	2.	Вимоги до харчового раціону. Умови вживання їжі	1	-	-
4.	3.	Лікувальне харчування та лікувальні дієти	1	-	-
5.	4.	Дієта. Користь та шкода від дотримання дієт	1	-	-
6.	5.	Питний режим	1	-	-
7.	6.	Наслідки й небезпека переїдання	1	-	-
8.	7.	Розвантажувальні дні. Вживання рослинної їжі для оздоровлення	1	-	-
9.	8.	Вітамінні напої та їх вплив на організм	1	-	-
10.	9.	<i>Практичне заняття.</i> Виготовлення вітамінних напоїв	-	1	-
VI. Гігієна харчування (7 годин)					
11.	1.	Умови та термін зберігання продуктів	1	-	-
12.	2.	Захист продуктів від впливу чинників зовнішнього середовища, температурний режим	1	-	-
13.	3.	Посуд для приготування та зберігання їжі. Спеціальні правила зберігання	1	-	-
14.	4.	Харчові отруєння та їх ознаки. Класифікація та причини отруєння	1	-	-
15.	5.	Перша допомога при харчових отруєннях	1	-	-
16.	6.	Гриби. Використання їх у їжі за сучасних екологічних умов	1	-	-
17.	7.	Профілактика харчових інфекцій та гельмінтозів. Дисбактеріоз	1	-	-
VII. Характеристика основних видів (7 годин)					
18.	1.	Хліб, булки, крупи в нашому харчуванні	1	-	-
19.	2.	Молочнокислі продукти: молоко, кефір, йогурт, сметана, сир та їх значення для здоров'я людини	1	-	-
20.	3.	Модифіковані продукти рослинного і тваринного походження	1	-	-
21.	4.	Рибні та м'ясні страви	1	-	-

22.	5.	Цукор та цукрозамінники	1	-	-
23.	6.	Солодощі та їх вплив на здоров'я людини	1		
24.	7.	Майонез. Кетчуп. Копчені продукти. Прянощі. Власні вподобання щодо вибору їжі	1	-	-
XIII. Національна їжа українців (9 годин)					
25.	1.	Національні традиції харчування українського народу	1	-	-
26.	2.	Каші. <i>Практична робота.</i> Каші з гречки, ячменю, вівса, кукурудзи, проса	-	-	1
27.	3.	Український борщ. Різноманітність рецептів	1	-	-
28.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Приготування українського борщу	-	1	-
29.	5.	Національні страви з картоплі. Салати	1	-	-
30.	6.	<i>Практичне заняття.</i> Приготування дерунів, галушок, оладків з картоплі	-	1	-
31.	7.	Молочні страви. <i>Практичне заняття.</i>	-	1	-
32.	8.	Печені пиріжки. <i>Практичне заняття.</i> Різноманітність начинок. Рецепт приготування тіста	-	1	-
33.	9.	Українські вареники. <i>Практична робота.</i> Вареники з картоплею, з сиром, з капустою	-	1	-
34.	10.	Підсумкове заняття	1	-	-

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
Третій рік навчання, 4 клас (34 години)

№ п/п	№	Назва розділу і теми	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Практичні роботи
1.	1.	Вступ. Зміст і значення спецкурсу	1	-	-
XI. Кухня. Посуд і обладнання для кухні (2 години)					
2.	1.	Набір обладнання та посуд для кухні	1	-	-
3.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Дотримання правил техніки безпеки під час приготування страв та дотримання санітарно-гігієнічних вимог	-	1	-
X. Сервірування столу (4 години)					
4.	1.	Мистецтво сервірування столу. <i>Практична робота.</i> Ознайомлення з різновидами предметів сервірування столу	-	-	1
5.	2.	Святковий стіл. <i>Практична робота.</i> Оформлення святкового столу	-	1	-
6.	3.	Серветки. Історія відкриття. Види серветок та їх використання. <i>Практичне заняття.</i> Способи складання серветок	-	1	-
7.	4.	Правила подачі страв та напоїв	1	-	-
XI. Естетика харчування (5 годин)					
8.	1.	Санітарно-гігієнічні норми при роботі зі стравами. Зовнішній вигляд страв та їх вплив на апетит людини	1	-	-
9.	2.	Страви з овочів. Спеціальні інструменти для їх виготовлення та оздоблення з овочів. <i>Практична робота.</i> Оформлення страв з овочів	-	-	1
10.	3.	Страви з фруктів. Виготовлення оздоблення з фруктів. <i>Практична робота.</i> Оформлення страв із фруктів. Сумісність фруктів та овочів	-	-	1
11.	4.	М'ясні та рибні страви. <i>Практична робота.</i> Оформлення страв із м'яса та риби овочами та фруктами	-	-	1
12.	5.	<i>Практичне заняття.</i> Смак страв. Різновиди приправ та їх використання	-	1	-
XII. Правила етикету під час вживання їжі (3 години)					

13.	1.	Правила етикету під час вживання їжі. Поведінка за столом	1	-	-
14.	2.	Дотримання етикету за столом та правила користування столовим приладдям під час вживання різноманітних страв	1	-	-
15.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Практичне застосування вмінь користуватися столовим приладдям під час вживання їжі	-	1	-
XIII. Овочеві страви (6 годин)					
16.	1.	<i>Практичне заняття.</i> Приготування овочевої нарізки	-	1	-
17.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із свіжої білокачанної капусти	-	1	-
18.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із свіжих огірків та редиски	-	1	-
19.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Картопляні салати	-	1	-
20.	5.	<i>Практичне заняття.</i> Різновиди овочевого вінегрету	-	1	-
21.	6.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із моркви з медом	-	1	-
XIV. Фруктові страви (6 годин)					
22.	1.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із яблук і цитрусових	-	1	-
23.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із яблук та горіхів	-	1	-
24.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із яблук та моркви	-	1	-
25.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Торт «Фруктовий»	-	1	-
26.	5.	<i>Практичне заняття.</i> Фруктові желе	-	1	-
27.	6.	<i>Практичне заняття.</i> Груші та яблука, запечені з медом	-	1	-
XV. Диво-напої (6 годин)					
28.	1.	Чай. Його походження та різновиди	1	-	-
29.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Приготування лікувальних чаїв (м'ята, малина, калина, меліса)	-	1	-
30.	3.	Фруктові соки (апельсин, яблуко, ківі, лимон, груша). <i>Практичне заняття.</i> Приготування коктейлю	-	1	-
31.	4.	Овочево-фруктові соки (морква, буряк, яблуко). <i>Практичне заняття.</i> Приготування напоїв	-	1	-

32.	5.	Напій із сухофруктів та шипшини. Напій медовий. <i>Практичне заняття.</i> Приготування напоїв	-	1	-
33.	6.	Йогурт «Насолода». <i>Практичне заняття.</i> Приготування напоїв з бананів та кефіру	-	1	-
34.	7.	Підсумкове заняття	1	-	-

ПЛАН УРОКУ.
ТЕМА: «СЕРВІРУВАННЯ СВЯТКОВОГО СТОЛУ»
4 клас

Тема:	Сервірування святкового столу.
Завдання:	Навчити розставляти посуд та столові прибори відповідно до вимог етикету. Розвивати творчий підхід до роботи. Виховувати культуру та естетичний смак, індивідуальність при виконанні завдань.
Дидактичні засоби:	Плакат «Варіанти сервірування столу тарілками», «Схема сервірування столу приборами». Методична література.

Хід заняття

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення нової теми, мети заняття.

Учитель: Ви - майбутні господарі та господині. Колись у кожного з вас буде своя сім'я, власна оселя, куди до вас у гості приходитимуть друзі, товариші, колеги. І ви їх неодмінно будете пригощати смачним обідом. Але просто смачний обід - це ще не все. Його треба вміти подати так, щоб гостини стали справжнім святом. Тому тема нашого сьогоднішнього уроку дуже важлива: «Сервірування святкового столу».

III. Вивчення нового матеріалу.

Учитель: Як ви вважаєте, що таке сервірування столу?

(відповіді дітей)

Учитель: Так, це підготовка столу до сніданку, обіду, вечері. Тобто, правильне розташування на ньому всіх столових приборів, які ви використовуєте.

Розповідь з елементами бесіди.

Сервірування столу має відповідати таким вимогам:

- відповідати заходу (сніданок, обід, вечеря);
- строго поєднуватися з меню пропонуванних закусок, страв і напоїв;
- бути естетичним, гармоніювати з формою столу, скатертиною, серветками (формою їх згортання), інтер'єром;
- відображати тематичну спрямованість свята (День народження, Новий рік);
- всі предмети сервірування мають бути розміщені згідно з прийнятими правилами.
- щоб навчитися правильно і красиво сервірувати стіл, необхідно запам'ятати багато предметів сервірування, їх назви, а головне – призначення того чи іншого прибору. Від вас, майбутніх господинь та господарів, при цьому вимагається не лише бути охайними, але й виявити художній смак, реалізувати бажання зробити приємне всім учасникам трапези.

Розповідь з елементами лекції.

При сервіруванні столу рекомендується дотримуватись певної послідовності:

- спочатку накривають стіл скатертиною;
- розставляють тарілки;

- ставлять скляний посуд (кришталевий);
- розкладають серветки;
- розставляють прибори, вази з квітами тощо.

Тепер все це розглянемо докладніше:

СКАТЕРТИНА. Добре випрасувану скатертину беремо двома руками по ширині, різким рухом піднімаємо над поверхнею столу і, опустивши на стіл, підтягуємо її на себе. Між столом скатертиною виникає повітряний прошарок, що допомагає нам легко рухати скатертину по столу в потрібному напрямку. Бажано при цьому, щоб кінці скатертини звисали з усіх боків приблизно на 25-30 см. Якщо скатертина звисатиме нижче, то вона заважатиме тим, хто сидить за столом, а якщо вище - матиме неестетичний вигляд. Кожен кут скатертини повинен звисати якраз проти ніжок стола і закривати їх.

ТАРІЛКИ. Отже стіл ви накрили бездоганно чистою і напрасованою скатертиною. Тепер перейдемо до розміщення тарілок.

Навпроти стільця ставимо закусочну тарілку, слідкуючи, щоб відстань від краю стола до краю тарілки становила приблизно 1,5-2 см. Подивіться на цей плакат. На ньому ми бачимо розташування тарілок відносно одна одної та відносно столу.

