

Реализация проекта по здоровьесбережению и здоровьесозиданию в Центре реабилитации инвалидов

Жук Марина Олеговна

Инструктор по труду

СПБ ГБУ СОН «ЦСРИДИ

Петродворцового района»

г. Санкт- Петербург

Zhuk_marina@bk.ru

Аннотация: Перед вами игра «Пирамида здорового питания» - результат работы по проекту «Выбор продуктов для здорового питания». Игры – это наиболее удобная форма для усвоения новых данных, и в тоже время, очень увлекательное занятие для детей и взрослых. С помощью данной игры мы с Вами наметим пути достижения главной цели – формирование здорового человека, путем правильного и рационального подбора продуктов питания.

Ключевые слова: Питание (еда); пирамида здорового питания; рациональное питание; полезные продукты; витамины; углеводы; жиры; здоровый человек.

Полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Но что это за продукты? У каждого – своя, правда. У вегетарианцев – отказ от мяса, у сыроедов – отказ от термической обработки продуктов, у диетологов – сколько белка, жира и углеводов надо употребить, у всех остальных – все свое. Питание (еда) для человека – необходимость, но оно должно быть рациональным с поглощением в пищу полезных продуктов. В ходе проекта мы решили разобраться, какие продукты нужно выбирать для здорового питания. А также все решили узнать о правилах соблюдения правильного баланса, в подборе продуктов питания.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания;

Задачи: закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них; воспитание представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; создание игры «Пирамида здорового питания».

Продукт проекта: игра «Пирамида здорового питания».

В результате опроса, мы выяснили, что не все дети и взрослые имеют представление о правильном выборе продуктов для здорового питания, и решили разработать игру, чтобы в процессе рассказывать о здоровом рационе человека, о главном правиле здорового питания – из доступных продуктов выбирать правильные продукты. В качестве помощи при выборе продуктов использовать пирамиду здорового питания.

Игра поможет сформировать представление о здоровом питании, активизирует знания о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них, вызовет желание вести здоровый образ жизни посредством рационального питания.

В комплекте:

- ✓ пирамида – деревянная подставка в форме пирамиды из четырех секций;
- ✓ пирамида картонная, состоящая из четырех секций;
- ✓ пирамида бумажная;
- ✓ прищепки с изображением витаминов 8 видов по 2 штуки каждого вида (А, В, С, Д, Е, Р, К, пустая карточка);
- ✓ карточки с изображением продуктов по четырем секциям пирамиды;
- ✓ карточки – секции для составления пирамиды с продуктами-образцами;
- ✓ 4 информационных карточек: «Город наедается: Что такое хорошо. Что такое плохо», «Чем питаются городские жители», «Замороженные овощи и фрукты», «Домашние заготовки»;
- ✓ памятка «Как правильно питаться»;
- ✓ таблица «Что делал в течение дня, что нужно организму для пополнения сил»;

Возраст: от 7 лет и старше.

Правила игры: Вариант 1. Для самых маленьких: собрать пирамиду здорового питания по образцу и рассказать, какие продукты находятся на каждом уровне.

В основании пищевой пирамиды – сложные углеводы, к которым относятся зерновые: хлебобулочные и макаронные изделия, хлопья, крупы и рис. Эти продукты – основа здорового питания.

Второй уровень разделён на две равные части: овощи и фрукты. Эти продукты также относятся к сложным углеводам. Большую часть рациона должны составлять продукты из этих трёх групп.

Третий уровень разделён на две небольшие части. В одной части такие продукты, как: молоко, йогурт, сыр; в другой – мясо, птица, рыба, бобовые, яйца, орехи.

Пирамиду венчает небольшой участок, куда входят жиры, растительные масла и сладости. Питательными веществами эти продукты скудны, и есть их надо поменьше.

Вывод: Потреблять больше пищи из нижней части пирамиды и меньше – из верхней. Лучше не останавливаться на каком-то одном продукте из каждой части пирамиды, а выбирать разную пищу из этих частей, ведь в разных продуктах питательные вещества и пищевые волокна содержатся в разных пропорциях.

Вариант 2. На следующем этапе предложить составить пирамиду из картона и подобрать карточки с изображением продуктов в каждый из уровней.

Вариант 3. Как продолжение предыдущего варианта, игра «Что изменилось?»: перемесить карточки с одного уровня пирамиды на другой, или заменить одну из карточек.

Вариант 4. Используя прищепки с изображением витаминов, определить, какие витамины содержатся в определенных продуктах.

Вариант 5. Из предложенных карточек выбрать только карточки с изображением полезных продуктов, объяснить свой выбор (используя памятку «Как правильно питаться»);

Вариант 6. Выполнение задания. В таблице в первом столбце перечислено, чем ребенок занимался в течение дня. Во втором столбце перечислено, чем мы

можем помочь своему организму при тех или иных занятиях. Соотнесите: напротив, каждого занятия, какие продукты нужны для восстановления сил.

<i>Что сделал в течение дня</i>	<i>Что нужно организму</i>
сделал зарядку	дополнительная жидкость
готовился к экзамену	шоколад, орехи
посетил тренировку	жидкость, мясо
лежал на диване	фрукты, овощи

Список литературы:

1. Аэрогриль. Основа здорового питания. - Москва: Гостехиздат, 2002. - 320 с.
2. Базеко, Н. П. Все секреты здорового питания / Н.П. Базеко, С.И. Пиманов. - М.: Медицинская литература, 2003. - 176 с.
3. Бранд, Я. Б. Здоровое питание / Я.Б. Бранд. - М.: Октопус, 2006. - 240 с.
4. Еда наш друг, еда наш враг. Азбука здорового питания. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 1999. - 400 с.
5. Здоровое питание. - Москва: Наука, 2000. - 320 с.
6. Здоровое питание. - М.: Газетный мир, 2011. - 128 с.
7. О'Коннор, Анахад Всегда следуйте за слонами. 115 "общеизвестных фактов" о здоровье, питании и окружающем мире - глазами ученых / Анахад О'Коннор. - М.: Юнайтед Пресс, 2010. - 288 с.

Играйте и получайте удовольствие!