ПРИБОРИ. Кількість ножів, що використовуються, а також виделок і ложок, має відповідати меню сніданку, обіду або вечері. Праворуч від тарілок (закусочних, чи мілких столових) розкладаємо ножі в такому порядку, як зображено на плакаті. Як ви бачите, ближче до тарілки – найдовший ніж – столовий, поряд з ним – рибний, він має широке недовге лезо і ручку, останній – закусочний ніж. Запам'ятайте – всі ножі мають бути повернуті лезом до тарілки. Якщо ви будете подавати суп, то між закусочним і рибним ножами необхідно покласти ложку. Якщо рибної страви в меню немає, то ложку кладуть між столовим та закусочним ножем. Ліворуч від тарілок розміщуємо відповідні ножем виделки, причому зубцями вгору. Це також зображено на нашому плакаті. Відстань між тарілкою і прибором, а також між самими приборами повинна бути приблизно 0,5 см.

СКЛО. КРИШТАЛЬ. Здавна невід'ємним атрибутом святкового столу були різноманітні напої. Для їх вживання зазвичай використовували скляний чи кришталевий посуд. Його кількість і асортимент залежить від того, які напої ви будете подавати своїм гостям.

На таблиці «Центрове і правостороннє розміщення фужерів» ви бачите правильне розміщення фужерів, якщо ви маєте намір подавати лише воду.

І, нарешті, на цьому плакаті ви бачите повне сервірування святкового столу для одного учасника бенкету.

Ми бачимо, що зображено на плакаті. Чого, на вашу думку, не вистачає для повного сервірування святкового столу (серветки, квіти, спеції)?

СЕРВЕТКИ. Серветки - невід'ємний атрибут сервірованого столу. Адже без серветки не можна дотримуватись чистоти і охайності за столом. Вони можуть бути виготовлені з різних матеріалів (папір, целюлоза, капрон, ситець, льон тощо). Добре напрасована і красиво складена полотняна серветка є неабиякою прикрасою столу.

Демонстрація.

- На цьому плакаті ми бачимо різні способи складання серветок. Уважно розгляньте їх.
- Спробуйте за схемою скласти серветку одним із запропонованих способів.

(демонстрація кращих робіт)

Згорнуті таким чином серветки ви повинні покласти кожному гостю на закусочну тарілку.

Отже серветки ви поклали, залишилися квіти та спеції. Необхідно перевірити, щоб спеції були сухими і легко висипались із маленьких отворів закритих солянок та перечниць.

У святкових випадках сіль і перець ставлять у відкритих посудинах. А на кожен прибор кладеться ложка опуклістю вгору. Прибори із сіллю та перцем ставлять посередині столу на спеціальних підставках.

Чудовою прикрасою є квіти.

Невисокі вазони із квітами (3-7 шт.) розміщують, зазвичай, у центрі столу. Вазони з великими квітами ставити не бажано, бо вони можуть закривати собою страви та гостей за столом.

У когось виникли запитання?

IV. Закріплення нового матеріалу.

Учитель: У нас є необхідні прибори, посуд і склянки. Розставте їх правильно.

Розкажіть послідовність сервірування столу.

Назвіть основні вимоги до сервірування столу.

Які квіти найкраще підходять до святкового столу?

V. Практична робота. Сервірування святкового столу.

Сервірування починається з того, що стіл накривають скатертиною. Вона має бути чиста, однотонна, достатніх розмірів.

Після цього слід розставити тарілки, витримуючи при цьому відстань між ними до 70 см.

Потім розкладають столові прибори; для напоїв ставлять скляний чи кришталевий посуд. Добре, коли господиня має сервіз, до якого входять глибокі тарілки для першої страви, великі - для другої, малі - для закусок, мілкі - для хліба, а також блюда та салатниці. Отож спочатку ставлять тарілку для гарячої страви, на неї - тарілку для закусок, щоб останню можна було забрати й одразу перейти до другої страви. Праворуч від тарілки кладуть ніж - лезом до тарілки, ліворуч - виделку, гострими кінцями догори. Якщо передбачається рибна стравка, то ніж для риби має бути праворуч від основного, а виделка для риби - ліворуч від основної. Якщо скатертину тонка, під неї краще підстелити м'яку тканину, щоб прибори гучно не стукали об стіл. Бажано, щоб усі предмети були розташовані симетрично - це надає столу завершеності.

Посуд для напоїв ставлять перед тарілкою. Звичайно це чарка, бокал і склянка.

Набір зі спеціями можна поставити в центрі столу в тому разі, якщо солянок недостатньо, щоб поставити біля кожного прибору. Пляшки з напоями ставлять посеред столу.

Якщо передбачається перша стравка, ложку кладуть праворуч від ножів і лежати вона повинна «човником» догори.

Стіл виглядає значно краще, коли він сервірований посудом одного кольору і з подібним візерунком. Урізноманітнити посуд можна таким чином: закуски і всі необхідні для цього тарілки - одного кольору, блюда й десертні тарілочка для солодкого - іншого кольору тощо. На сімейній, дружній вечері господиня дому разом з господарем розкладають гостям страви, після цього порожнє блюдо знімається зі столу. Подають страви завжди з лівого боку.

Про серветки. Їх треба злегка підкрохмалити. Під час сервірування столу їх кладуть на тарілки різними способами. Серветку можна просто скласти трикутником, можна одним кутом покласти під тарілку, інший нехай звисає зі столу, а можна викласти пірамідку, віяло тощо. Бажано, щоб колір серветок гармонував зі скатертиною.

Зрозуміло, що сервірування залежить як від події, так і від можливостей господарів. Але якими б вони не були, не забувайте, що від сервірування залежить не лише апетит, а й настрій.

VI. Підсумок заняття.

Напевне, матеріал вас зацікавив.

Що нового ви дізналися?

Чому навчилися?

Що найбільше сподобалось і чому?

ПЛАН УРОКУ.
ТЕМА: «ВІТАМІННІ НАПОЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ»
3 клас

- Тема:** Вітамінні напої та їх вплив на організм.
- Завдання:** Ознайомити учнів з вітамінними напоями, способами їх приготування. Розкрити значення впливу вітамінних напоїв на організм людини. Закріпити знання про цілющі властивості цих напоїв. Виховувати навички культури та гігієни правильного харчування, турботу про своє здоров'я і здоров'я людей навколо.
- Дидактичні засоби:** Плакати, чайні сервізи, самовари, серветки, солодощі, костюми фітобарменів.

ХІД УРОКУ

I. Організаційна частина.

II. Мотивація навчальної діяльності.

Учитель: Слова «вітаміни – джерело здоров'я» знайомі нам з дитинства. І ми настільки звикли до них, що перестаємо надавати їм значення. А дарма! Адже без вітамінів забезпечити повноцінне здоров'я абсолютно неможливо.

Хто з вас навесні не відчував швидкої стомлюваності та сонливості? Напевно, багато хто помічав, що в цей період люди частіше страждають від головного болю, запаморочення, застудних захворювань, хвороб шлунково-кишкового тракту (наприклад, виразкових). Все це значною мірою зумовлено весняним дефіцитом в організмі деяких вітамінів, особливо вітаміну С, який в значних кількостях міститься у свіжих овочах та фруктах.

За літо і осінь організм певною мірою насичується вітамінами (наприклад, запас вітаміну С в печінці може зберігатися і витратитися протягом 6 місяців). За зимові місяці, якщо не було необхідного додаткового надходження, ці запаси вичерпуються і настає так званий гіповітаміноз, тобто недостатність одного або декількох вітамінів в організмі людини.

Відгадайте загадки:

В кожній господі я у великій пригоді.
Та хто мене роздягати візьметься,
Той слізьми заллється. (*Цибуля*)

Кругла, а не місяць, біла, а не папір,
З хвостиком, а не миша. (*Pina*)

Що то за голова, що лиш зуби та борода. (*Часник*)

І печуть мене, і варять, і їдять, і хвалять, бо смачна я.
(*Картопля*)
Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі. (*Морква*)

Ліз Мартин через тин.
Сам переліз, а голову на тину лишив. (*Гарбуз*)

Зозуля, сріблиста,
Сорочок наділа триста. (*Капуста*)

Баран у коморі, а роги надворі. (*Буряк*)

А що то за коні в гаю на припоні:
Довгасті, голчасті, зеленої масті.
Нікого не возять, лише солі просять. (*Огірки*)

Де зсапано, де сполото, по вибалках, по пагорбах.
Цвіте воно мов золото, плоди на нім, як яблука.
(*Помідори*)

III. Оголошення теми і мети уроку.

На цьому уроці ми познайомимося з вітамінними напоями, їх видами, значенням та дізнаємося, який вплив вони мають на організм людини.

IV. Вивчення нового матеріалу.

Учитель: У процесі життєдіяльності клітини людського організму старіють і відмирають. Їх потрібно постійно відновлювати. Вживання «омертвілих» продуктів (вареного, смаженого, консервованого) веде до прискореної загибелі клітин. Тому не можна не згадати про користь для здоров'я свіжовидавлених соків. Їх існує безліч, і всі вони гарні і корисні по-своєму.

Фруктові соки є очисниками систем людського організму. Важливо те, щоб вони були з достиглих фруктів. Фруктами можна задовольнити потребу організму у вуглеводах та цукрі.

Овочеві соки - це будівничі та відновлювачі організму. В них є всі необхідні людині амінокислоти, мінеральні речовини, солі та вітаміни. Важливим є те, що пити їх потрібно обов'язково свіжими, сирими і без консервантів!

Трав'яні соки мають найбільш виражені лікувальні властивості. Це справжні природні лікарі нашого організму. В них міститься найбільший набір вітамінів.

П'ючи сирі свіжовидавлені соки з овочів, фруктів або трав, ми вводимо в організм живу їжу, яка всмоктується і перетравлюється буквально за 10-15 хв. Така їжа повністю використовується для живлення та відновлення клітин, тканин і органів нашого тіла. Соки домашнього приготування не містять консервантів, що також важливо.

Фруктові соки:

Виноградний сік. Має сечогінну, послаблювальну, тонізуючу і відхаркувальну дію. Корисний при гіпертонії, хворобах печінки і нирок.

Вишневий сік. Лікує недокріт'я, хвороби легень, нирок, запори і атеросклероз.

Грушевий сік. Має протимікробну дію. Містить вітаміни С та В1. Бажано вживати при сечокам'яній хворобі та інфекціях сечових шляхів.

Сливовий сік. Має проносну та сечогінну дію. Допомагає в лікуванні атеросклерозу, холециститу, гіпертонії.

Сік чорної смородини. Підвищує імунітет. Містить багато вітаміну С. Вбиває золотистий стафілокок.

Чорничний сік. Корисний при захворюваннях очей. Дітям допоможе при дисбактеріозі.

Яблучний сік. Чудовий засіб проти склерозу. Допомагає при авітамінозі, недокрів'ї, ниркокам'яній хворобі.

Овочеві соки:

Капустяний сік. Має в своєму складі сірку, хлор і йод. Комбінація хлору та йоду очищує слизові оболонки шлунку й кишечнику (важливо, щоб він був без солі). Допомагає боротися з гастритом, виразковою хворобою шлунка. Капустяний сік виводить накопичені в організмі продукти гниття.

Цибулевий сік. Рекомендується при неврастенії, безсонні та ревматизмі. Ефективний при захворюваннях носоглотки, бо має бактерицидну дію. Прискорює дозрівання наривів, лікує опіки та обмороження. Цей сік застосовують у розведеному вигляді та в поєднанні з іншими соками.

Огірковий сік. Має сечогінну дію. Огірковий сік покращує ріст волосся. У поєднанні з морквяним соком допомагає при ревматизмі.

Бруквяний сік. Допомагає при атеросклерозі, залізодефіцитній анемії, запальних захворюваннях легень, гнійничкових захворюваннях шкіри, опіках.

Трав'яні соки:

Березовий сік з молодих листочків. Володіє протизапальною дією в усіх відділах сечовивідних шляхів. Рекомендується при ревматизмі, запаленні сечового міхура не органічного характеру. Лікує фурункулез, лишай, екзему, ерозію, рани.

Сік з листя і коріння кульбаби. Багате джерело магнію і заліза. Необхідний при нейтралізації підвищеної кислотності. Дуже корисний вагітним, оскільки магній потрібен для формування скелета плоду.

Сік петрушки. Дуже сильнодіючий. Його не можна застосовувати більше однієї ложки за один раз. Цей сік впливає на кисневий обмін і підтримання нормальної функції надниркових і щитовидної залоз.

V. Закріплення вивченого матеріалу.

Довідкове бюро.

Природа милосердна до нас, дає нам все, що має. Завдяки їй ми маємо здоров'я, енергію, силу. Щоб ефективно використовувати її дари, нам потрібен лише здоровий глузд. Отже, поверніться до неї і побачите, що вона вам усміхнеться, не дозволить вживати такі токсичні хімічні речовини, як медикаменти. Бо вони вам будуть непотрібні.

Овочеві соки – ідеальний будівельний матеріал для людського організму. А фруктові, крім того, очищують його від продуктів розпаду – токсинів, забезпечують клітини поживними елементами в такому вигляді, в якому вони найкраще засвоюються.

Свіжі соки – найцінніше доповнення до їжі. Чим більше ми їх будемо пити, тим довше проживемо.

- Фрукти, за незначним винятком, не можна поєднувати з їжею, яка містить крохмаль і цукор.
- У людей, які харчуються тільки рослинною їжею з додаванням сирих овочевих і фруктових соків, ракові захворювання не розвиваються.

- При перших ознаках застуди потрібно очистити весь травний тракт, поголодувати день-два, обмежившись лише водою і соками. Якщо попередження організму ігнорувати, то наслідки можуть бути дуже серйозними. І вони настільки численні, що складають медичну енциклопедію.
- Скоро все людство переконається в тому, що, очищуючи організм промиванням кишечника і вживаючи сиру рослинну їжу, свіжі овочеві та фруктові соки, можна позбутися найтяжчих хвороб.

VI. Практична робота.

Виготовлення вітамінних напоїв.

Шпинатний сік з морквою і мускатним горіхом

На 250 мл потрібно:

3 морквини, 5-7 листків шпинату, натертий мускатний горіх. Мускатний горіх надає цьому соку різдвяного аромату. Проте, не треба чекати різдвяних днів, готуйте сік будь-коли.

Приготування: почистити моркву. Промити шпинат і пропустити його через соковижималку, потім пропустити моркву. Змішати соки в келиху і потерти мускатний горіх.

Яблучний сік з грейпфрутом і персиком

На 2 чашки потрібно:

1 маленьке червоне яблуко, 2 персика, порізаних навпіл, очищених від кісточки, 1 чашка свіжого грейпфрутового соку.

Приготування: пропустити через соковижималку яблуко й персики. Перемішати з грейпфрутовим соком і подавати.

Яблучний сік з грушею та полуницями

На 3 чашки потрібно:

1 яблуко, 3 стиглих груші, 1 чашка полуниці без хвостиків.

Приготування: пропустити через соковижималку яблука, груші та полуницю. Перемішати і подавати.

Томатний сік з огірком, петрушкою і морквою

На 3 чашки потрібно:

3 помідора, 1 огірок, 1 пучок петрушки, 3 морквини.

Приготування: пропустити через соковижималку помідори, огірок, петрушку та моркву. Перемішати і подавати.

Томатний сік зі шпинатом

На 1 порцію потрібно:

3 помідора, 3 великих листки шпинату, 1 морквина.

Здуття живота - неприємна проблема, яка виникає через дієту з занадто подрібнених продуктів та брак в організмі клітковини. Всі свіжі соки розслаблюють шлунок, але листові зелені овочі, багаті мінералами, особливо корисні.

Приготування: пропустити всі інгредієнти через соковижималку і змішати соки в келиху.

Сік «Ранковий вибух»

Потрібно:

1 апельсин, 1 груша, 1 грейпфрут, 1 яблуко.

Вчені виявили, що людина використовує в середньому лише 10% мозку. Цей сік допомагає стимулювати решту 90%. Отже випивайте цей сік вранці та дивуйте всіх своїм розумом.

Приготування: очистити апельсин і грейпфрут, розділити на частки і видавити сік. Порізати цілі яблуко і грушу, щоб вони пролазили в соковижималку. Сік перелити в келих і прикрасити часточкою апельсина.

Сік «Ранок»

На 700 мл потрібно:

3 середніх очищених морквини, 2 соковитих очищених апельсина,
2 яблука, очищених від шкірки і серцевини, 15 г імбиру, очищеного від шкірки,
листя м'яти для прикрашання.

Приготування: моркву, апельсини і яблука порізати на шматочки. Все пропустити через соковижималку чи блендер. Прикрасити часточкою апельсиновою цедрі і листочками м'яти.

Томатний сік з морквою та перцем

На 3 чашки потрібно:

2 червоні солодкі перчини, 3 помідора, 3 морквини, 4 гілочки петрушки.

Приготування: очистити перчини від насіння. Пропустити через соковижималку помідори, моркву, перець і петрушку. Перемішати і подавати.

Сік «Помаранчева груша»

Потрібно:

3 апельсина, 1 груша.

Сік, що знищує стрес.

Приготування: почистити апельсини і розділити на часточки. Очистити грушу від корінця і порізати на шматочки. Пропустити через соковижималку і змішати соки в келиху. Прикрасити шматочками апельсина і груші

Сік «Після восьмої»

На 250 мл потрібно:

3 плода ківі, 1 яблуко, 8 гілочок м'яти.

Приготування: пропустити через соковижималку м'яту, залишивши маленьку гілочку для прикраси. Потім почистити ківі, порізати під розмір соковижималки. Порізати яблуко і зробити сік. Змішати соки в келиху, прикрасити м'ятою.

Якщо у цей напій покласти трохи льоду, він чудово освіжить наприкінці довгого дня.

Сік з лимона і персика

На 4 порції потрібно:

4 лимона, 1 персик, 4 ложки цукру, 1 л води, колотий лід (за бажанням).

Приготування: змішати персик у блендері, додати лимонний сік і воду.

Цедру лимона змішати з цукром, додати в сік перед подаванням. Можна покласти колотий лід.

VII. Підсумок уроку.

- Що нового дізналися на уроці?
- Що найбільше сподобалося?
- Яку роль в організмі людини відіграють фруктові соки?
- Яку роль відіграють овочеві соки?

СЦЕНАРІЙ СВЯТА ДО ВІДКРИТТЯ ЦЕНТРУ «ДИВО-НАПОЇ»

- Учень 1:** Добрі люди славного краю,
Вік вам радіти, в щасті рости,
Нивам українським щедро родити
І вічно цвісти!
- Учень 2:** Добрий день вам, дорогі люди,
Хай вам щастя всюди буде,
Зі святом вас всіх вітаємо,
Щастя й радості бажаємо!
- Ведуча:** Сьогодні ми зібрались на свято відкриття центру «Диво-напої»; давайте здійснимо уявну подорож на звичайнісінький город і добре відомий кожному сад. А що там можна побачити, друзі?
- Учні:** Овочі та фрукти! (разом)
- Ведучі:** Так, овочі та фрукти.
Сьогоднішнє свято ми проведемо під гаслом «Фрукти й овочі для нас - вірні друзі повсякчас!
Чого ви чекаєте від свята?
Які знання бажаєте здобути?
(відповіді дітей записуються на дошці)
Висновок: отже, сьогодні ми познайомимося з фруктовими та овочевими рослинами, історією їх вирощування; їх значенням для здоров'я і життя людини.
(лунає пісня «Вітамінки»)
- Ведучі:** Наші друзі з Довідкового бюро підготували гру під назвою «Що ми знаємо про фрукти». Запрошуємо до участі в цій грі всіх присутніх у залі учнів.
- Учень 1:** Він панує серед цитрусових. Згадується в китайських рукописах за 2200 років до нашої ери. Араби з Китаю перевезли його до Сирії та Африки. До Європи він потрапив у XV столітті. Турки завезли його в м. Батумі. В Росії перші оранжереї з ним з'явилися в 1714 році, під Петербургом.
- Учень 2:** Дерево сімейства рожевих заввишки 3-6 метрів. Батьківщина цього фрукта – Тянь-Шань. Ця культура була відома ще за 2 тисячі років до нашої ери. Квіти рожеві, іноді – білі. Плід – кістянка, кулеподібна або трохи сплюснена з боків, жовта або оранжева, м'якоть солодка, цвіте в березні – квітні – травні. Плоди дозрівають в червні – серпні. Що ж це за фрукт? (Абрикос)
- Учень 3:** Невеличке вічнозелене дерево родини цитрусових, батьківщина якого – Індія. На території СНД вирощується в субтропічних районах, широко розводиться в тепличних господарствах Узбекистану. Квітки білі з сильним приємним ароматом, плоди світло-жовті, запашні, кислі на смак. Ці фрукти вживають у їжу в свіжому вигляді, а також використовують для виготовлення кондитерських виробів. Існує давня кавказька легенда, що розповідає про те, як улюбленець одного із царів потрапив у немілість і опинився у в'язниці. Там йому запропонували вибрати їжу на свій смак. На великий подив присутніх ув'язнений вибрав саме ці фрукти, пояснивши це тим, що їх аромат веселить, шкіра плодів і зерна корисні для серця,

м'якоть слугує їжею, а сік втамовує спрагу. Цікаво, що це за фрукт? (Лимон)

Учень 4: Цей фрукт – близький родич вишні. А в давнину їх навіть не розрізняли. Дає хороший ранній урожай ягід, які чудово втамовують спрагу. Назвіть цей фрукт. (Черешня).

Учень 5: Міцна багаторічна трав'яниста рослина родом із Бразилії. Вирощується в тропіках. З тропічних країн цей фрукт експортується по всьому світу. Плоди вживають у свіжому і консервованому вигляді. З них готують напої, варення, джеми. Назвіть цей фрукт. (Ананас).

Ведучі: Дякуємо всім вам за участь. Багато хто з вас показав свої гарні знання. А зараз ми запрошуємо вас на гумористичну міні-сторінку під назвою: «Фрукти, овочі та сміх ділим порівну на всіх!».

Учень 1: Яюсь на уроці вчителька питає Славка: «Коли ти йдеш по вулиці і бачиш гарний сад, а в ньому багато груш та яблук. Що ти думаєш про того господаря?». «Чи має він собаку» – відповів хлопчик.

Учень 2:

Працьовитий Микита
В школі твір писав Микита:
«Вся сім'я в нас працює!
Ми виконуєм в суботу всі улюблену роботу:
Тато з гайковим ключем дзенькає під «Москвичем»,
Мама щіткою і милом в хаті вікна всі помила,
Й, запаливши в кухні газ,
Варить борщ смачний для нас.
Дружно всі у нас працюють!
Я також не ледарюю!
Я роблю для кабана шкоринки із кавуна!»

Учень 3:

Логічна відповідь
Про бактерії, мікроби мова йшла у класі.
На завершення учитель запитав у Васі:
«Перед тим як з'їсти груші, що треба зробити?
Вася смачно посміхнувся:
«Звісно... натрусити!»

Ведуча: Сподіваємося, наші гумористи підняли вам настрій.
Однак, діти, ви, напевно, стомилися сидіти? Давайте влаштуємо фізкультурну хвилинку «Кульбабки».

Ведучий: Повторюйте за мною рухи. Дощик поливає, сонечко пригріває, кульбаби на галявині ростуть, стають дедалі більшими. *(Діти тихо встають)*. Тут налетів вітер, став подувати на кульбаби. *(Діти розкачуються піднятими догори руками)*. Вітер повіяв ще сильніше. *(Діти розбігаються в різні боки і бігають навипиньки)*. Раптом з голівок кульбабок полетіли білі легенькі парашутики. *(Діти присідають)*. Там, де впали парашутики, знов будуть рости кульбабки. *(Діти встають)*.

Ведуча: Продовжуємо свято грою, що має назву «Кісточкові». Завдання таке: назвати фрукти, в яких є кісточка. *(Абрикос, алича, вишня, мигдаль, персик, слива, черешня)*.

Ведучий: В наш час, коли ринок переповнений штучною продукцією, важливо вживати корисні напої, що дають силу, енергію та здоров'я. Виготовлення цих напоїв – не проста справа. Кожен повинен пам'ятати, що свіжовидавлені соки, то найпоживніша їжа. Пити сік треба відразу ж після приготування, оскільки на повітрі швидко руйнуються ферменти і вітаміни, втрачається активність і біоенергетичний потенціал. Пити соки бажано за годину до їжі. А зараз ми приготуємо свіжовидавлений сік. Учні продегустують його і поділяться з нами враженнями від його смакових якостей.

(учні готують сік із яблука та апельсину)

Ведуча: Чи сподобався вам сік?
Який він має смак?
Чи приготуєте ви вдома такий сік?

Ведучий: Фруктові соки багаті на цукор. Але ви маєте знати, що овочеві соки теж корисні, бо містять більше мінеральних солей. Попросимо допомоги у «Довідкового бюро».

Учень 1: Буряковий сік відомий своїми кровотворними властивостями. Завдяки високому вмісту заліза він сприяє утворенню кров'яних клітин, особливо червоних кров'яних тілець (еритроцитів), і постачанню киснем усіх органів тіла. Буряковий сік оновлює кров, він застосовується для лікування анемії, розчиняє камені. Завдяки великому вмісту йоду буряк рекомендується для профілактики й лікування захворювань щитовидної залози. Але існує застереження: якщо ви ніколи не пили буряковий сік, то починайте з однієї чайної ложечки.

Учень 2: Огірковий сік. Найефективніше використовувати як сечогінний засіб практично при всіх захворюваннях нирок та сечовивідних шляхів. Він діє м'яко, одночасно компенсуючи втрату солей калію та кальцію. Цей сік сприяє виведенню холестерину. Нігтям і волоссю людини для запобігання їхнього розшарування та випадання необхідно багато елементів, що містяться в огірковому соку. Високий вміст калію в огірках робить їх дуже цінними при високому і низькому кров'яному тиску. Огірковий сік також допомагає при поганому стані зубів і ясен.

Учень 3: Морквяний сік – комора вітамінів В, А, Е, К та інших. Це - багатий комплекс біологічно активних речовин. Він підвищує опірність до інфекцій, запобігає виснаженню нервової системи, тонізує організм в цілому. Допомагає при очних хворобах. Його призначають хворим з авітамінозом А, при зниженому харчуванні. Використовується при анемії та гастритах зі зниженою кислотністю шлункового соку. Крім того морквяний сік рекомендують при інфаркті міокарда. Вживання свіжого морквяного соку нормалізує діяльність ендокринних залоз.

Ведучий: А ще ви повинні знати, що найкорисніші змішані соки – із суміші овочів і фруктів. Які овочі ми можемо змішувати? Які фрукти?

(відповіді дітей)

Наприклад: (огірок та буряк, яблуко та морква, гарбуз та яблуко, банан та полуницю, яблуко та буряк).

Ведуча: Друзі, наша подружка яблунька надіслала нам на свято ось ці яблучка. А на кожному з них загадка про овоч чи фрукт. Тож пропонуємо вам їх відгадати.

Він поважний і огрядний ,
Він червоний і смачний,
Виглядає як сеньйор. Хто це діти? (помідор)

В темній я живу коморі,
А коса моя на дворі,
Гарбузова я сестриця ,
А зовуть мене..... (морквиця)

Ми цукрові, ми кормові,
Є брати у нас в столові.
В полі ми зросли рядками.
Люди звать нас... (буряками)

Ми зеленої всі масті, всі довгасті і смугасті,
Прив`язали нас в рядках на зелених ланцюжках.
Гарбуза ми всі синочки.
Звати як нас....(огірочки)

Хто ховає під кущі
наші супи та борщі? (картопля)

Кругла, а не місяць, біла а не борошно,
з хвостиком, а не мишка. (редька)

Ведучий: Молодці, всі загадки відгадали. А зараз завдання просте: назвати овочі – коренеплоди. (учні називають: морква, буряк, редька, редиска, ріпа, тощо)

Ведуча: Молодці! І з цим завданням ви впоралися.
Друзі, овочі і фрукти завжди займали почесне місце на столах українців. І ви сьогодні показали свої знання та вміння. Отже, підіб`ємо підсумок (на дошці)
То чому ж овочі та фрукти такі корисні для людини?

Учень: Україно! Краю милий, краю золотавий!
Поля твої широкополі, пісні дзвінкоголосі,
Міста наші рідні, сади пишноцвіті,
Пшениці рясні, городи багаті.

Учениця: Українська земля! Де є краще?
Де миліше, як не на Вкраїні?
Тут городи і сади, яблука і гарбузи,
Тут соняшники й буряки, ягоди на лузі,
Помідори й огірки, дині й кавуни,
Жито, й пшениця і всяка пашниця.
Хвилюють, радіють, рясніють поля.
Добрідень тобі, Україно моя.

Ведуча: Ось і закінчилося наше свято. Сподіваємося, що наші поради допоможуть вам вести здоровий спосіб життя.
Сьогодні ми розпочали роботу нашого центру і ця робота буде продовжуватись.
А зараз ми почастуємо вас корисними і смачними соками.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ УКРАЇНЦІВ» 3-4 КЛАСИ
(розробка Тростянецької спеціалізованої школи №2 м. Тростянець Сумської області)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я – одна з головних умов досягнення успіху в житті. «Здорова людина буває нещасною, але хвора не може бути щасливою», - писав Микола Амосов. Сформуванню належного ставлення до свого здоров'я є важливою умовою оздоровлення суспільства. І важливо здійснювати це у школі, бо це єдина структура, через яку «проходить» усе населення країни. Формування здорового способу життя через освіту виокремлено як один із пріоритетних напрямків державної політики в розвитку освіти. Серед основних складових життєвих компетентностей особистості, що сприяють здоровому способу, важливе місце посідають навички раціонального харчування. Воно є основною біологічною потребою людини.

Узагальнюючи свої уявлення про роль харчування, видатний фізіолог І.П.Павлов зробив висновок: «... їжа уособлює собою життєвий процес в усьому його обсязі – від елементарних фізіологічних властивостей організму ... аж до найвищих проявів людської натури». В системі «природа – культура» їжа посідає проміжне місце.

Неправильне харчування негативно впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. Харчування безпосередньо впливає на ріст, розвиток, самопочуття, а також фізичний і розумовий стан особистості. Раціональне харчування підтримує організм в оптимальному фізіологічному стані, забезпечує високу працездатність, сприяє активному довголіттю. Харчуванню відводиться одне з перших місць у профілактиці атеросклерозу, ожиріння, нирковокам'яної та виразкової хвороб, гастриту, подагри, цукрового діабету тощо. Існує навіть наука про харчування. У кожного з дитинства формується певний стереотип харчування, закріплюються певні звички.

Недостатня освіченість учнів у цьому питанні спонукала до створення програми «Здорове харчування українців» для 3-4 класів.

Програма складена з метою:

- сформуванню в учнів основні життєві компетентності щодо здорового способу життя;
- виховати потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності;
- сприяти усвідомленню необхідності в раціональному харчуванні як важливому компоненті здорового способу життя;
- навчити учнів умінню на основі отриманих знань правильно складати свій харчовий раціон;
- оволодіти технологією приготування оригінальних і простих страв української кухні;
- виховати особистість з високим рівнем свідомості, культури.

Основними завданнями курсу є:

- ознайомити учнів із місцем людини в природі, поняттями здоров'я, складовими здорового способу життя, з функціями окремих відділів травної системи;
- ознайомити з сучасними системами харчування та їх впливом на здоров'я людини;
- дати уявлення про поживні речовини, вітаміни;
- розширити знання учнів щодо основних принципів раціонального харчування: помірність, збалансованість, різноманітність, біологічна повноцінність, дотримання режиму;
- ознайомити з особливостями оздоровчого харчування;
- навчити учнів запобігати харчовим отруєнням, інфекціям, гельмінтозам, які пов'язані з неправильним харчуванням;
- сформуванню вміння самостійно приймати рішення щодо збалансованого і здорового харчування;
- оволодіти навичками самостійного навчання, критичного аналізу здобутих знань;

- застосувати теоретичні знання з метою організації особистого здорового харчування.

Програма має практичне спрямування і побудована на засадах інтеграції практичних і теоретичних знань. У результаті оволодіння теоретичним і практичним змістом програми **учні повинні мати уявлення** про:

- особливості будови й функцій окремих відділів травної системи людини;
- склад харчових продуктів;
- добові потреби людського організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мікроелементах тощо;
- системи і звички здорового харчування;
- технологію складання харчового раціону.

Учні повинні знати:

- основні вимоги щодо збалансованого харчування;
- складові здоров'я та основні чинники, які впливають на здоров'я людей;
- терміни й умови зберігання різних продуктів харчування;
- звичаї, традиції, обряди українського народу щодо здорового харчування;
- можливі наслідки недотримання гігієни харчування та порушення режиму вживання їжі.

Учні повинні вміти:

- складати харчовий раціон, який забезпечує здорове харчування людини;
- дотримуватися вимог раціонального харчування;
- вибирати якісні та корисні продукти харчування, оптимальні способи їх обробки перед вживанням і під час приготування різних страв;
- попереджати можливі захворювання травної системи, пов'язані з нераціональним харчуванням та недотриманням гігієни вживання їжі;
- дотримуватися застільного етикету;
- вміти сервірувати стіл;
- готувати прості традиційні українські страви.

Програма розрахована на учнів 3-4 класів, які мають підготовку з «Основ здоров'я», «Природознавства», «Фізичної культури», «Праці». Проведення занять передбачено вчителями біології, вчителями початкових класів, медиками, працівниками шкільної їдальні, практичними психологами, майстрами-кулінарами.

Програмою передбачено одне заняття на тиждень по 1,5 год., протягом першого та другого років навчання.

Під час занять курсу практикується поєднання теоретичних і практичних занять. Заняття проводяться у формі тренінгів, з використанням інтерактивних технологій навчання.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
Перший рік навчання, 3 клас (34 години)

№ за/п	№	Назва розділу і теми	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Практичні роботи
Вступ (4 години)					
1.	1.	Людина – частина природи	1	-	-
2.	2.	Здоров'я – головне багатство людини	1	-	-
3.	3.	Здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я	1	-	-
4.	4.	Значення харчування для здоров'я людини	1	-	-
II. Загальний план будови травної системи людини (2 години)					
5.	1.	Функції окремих відділів травної системи. Апетит.	1	-	-
6.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Дія ферментів слини на крохмаль	-	1	-
III. Склад харчових продуктів (7 годин)					
7.	1.	Основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини.	1	-	-
8.	2.	Вода – обов'язкова складова життя людини	1	-	-
9.	3.	Вітаміни: класифікація, значення та вміст у продуктах харчування	1	-	-
10.	4.	Мікроелементи: класифікація, значення та вміст у продуктах харчування. Профілактика йододefіцитних захворювань	1	-	-
11.	5.	Роль холестерину в організмі людей. Вміст холестерину в харчових продуктах	1	-	-
12.	6.	<i>Практичне заняття.</i> Визначення вмісту поживних речовин у овочах, фруктах (з використанням таблиці)	-	1	-
13.	7.	<i>Практичне заняття.</i> Визначення вмісту вітаміну С в яблучному соку	-	1	-
IV. Основи раціонального харчування (12 годин)					
14.	1.	Режим харчування	1	-	-
15.	2.	Збалансованість продуктів. Норми харчування. <i>Практична робота.</i> Складання даного режиму з урахуванням енергетичних витрат і збалансованості їжі за основними складовими	-	-	1

16.	3.	Калорійність харчування. <i>Практична робота.</i> Підрахунок енергетичних витрат і визначення калорійності їжі денного раціону	-	-	1
17.	4.	Харчування під час фізичного навантаження фізичними вправами	1	-	-
18.	5.	Харчування в туристичних походах	1	-	-
19.	6.	Основні правила харчування. Наслідки і небезпека переїдання	1	-	-
20.	7.	Дієтичне харчування. Користь та шкода від застосування дієт	1	-	-
21.	8.	Розвантажувальні дні. Овочі, фрукти в раціоні. Вживання рослинної їжі для оздоровлення організму	1	-	-
22.	9.	Хліб у нашому харчуванні	1	-	-
23.	10.	Народні традиції. Харчування відповідно до пори року	1	-	-
24.	11.	Традиції української кухні	1	-	-
25.	12.	Умови та терміни зберігання продуктів. Захист продуктів від впливу чинників зовнішнього середовища, температурний режим, зберігання.	1	-	-
V. Гігієна харчування (4 години)					
26.	1.	Домашні заготовки: консервування, квашення, маринування, сушіння овочів і фруктів	1	-	-
27.	2.	Гриби. Особливості зберігання і використання їх у їжі в сучасних екологічних умовах	1	-	-
28.	3.	Вибір посуду для приготування та зберігання їжі	1	-	-
29.	4.	Харчові отруєння: класифікація, причини. Профілактика харчових інфекцій та гельмінтозів. Дисбактеріоз	1	-	-
VI. Характеристика деяких видів харчових продуктів (4 години)					
30.	1.	Маргарини. Майонези. Кетчупи. Йогурти. Копчені продукти.	1	-	-
31.	2.	Модифіковані продукти	1	-	-
32.	3.	Цукор та цукрозамінники. Прянощі.	1	-	-
33.	4.	Вітамінні напої, їх вплив на організм	1	-	-
34.	5.	Підбиття підсумків роботи. Завдання на літо	1	-	-

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
Другий рік навчання 4 клас (34 години)

№ за/п	№	Назва розділу і теми	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Практичні роботи
VII. Мистецтво перевірки столу (4 години)					
1.	1.	Мистецтво сервірування столу	1	-	-
2.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Сервірування столу	-	1	-
3.	3.	Святковий стіл. Обрядовий стіл. Страви на Зелені свята (Трійця). Свята зимового періоду. Великодні свята	1	-	-
4.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Порядок подання страв та напоїв	-	1	-
VIII. Кухня (4 години)					
5.	1.	Набір необхідного посуду та кухонного начиння	1	-	-
6.	2.	Санітарні вимоги до утримання приміщення кухні	1	-	-
7.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Техніка безпеки при звичайній та тепловій кулінарній обробці овочів	-	1	-
8.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Техніка безпеки при звичайній та тепловій кулінарній обробці риби, м'яса	-	1	-
IX. Застільний етикет (3 години)					
9.	1.	Застільний етикет	1	-	-
10.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Правила поведінки за столом	-	1	-
11.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Про користування серветками	-	1	-
X. Естетика харчування (4 години)					
12.	1.	Привабливість зовнішнього вигляду страви. Збереження природного кольору продуктів	1	-	-
13.	2.	Смаковий букет страви. Використання приправ	1	-	-
14.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Оформлення страв	-	1	-
15.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Оформлення страв	-	1	-
XI. Закуси і страви з овочів (14 годин)					
16.	1.	Кулінарна обробка овочів і технологія приготування закусок та страв	1	-	-
17.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Помідори з яблуками. Ячня з помідорами	-	1	-

18.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Помідори з начинкою з цибулі	-	1	-
19.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Баклажани з помідорами	-	1	-
20.	5.	<i>Практичне заняття.</i> Салат з баклажанів і квасолі	-	1	-
21.	6.	<i>Практичне заняття.</i> Кашка з баклажанів з яблуками, з кабачків	-	1	-
22.	7.	<i>Практичне заняття.</i> Меживо з баклажанів. Меживо з перцю	-	1	-
23.	8.	<i>Практичне заняття.</i> Салат буряковий з хрінном	-	1	-
24.	9.	<i>Практичне заняття.</i> Буряки з чорносливом та квасолею	-	1	-
25.	10.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із свіжої білоголової капусти, помідорів і моркви	-	1	-
26.	11.	<i>Практичне заняття.</i> Салат із квашеної капусти та грибів	-	1	-
27.	12.	<i>Практичне заняття.</i> Кашка овочева	-	1	-
28.	13.	<i>Практичне заняття.</i> Огірки в сметані. Салат із зеленої цибулі	-	1	-
XII. Напої (5 годин)					
29.	1.	Напої	1	-	-
30.	2.	<i>Практичне заняття.</i> Квас – традиційний напій	-	1	-
31.	3.	<i>Практичне заняття.</i> Напій вітамінний	-	1	-
32.	4.	<i>Практичне заняття.</i> Чай	-	1	-
33.	5.	<i>Практичне заняття.</i> Компоти з ягід та сухофруктів	-	1	-
34.	6.	Підсумкове заняття	1	-	-

ВІДКРИТИЙ УРОК.
ТЕМА: «ВІТАМІНИ: КЛАСИФІКАЦІЯ, ЗНАЧЕННЯ ТА
ВМІСТ У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ»

- Тема:** Вітаміни: класифікація, значення та вміст у продуктах харчування.
- Мета:** Сформувати поняття здорового способу життя, навчити культури харчування; розкрити роль вітамінів для організму людини, ознайомити з їх класифікацією; розвивати вміння організовувати спільну діяльність та приймати рішення; виховувати навички культури й гігієни правильного харчування.
- Завдання:** Навчити визначати вміст вітамінів у продуктах харчування.
- Обладнання:** Стікери, малюнок дерева, фліпчарт, таблиця «Вітаміни», наголівнички з вітамінами, папір.

План

- I. Організаційна частина.
 1. Вправи на визначення очікувань учасників.
- II. Повторення матеріалу.
 1. Повторення правил роботи в групах.
 2. Робота в групах.
- III. Ознайомлення з класифікацією вітамінів та їх вмістом у продуктах харчування.
 1. Подорож до вулиці Садової та Городової.
 2. Лекція «Вітаміни та їх значення».
 3. Сценка «Ми корисні для людини».
 4. Рухавка.
 5. Робота в групах. Визначення вмісту вітамінів у продуктах харчування.
 6. Вправа на здійснення очікувань учасників.
 7. Заключне слово вчителя.

Хід заняття

I. Активізація учасників тренінгу. Вправа «Якби я був...».

Учасники по колу дістають з пакету якусь річ і розповідають, що гарного вони могли б зробити для людей якби були цим предметом.

II. Оголошення теми та завдань тренінгового заняття.

III. Очікування.

Учитель: Та перш ніж розпочати нашу подорож, давайте з'ясуємо, що ви очікуєте від неї

(Діти пишуть свої очікування на яблучках, оголошують їх та прикріплюють на яблуньку)

IV. Повторення правил роботи в групі.

Учитель: Ваше завдання, діти, виробити правила роботи в групах, які допоможуть вам

злагоджено й завзято працювати на уроці.

(Діти оголошують вироблені правила, вчитель записує їх на дошці)

Учитель: А зараз кожна група отримує завдання, за допомогою яких ми повинні пригадати вивчений матеріал.

1 завдання: зазначити складові здорового способу життя та їх значення для здоров'я.

2 завдання: назвати основні компоненти їжі.

3 завдання: визначити функції окремих відділів травної системи.

Учитель: На підготовку завдань вам відводиться 3 хвилини. Успіху вам і не забувайте дотримуватися правил роботи в групах.

(Виступи представників кожної групи).

V. Ознайомлення з класифікацією вітамінів та їх вмістом у продуктах харчування.

Учитель: У кожній родині, у кожній сім'ї
Зростають веселі малі школярі.
А щоб шкільні науки добре вивчати,
Про своє здоров'я треба подбати.

1. Подорож до вулиці Садової та Городової.

Учитель: До вулиці першої
Шлях нам лежить,
Відвідати вулицю
Кожен спішить.
А хто тут живе,
Здогадайтесь самі:
Це діти городу,
Корисні й смачні!
Ця вулиця, діти,
Усім вам знайома.
Там овочі й квіти
Тому й ... (Городова)

Діти, а як ви гадаєте, які мешканці живуть на цій вулиці?

(Відповіді дітей)

Учитель: Наша подорож продовжується. Ми наближаємося до вулиці Садової.

Вулиця Садова
Добре всім знайома.
Дружні мешканці її –
Фрукти різні й ягоди.
Завітаємо сюди,
Раді нам вони завжди.

Діти, пригадайте жителів цієї вулиці.

(Відповіді дітей).

Учитель: Дітки, подумайте і скажіть, чим же корисні мешканці вулиці Садової та Городової?

(Відповіді дітей).

Учитель: Правильно, діти, саме про вітаміни та їх користь ми сьогодні й поговоримо.

2. Лекція «Вітаміни та їх значення».

Людський організм безперервно витрачає багато енергії, а для її поповнення потрібно харчуватися. Наш організм інтенсивно росте, йому потрібен «будівельний матеріал», який ми беремо з їжі. В їжі обов'язково мають бути вітаміни. Слово «вітаміни» походить від латинського слова «віта» - життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для забезпечення нормального росту й розвитку дитячого організму. Щоденна потреба людського організму у вітамінах – 100-150 мг.

3. Сценка «Ми потрібні для людини».

Учитель: До вашої уваги сценка «Ми корисні для людини».

(Виходять діти, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А, В, С, D.)

Діти-вітамінки: Добрий день! Впізнали нас?
Ми – вітаміни,
Дуже корисні для людини.

Вітамін А: Я вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирові, помідорах, цибулі, гарбузі.
(Показує указкою таблицю «Вітаміни»).

Учитель: Отже, діти, брак вітаміну А в людському організмі спричиняє захворювання очей, ослаблення зору, шкіра стає сухою, тьмяною, мікроби легко проникають в організм.

Вітамін В: А я вітамін В, дуже потрібний для розумової та фізичної праці, поліпшення травлення. Я є в житньому хлібі, в горосі, у квасолі, печінці, м'ясі.

Учитель: За недостатньої кількості вітаміну В порушується діяльність нервової системи. Діти швидко стомлюються, їм тяжко зосередитися під час уроку.

Вітамін С: Я вітамін С, запобігаю застуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, багаті на мене капуста, картопля, помідори, цибуля, шавель, лимон, апельсин, мандарин, смородина.

Учитель: За недостатньої кількості вітаміну С у дітей з'являється блідість. Погіршується апетит, зростає ризик інфекційних захворювань.

Вітамін D: А я – вітамін D. Зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб'ячому жирі, житньому хлібі.

Учитель: Також вітамін D може утворюватися під впливом сонячних променів. Тому вам,

діти, потрібно більше бувати на свіжому повітрі.

Діти-вітамінки:

Вітаміни А, В, С, D.
Хто дружить із нами буде –
Негаразди всі забуде.
Виросте міцним, здоровим,
Переможе всі хвороби.

Учитель: Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту й розвитку вашого організму.

4. Рухавка «Садочок».

Вийшли хлопці дружно в сад
Складати в кошик виноград.
А дівчатка чарівні
Клали в ящички дині.
Вітамінів назбирали,
Про здоров'я своє дбали.
Молодці! Раз, два, три –
Танцювали потім всі!

5. Робота в групах.

Учитель: А зараз, діти, вам потрібно розділитися на 4 групи. Кожна група повинна записати ті продукти, в яких міститься найбільше вітаміну А (1 група), вітаміну В (2 група), вітаміну С (3 група), вітаміну D (4 група). На виконання цієї роботи вам дається 3 хвилини.

(Виступи дітей)

6. Рефлексія.

Учитель: А зараз час повернутися до ваших очікувань. Підійдіть по черзі до дерева, ще раз зачитайте своє очікування та скажіть, здійснилося воно чи ні.

(Виступи дітей)

7. Заключне слово вчителя.

Учитель: Діти, найцінніший скарб – здоров'я. Його на жодному ярмарку, ні в якій крамниці не купиш, ні на що не виміняєш.
Діти, пам'ятайте!
Нема більшого багатства, як здоров'я ваше. На радість всім – і тату, й мамі – ростіть усі здорові й гарні. Куштуйте різні вітаміни на щастя всій нашій країні!

ПЛАН УРОКУ

ТЕМА: «ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЇЖІ: БІЛКИ, ЖИРИ, ВУГЛЕВОДИ, МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ. СКЛАД, ВЛАСТИВОСТІ, ДОБОВА ПОТРЕБА, ВМІСТ У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ»

- Тема:** Основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини. Склад, властивості, добова потреба, вміст у продуктах харчування.
- Мета:** Поглибити, збагатити знання про основні компоненти їжі; розкрити їх властивості, склад і вплив на організм людини; виробляти навички раціонального харчування; розвивати допитливість; виховувати бажання завжди цікавитися складом продуктів, уживати корисну їжу.
- Обладнання:** Таблиці, плакати, ілюстративний матеріал, роздатковий матеріал, фліпчарт, маркери, ручки, запаковані продукти харчування.

*Ми живемо не задля того, щоб їсти,
а їмо задля того, щоб жити.*

Хід заняття

I. Активізація учасників тренінгу. Вправа «Моя літера».

На аркуші паперу кожному учаснику треба намалювати літеру, на яку починається його ім'я, вибрати улюблені кольори й назвати на цю літеру рису характеру, яка йому притаманна.
(2-3 хв. по черзі кожен себе характеризує.)

II. Повторення правил спілкування.

- відкрито висловлюйте свої думки;
- усі точки зору слід поважати;
- слухайте інших, не перебиваючи;
- дотримуйтеся регламенту;
- говорити має одна людина;
- дотримуйтеся позитивних ідей та стосунків;
- не критикуйте інших;
- не спрямовуйте невдоволення на конкретну особу;
- користуйтеся зручною мовою;
- слід мати «вільні» ноги.

III. Оголошення теми й завдання заняття.

Тема сьогоднішнього заняття – «Основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини. Склад, властивості, добова потреба, місткість у продуктах харчування».

Ми отримуємо знання про основні компоненти їжі; розкриємо їх властивості, склад і вплив на організм людини; будемо вчитися раціонально харчуватися.

IV. Очікування.

Галявина сподівань.

Кожен учасник отримує квіточку, на якій потрібно написати очікування від сьогоднішнього заняття. Потім кожен свою квіточку розміщує на галявині.

V. «Мозкова атака»

- З яких основних компонентів складається їжа?
- Для чого організму потрібні білки?
- Для чого організму потрібні жири?
- Яка роль вуглеводів для життєдіяльності організму?
- Чи потрібні організму мінеральні речовини? Для чого?

VI. Міні-лекція

Склад, властивості білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин.

Видатний фізіолог І.П.Павлов писав: «Організм людини перебуває в тісному взаємозв'язку з навколишнім середовищем, що безперервно діє на центральну нервову систему». Однією з найважливіших складових зовнішнього середовища є продукти харчування, що переходять у внутрішнє середовище людини та беруть участь у всіх життєво важливих процесах. Важливо підібрати правильне харчування. Для правильної організації харчування необхідно визначити потреби організму людини в окремих поживних речовинах, знати в чому полягає їхнє значення.

Усі необхідні поживні речовини для нормальної життєдіяльності людини отримує з їжею. Вона є основним джерелом життєвої енергії, яку людина неперервно витрачає, навіть під час сну. З їжею людина отримує понад 60 різних поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, води.

Кожна поживна речовина має своє призначення в організмі людини.

Білки – основний будівельний матеріал клітин організму.

Жири забезпечують організм енергією, сприяють регуляції проникнення всередину клітин води, солей, цукру та інших речовин і видалення з них продуктів обміну.

Вуглеводи – основне джерело енергії, що забезпечує 50-70% загальної кількості калорійності раціону.

Мінеральні речовини регулюють численні життєві процеси організму людини.

Кальцій, магній, фосфор складають основу кісткової системи, важливі для діяльності серця та скелетної мускулатури, нервової системи. Залізо входить до складу крові, розносить кисень по всьому організму. Натрій та калій регулюють обмін речовин в організмі. Загальна потреба організму в мінеральних речовинах не є великою і задовольняється повністю, якщо харчування складається з різноманітних продуктів тваринного й рослинного походження.

Білкове голодування спричиняє затримку, а потім повне припинення росту організму, а надлишок білків – перевантаження діяльності печінки й нирок.

Надлишкове вживання жирів сприяє серцево-судинним захворюванням, а недостатнє – затримує ріст і розвиток молодого організму.

Недостатня кількість вуглеводів у їжі призводить до розщеплення білків, а надлишок – до ожиріння.

Нестача в організмі однієї з мінеральних речовин спричиняє різні захворювання.

VII. Робота з таблицями «Основні компоненти їжі в продуктах харчування».

VIII. Рухавка.

Усі учасники утворюють коло й за тренером повторюють рухи зі словами:

Хмарка сонечко закрила,
Краплі дрібнії зронила.

Ми ті краплі позбираємо,
У травичці пошукаємо.
Пострибаємо, як зайчата,
Політаємо, як пташата,
Потанцюємо ще трішки,
Розімнемо ручки, ніжки.
Всі веселі! От чудово!
Нумо, до роботи знову.

ІХ. Практична робота.

(Поділ на чотири групи. Роздаються стікери у вигляді сердечок різного кольору).

- 1 група – відібрати картинки із зображенням продуктів, багатих на білки.
- 2 група - відібрати картинки із зображенням продуктів, багатих на жири.
- 3 група - відібрати картинки із зображенням продуктів, багатих на вуглеводи.
- 4 група - відібрати картинки із зображенням продуктів, багатих на мінеральні речовини.

Учитель: Яка ж роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин у життєдіяльності людини? (Відповідає представник від кожної групи).

X. Міні-лекція. Добова потреба, вміст у продуктах харчування білків, жирів, вуглеводів та мінеральних речовин.

Основні поживні речовини в добовому раціоні повинні міститися в достатній кількості та в певному співвідношенні між собою. Так, найсприятливіше співвідношення кількості білків, жирів і вуглеводів у добовому раціоні 1:1:4. Усі поживні речовини мають щодня надходити в організм людини відповідно до енергетичних затрат.

Продукти, в яких містяться жири: масло вершкове, вершки, олія, сало.

Джерело білків – м'ясо, риба, яйця, сир, молоко, хліб, квасоля, соя, горох, картопля.

Вуглеводи містяться у хлібі, крупах (гречаних, манних, рисових), білокачанній капусті, картоплі, цукрі, моркві, кавуні, бурякові, винограді, яблуках.

У всіх харчових продуктах і рідині містяться мінеральні речовини. Найбільшу кількість їжі споживають під час обіду (40%), дещо менше - на сніданок (30%), іще менше – на вечерю (20%). На другий сніданок чи полудень припадає (10%) добового раціону.

Кількість їжі має бути достатньою, але не надмірною.

Вечерю треба споживати не пізніше, ніж за 2 год. до сну, щоб не порушити спокійний сон і не спричинити відкладання в організмі жиру.

Рекомендоване споживання білків, жирів, вуглеводів для 7-10 років на добу (у грамах):

білки – 79,

жири – 79,

вуглеводи – 315.

XI. Гра «Дбайливі господарі».

(Робота в групах. Поділ на групи за розрахунком 1, 2, 3, 4).

- 1 група – добирає продукти до першого сніданку;
- 2 група – добирає продукти до другого сніданку;
- 3 група – добирає продукти до обіду;
- 4 група – добирає продукти до вечері.

Умовно кожна група вирушає на ринок. У павільйонах «Молоко», «М'ясо», «Овочі», «Фрукти» відбирають продукти для приготування страв до сніданку, обіду, вечері.

(Виступи представника від кожної групи).

Підсумок.

Яка ж добова потреба білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин для учнів початкових класів? Як розподіляти компоненти їжі протягом дня?

XII. Рефлексія

Учитель: Чи справдилися ваші сподівання щодо сьогоднішнього заняття? Зараз перевіримо. (Кожен учасник підходить до «галявини», бере квіточку, читає своє очікування. Якщо воно справдилося, квіточку кладе до кошика. Якщо ні, залишає на «галявині»).

ПЛАН УРОКУ.
ТЕМА: «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЙОГО СКЛАДОВІ
ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я»

- Тема:** Здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я.
- Мета:** Поглибити та поповнити знання про здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я людини; розширити знання про здорову та нездорову їжу, її властивості; розвивати мислення, мовлення та пам'ять, виховувати доброзичливість, бажання пізнавати нове, людину, яка буде свідомо вести здоровий спосіб життя.
- Обладнання:** Фліпчарт, маркери, таблиці, плакати, ручки, стікери, дошка, продукти харчування.

Хід тренінгового заняття.

I. Активізація учасників тренінгу.

Знайомство. Кожен учасник називає себе по імені та називає своє хоббі.

II. Правила спілкування.

Учитель: Щоб заняття пройшло цікаво, результативно, нам необхідно виробити правила спілкування. *(Учасники пропонують, а тренер записує правила на фліпчарті).*

Правила спілкування:

- бути вільним у думках;
- говорити по черзі;
- користуватися зручною мовою;
- виконувати правило «піднятої руки»;
- «вільні» ноги;
- бути толерантним;
- бути активним;
- дотримуватися регламенту;
- виявляти позитивні емоції.

III. Повідомлення теми та завдань заняття.

Учитель: Тема сьогоднішнього заняття – «Здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я».
Ми більше дізнаємося про здоровий спосіб життя, його складові та значення для здоров'я людини; про здорову та нездорову їжу, її властивості; будемо вчитися вести здоровий спосіб життя та пізнавати нове.

IV. Очікування.

Учитель: У нас на дошці розміщено піщаний годинник. Кожному з учасників роздано «піщинку», на якій необхідно написати своє очікування від заняття, озвучити його й помістити у верхню частину годинника. Якщо наприкінці заняття ваші очікування справдяться, тоді «піщинка» переміститься в нижню частину годинника. *(Кожний учасник озвучує своє очікування і розміщує «піщинку» у верхню частину годинника).*

V. Міні-лекція «Здоровий спосіб життя».

Уявіть собі, що якийсь чарівник раптом подарував вам незвичайну машину. Вона може все робити самостійно – і рухатися, і ремонтуватися, і виконувати різні розумові та фізичні (вправи) завдання. І здатна працювати 120 років і навіть більше. Будете ви її берегти як зіницю ока? Звичайно ж, будете. Ви створите їй усі умови, щоб вона працювала якомога довше з максимальною ефективністю. І щодня ви будете дивуватися досконалістю цієї диво-машини.

А тепер давайте подумаємо. Чарівник-природа подарувала вам найдосконалішу машину – ваше тіло, живий організм. І ця диво-машина має мотор, який ніколи не зупиняється (серце), систему згорання (травну систему), систему фільтрації (нирки), апарат мислення (мозок), нервову систему, регулятор температури (потові залози) тощо.

Крім того, це диво природи має ще й таку властивість, як відтворення, відновлення!

Але щоб ця машина, наш організм, ефективно працювала, про неї необхідно дбати, поки ви всі здорові. Адже більшості людей пощастило – вони здорові. Проте вони це щастя недооцінюють. А природа не завжди вибачає легковажність. Як же зберегти організм здоровим? Саме це ми сьогодні й розглянемо.

У наш час невпинно зростає питома вага захворювань, пов'язаних із порушенням харчування. Низька якість продуктів, спричинена недотриманням технології їх переробки та зберігання, застосування мінеральних добрив, великих доз консервантів, хімічних барвників, синтетичних домішок тощо.

М'ясні та рибні страви містять речовини, що збуджують нервову систему. Тому споживати їх потрібно в першій половині дня. Молочні та овочеві страви – у другій.

VI. Арт-терапія

Поділ на групи за допомогою стікерів у вигляді грушок, яблук.

Завдання 1 групи: намалювати людину, яка веде здоровий спосіб життя.

Завдання 2 групи: намалювати людину, яка веде нездоровий спосіб життя.

(Малюють під легку музику).

(Представник від кожної групи презентує напрацювання своєї групи).

VII. «Мозковий штурм» (об'єднання у 4 групи).

Учитель: Запишіть складові здоров'я.

(Кожна група працює протягом 3 хвилин, записуючи на аркуші паперу складові. Потім представник кожної групи називає складову, а тренер записує це на фліпчарті)



VIII. Міні-лекція про складові здоров'я.

Науковці-медики провели дослідження і з'ясували, що здоров'я людини на 52-60% залежить від способу життя. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх органів, організму в цілому й поліпшення загального самопочуття людини.

Трьома китами здоров'я називають найважливіші складники здорового способу життя:

- правильний режим праці й відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимальний режим руху.

Здоров'я – це:

- висока працездатність;
- гарний настрій;
- упевненість у собі;
- бадьорість;
- доброта;
- успішність у навчанні та в цілому в житті.

«Здоровий не знає, який він багатий».

Ми повинні з вами навчитися усвідомлювати й цінувати свою унікальність, а також те, що ми потрібні цьому світові, ми належною мірою будемо цінувати й берегти своє власне здоров'я.

IX. Рухавка «Вінегрет»

Учитель: Здавна вінегрет в українців вважався традиційною стравою. Для того, щоб він був корисним, смачним, необхідно, щоб усі овочі, які входять до його складу, між собою товаришували й доповнювали один одного.

(Кожен учасник бере картинку із зображенням певного овочу. Всі учасники стають у коло. Звучить «Гопак». За викликом тренера два «овочі» виходять у коло й танцюють, а інші в колі їм підтанцьовують).

X. Поділ на 2 групи за назвами певних овочів. Практична робота.

На тацях продукти харчування. Учасникам необхідно розподілити їх на групи: 1 група – корисні для здоров'я; 2 група – шкідливі для здоров'я.

Від кожної групи представник доводить корисність (чи то шкідливість) продуктів харчування: майонезу, сухариків, яблука, жуйки, цукерок-льодяників, груш, молока в пакеті, домашнього кисломолочного сиру, чіпсів, меду, чаю в пакетиках, соку в пластиковій пляшці, помідорів, огірків, лимону.

XI. Міні-лекція медсестри про шкоду модифікованих продуктів, продуктів із стимуляторами й підсилювачами смаку, барвниками.

XII. Рефлексія.

Учитель: Ось і підходить до завершення наше заняття. Чи справдилися ваші очікування? Зараз перевіримо.

(Кожен учасник виходить до дошки, бере свою «піщинку», читає; якщо очікування справдилося, переміщає «піщинку» в нижню частину піщаного годинника).

По годиннику видно, що всі ваші сподівання справдилися.

ХІІІ. Ритуал прощання.

Учитель: Послухайте легенду «Чарівна зірка».

Колись дуже давно жила на світі Зірка, їй було прикро, що на неї ніхто не звертає уваги, і вона вирішила звернутися до мудреця. Прийшовши, вона запитала: «Чому мене не помічають?». Чаклун відповів на це, що світло зірок гасне, коли поряд є сонце, і запропонував їй жити на небі, з'являючись лише вночі. Він також попередив, що там холодно й страшно. Але зірка нічого не злякалася, і чаклун за її хоробрість, за її бажання дарувати людям світло зробив подарунок: не одна Зірка стала жити на небі, а багато нових зірок з'явилися там, щоб їй не було самотньо. Та щоб навіки зберегти пам'ять про Зірку, мудрець подарував кожній людині її доньку - маленьку зірочку. І ці зірочки є в кожному з нас. Варто пам'ятати про це. Тому мені б хотілося, щоб усі ми стали в коло і створили одну велику зірку. Станьте в коло. Зробіть коло тісним, щоб коли кожен простягне свою руку до середини кола, утворилася зірка. Ця зірка справді тепла, тому вона готова ділитися своїм теплом з оточуючими. Кожен із вас має своє особливе світло, але кожен із вас і приймає світло інших. Усі разом ми склали одну велику зірку, світло якої набагато яскравіше, ніж кожного окремо. А тепер давайте спробуємо, як наша чудова зірка рухається по небу. Так, дійсно, вона жива та неповторна. Приємно відчувати, що саме в ній є і частинка твого власного тепла!

РОЗДІЛ 3. З ДОСВІДУ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ «ЗДОРОВА ДИТИНА – ЗДОРОВА КРАЇНА!»

Проект «Здорова дитина – здорова країна!», що реалізовувався протягом січня 2009 – січня 2010 років на партнерських засадах ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та Благодійним Фондом «Творчий центр ТЦК» за підтримки фундації «Крафт Фудз Фаундейшн», покликаний сприяти розвитку знань та навиків зі здорового способу життя в школярів молодших класів. У ньому брали участь учні 3х-4х класів Тростянецької спеціалізованої школи №1 та Тростянецької спеціалізованої школи №2 Сумської області. Досягнення мети проекту відбувалось шляхом розробки та впровадження інтерактивних методик навчання.

Завдання проекту:

- Посилити ініціативну групу у громаді м. Тростянець необхідними знаннями та можливостями для впровадження інтерактивних методик у навчання школярів здоровому способу життя та здоровому харчуванню;
- Розробити, адаптувати спільними зусиллями лікарів м. Тростянця інформаційно-методичні матеріали для використання в навчанні школярів здоровому способу життя, здоровому харчуванню;
- Покращити знання та навички учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл міста Тростянця із здорового способу життя та здорового харчування;
- Залучити представників громади, зокрема вчителів, лікарів та батьків дітей молодших класів до діяльності в рамках проекту.

У ході реалізації проекту «Здорова дитина – здорова країна!»:

1) Проведено тренінг «Інтерактивні методи навчання здоровому харчуванню та здоровому способу життя» для вчителів Тростянецької спеціалізованої школи №1 та Тростянецької спеціалізованої школи №2, які безпосередньо задіяні у проекті.

У результаті тренінгу 13 вчителів з двох шкіл м. Тростянець та лікар з гігієни дітей та підлітків Тростянецької районної санітарно-епідеміологічної станції підвищили свою спроможність навчати школярів здоровому способу життя з використанням інтерактивних методик навчання.

Отримані під час тренінгу знання вчителі поширювали серед інших педагогів області. Так, 23 липня 2009 року на базі Тростянецької спеціалізованої школи № 2 відбувся районний семінар для заступників директорів шкіл, а 15 вересня 2009 року на базі шкіл відбувся обласний семінар. На цих заходах вчителі передавали отримані навички використання інтерактивних методик навчання своїм колегам.

2) Вчителями двох шкіл м. Тростянець із залученням лікарів Центральної лікарні та санітарно-епідеміологічної станції, розроблено навчальні програми щодо навчання дітей здоровому харчуванню та здоровому способу життя;

3) Організовано роботу Літніх пришкільних таборів на базі двох шкіл м. Тростянець. Відвідуючи Літні табори, школярі початкової ланки не лише споживали здорові продукти харчування (соки, фрукти), але й в цікавій ігровій формі отримували знання із здорового харчування та здорового способу життя.

Літні табори працювали у кожній школі з 1 до 18 червня 2009 року. Підготовка до їх проведення розпочалась у квітні 2009 року. Протягом квітня-травня було розроблено плани діяльності в Літніх пришкільних таборах, закуплено спортивний інвентар, канцтовари, новітню побутову техніку та продукти харчування для учнів.

У результаті 180 учнів молодших класів з двох шкіл м. Тростянець (80 учнів Тростянецької спеціалізованої школи №1 та 100 учнів Тростянецької спеціалізованої школи №2) відповідно до розроблених навчальних програм, отримали нові знання про здорове харчування та здоровий спосіб життя.

4) Проведено конкурс на кращий рецепт української національної кухні. 1 липня 2009 року під час відкриття Літніх прищільних таборів на базі двох шкіл було оголошено сімейний конкурс на кращий рецепт української національної кухні. До участі у конкурсі було запрошено усіх бажаючих поділитись смачними та оригінальними рецептами улюблених українських страв.

У результаті на конкурс надійшло 68 конкурсних робіт, до оцінки яких було запрошено провідних спеціалістів у галузі традиційного українського харчування. Так, до складу комісії увійшли: Пересічна Світлана Михайлівна, член Асоціації Кулінарів України, доцент кафедри технології та організації ресторанного господарства Київського національного торговельно-економічного університету, кандидат технічних наук, Сніжко Валерій Володимирович, завідувач відділу природи та психології етносу Національного науково-дослідного інституту українознавства Міністерства освіти та науки України, кандидат біологічних наук. Також в оцінці конкурсних робіт взяла участь менеджер відділу людських ресурсів, бізнес-партнер компанії «Крафт Фудз» Коваль Наталія.

Усі учасники конкурсу були відзначені призами. Кращі рецепти увійшли до збірки «Енциклопедія української кухні здорового харчування», а їх автори отримали особливі призи.

Результатом проведення конкурсу стало підвищення зацікавленості учнів та їх батьків традиціями здорового національного харчування.

5) Обладнано у двох школах м. Тростянець кабінети із навчання здоровому харчуванню та здоровому способу життя.

Кабінети складаються з двох частин, одна з яких обладнана легкими інтерактивними меблями та призначена для проведення тренінгів, а друга – кухонними меблями, побутовою технікою, посудом – усім необхідним для проведення майстер-класів із приготування різноманітних страв здорової кухні. Урочисте відкриття кабінетів відбулось 1 вересня 2009 року під час свята Першого дзвоника.

У результаті обладнання сучасних приміщень для проведення занять, підвищено спроможність шкіл надавати знання учням з тем здорового харчування та здорового способу життя. Так як педагогічні колективи шкіл безпосередньо брали участь у плануванні ремонтних робіт, у вчителів підвищилось почуття приналежності до процесу виконання проекту та відповідальності за його результати.

6) Проведено тренінг «Підготовка та видання інформаційних матеріалів» для вчителів Тростянецької спеціалізованої школи №1 та Тростянецької спеціалізованої школи №2, які безпосередньо задіяні у проекті. Робочими планами двох шкіл передбачається видання кожною школою інформаційного видання, що буде містити інформацію про деталі реалізації проекту. Цільовою аудиторією майбутніх вісників є батьки, діти та зацікавлені активісти громади м. Тростянець.

З метою надання вчителям базисних знань, необхідних для запланованого видання матеріалів, 10 вересня 2009 року для вчителів Тростянецької спеціалізованої школи № 1 та 11 вересня для вчителів Тростянецької спеціалізованої школи № 2 було проведено тренінги «Підготовка та видання інформаційних матеріалів».

В результаті 20 педагогів (10 вчителів Тростянецької спеціалізованої школи №1 та 10 вчителів Тростянецької спеціалізованої школи №2) отримали знання та навички з підготовки та видання інформаційних матеріалів, посилили свою спроможність якісно готувати шкільні вісники та навчати цьому учнів 3-х–4-х класів.

7) Впроваджено у навчальний процес кожної з двох шкіл програми із навчання здоровому харчуванню та здоровому способу життя, яка передбачає наступні елементи: уроки здорового харчування для учнів 3-4 класів, майстер-класи із приготування страв національної кухні, лабораторії вітамінних напоїв, просвітницькі тренінги для батьків та вчителів, фестивалі національної кухні, проведення спортивних свят, видання інформаційних вісників з корисними порадами стосовно раціонального харчування тощо.

Учительським складом кожної школи протягом квітня-червня 2009 року було розроблено програми спецкурсів по навчанню здоровому харчуванню та здоровому способу життя. Спецкурси внесено у варіативну частину навчального плану обох шкіл.

У Тростянецькій спеціалізованій школі №1 впроваджено програму «Сходинки раціонального харчування», яка спрямована на формування у учнів, батьків, громадськості правильного розуміння здорового способу життя та формуванню потреб здорового харчування. Програма передбачає впровадження спецкурсу «Абетка раціонального харчування» для учнів 3-4 класів.

У Тростянецькій спеціалізованій школі №2 впроваджено спецкурс «Основи здорового харчування українців» для учнів 3-4 класів. Метою спецкурсу є формування в учнів основних життєвих компетентностей щодо здорового способу життя; виховання потреби в здоров'ї як важливій життєвій цінності; сприяння усвідомленій необхідності в раціональному харчуванні як важливому компоненті здорового способу життя.

У результаті учні двох шкіл м. Тростянець та їх батьки, навчаючись за спеціальними програмами, у цікавій та новій для них формі отримують знання та навички із здорового харчування та здорового способу життя.

МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ЗДОРОВА ДИТИНА – ЗДОРОВА КРАЇНА
Збірка методичних матеріалів для вчителів, вихователів,
активістів неурядових організацій

Упорядники:

В. Купрій, кандидат наук з державного управління,
виконавчий директор БФ «Творчий центр ТЦК»,
А. Гернега, менеджер проекту «Здорова дитина – здорова країна!».

Літературне редагування:

М. Кришин

Підписано до друку 12.01.2010. Формат 160x230 мм. Папір офсетний.
Друк офсетний.
Тираж 500 примірників.

Видавництво «Макрос»,
03680, м. Київ, бульвар І. Лепсе, 4
тел.: (044) 492-87-68

Творчий центр ТЦК, пр.-т Бажана, 30, кв.8, м. Київ, 02140
тел. (044) 574 64 11; www.ccc-tck.org.ua

Здорова дитина – здорова країна: збірка методичних матеріалів для вчителів, вихователів, активістів неурядових організацій / Творчий центр ТЦК. – К.: Видавництво «Макрос», 2010. – 52 с.

Видання містить навчальні програми спецкурсів зі здорового харчування та здорового способу життя: «Абетка раціонального харчування» та «Основи здорового харчування українців», розроблені відповідно Тростянецькою спеціалізованою школою №1 та Тростянецькою спеціалізованою школою №2 м. Тростянець Сумської області в рамках проекту «Здорова дитина – здорова країна!».

Буде корисний педагогам, вихователям, активістам дитячих та молодіжних громадських організацій, а також усім працівникам сфери освіти.

Методичний посібник підготовлено в межах проекту «Здорова дитина – здорова країна!», що реалізується на партнерських засадах ЗАТ «Крафт Фудз Україна» та Благодійним Фондом «Творчий центр ТЦК» за підтримки фундації «Крафт Фудз Фаундейшн».

ББК 51.28

З-46