

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ТВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Привет школьник!

Эти задания предназначены для изучения основ здорового образа жизни. Выполнив эту работу, ты подробнее познакомишься со своими и чужими привычками в еде. Возможно, ты также узнаешь что-то новое о способах приготовления пищи и здоровом питании. Задания поделены на шесть частей, одну из которых должны прочитать твои родители. Вместе с родителями подумайте над всеми заданиями. В начале каждой части есть подробные инструкции, с помощью которых ты, наверняка, сможешь правильно выполнить задания. О сроке возврата заданий и подведении итогов вам подробнее сообщит ваш учитель.

Желаем всем
приятного путешествия в
мир здорового питания!

Разделы тетради:

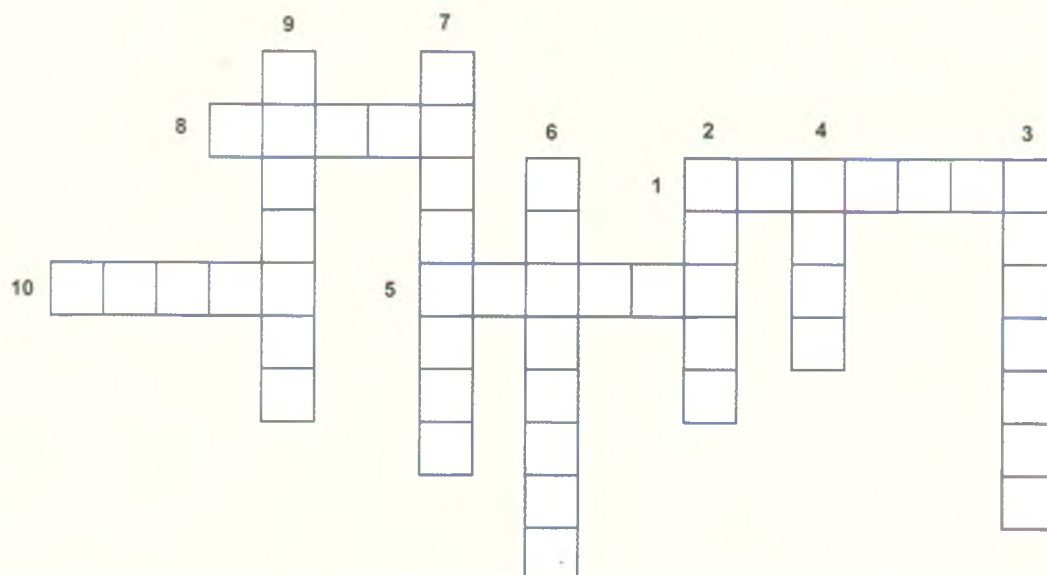
- 1 Что я знаю о правильном питании
- 2 Что я умею готовить
- 3 Как мы едим
- 4 Медиаобзор
- 5 Подготовка проекта для учеников младшего класса
- 6 Страничка для родителей



В этой части тетради ты сможешь самостоятельно найти информацию о здоровой еде и проверить свои знания, разгадав кроссворд.



1a Кроссворд



По горизонтали:

1. Самый важный прием пищи в течение дня, на который должно приходиться самое большое количество питательных веществ.
5. Лесная ягода, с большим содержанием витамина С, часто используемая при простуде как жаропонижающее средство.
8. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.
10. Ощущение потребности в еде.

По вертикали:

2. Овес, пшеница, рожь, рис - это....
3. Вещество, необходимое для здоровья зубов и костей.
4. Вещество, без которого человек может прожить не больше 3-х дней.
6. Вещества, необходимые для работы мозга и выработки энергии, но в больших количествах приводящие к избыточному весу.
7. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах
9. Главный орган пищеварительной системы человека.

Найди и запиши ответы на эти вопросы. Информацию можно искать на сайтах, которые указаны на стр.5 или в иных источниках.



1b Что такое обед? Из каких частей он должен состоять?

1c Напиши варианты завтрака, обеда и ужина, соблюдая принципы правильного питания.

1d Нарисуй "здоровую тарелку". Напиши, из чего она состоит.



1e Какие рекомендации по здоровому питанию ты знаешь?

1f Предложи два варианта правильного перекуса.

1g Какие существуют способы приготовления пищи?

1h Как разные способы приготовления продуктов влияют на сохранение в них питательных веществ?

1i В пище содержатся жиры растительного и животного происхождения. Чем они различаются? В каких продуктах они встречаются? Запиши несколько примеров.

Запомни!

Ни одно отдельное блюдо или продукт не может сделать меню хорошим или плохим. Важнее всего – комплексность. Выбор разнообразных продуктов помогает людям сохранять здоровье и хорошо себя чувствовать. Соблюдение правил здорового питания не потребует от тебя больших усилий. Если меню сбалансированное и разнообразное, то и обычная еда даст тебе достаточно питательных веществ.

ИСТОЧНИКИ:

- www.ramedia.ru карта сайта - рациональное питание, правильный завтрак, обед и ужин
- www.poodim.ru/ правила питания
- www.givarecept.ru/ статьи - здоровое питание - тарелка здорового питания
- www.takzdorovo.ru полезные привычки для здорового питания
- zdorovoepitanie.info жиры
- www.medical-enc.ru жиры



1 Сходи в магазин или найди дома четыре разных продукта: хлеб и печенье; йогурт и кефир. Просмотри состав и ответь на следующие вопросы:

1. Какое количество элементов содержит хлеб, который ты выбрал? А соли?

Пищевых волокон _____ г/100г

Соли _____ г/100г

2. Какое количество элементов содержит печенье? Что можно сказать о насыщенных жирах?

Сахар _____ г/100г Жиров: _____ г/100г Насыщенных жиров _____ г/100г

3. Какое количество элементов содержит йогурт, который ты выбрал?

Углеводов _____ г/100г

Жиров _____ %

4. Какое количество элементов содержит кефир, который ты выбрал?

Жиров _____ г/100г

Углеводов _____ г/100г

Рекомендуем:

Хлеб

- Пищевых волокон не менее 6г/100г.
- Соли не более 0,7 г.

Масло

- Жира не менее 60 %, из чего насыщенных жиров не более 1/3.

Йогурт, творог

- Углеводов не более 12г/100г.
- Обезжиренный или с низким содержанием жира.

Злаки / Мюсли

- Сахара не более 16г/100г.
- Соли не более 1 г.

Молоко и кефир

- Обезжиренным.

Сыр

- Жира не более 17 %.

* У углеводов есть 3 основные группы: крахмалы, сахара и пищевые волокна. Отдавай предпочтение хорошим источникам углеводов, таким как овощи, фрукты, ягоды, хлеб ржаной и молочные продукты. "Плохие углеводы", т.е. белое зерно и сахаросодержащие продукты ешь в небольших количествах.



Ничего себе! Обе порции содержат одно и то же количество калорий!

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата:

Моя подпись:

Подпись родителя:

Спланируй и приготовь ужин дома соблюдая принцип "здоровой тарелки". При необходимости попроси помощи у взрослых. Обрати внимание на то, чтобы приготовленная тобой еда соответствовала рекомендациям по питанию. Накрой на стол и не забудь при этом про все необходимые столовые принадлежности.

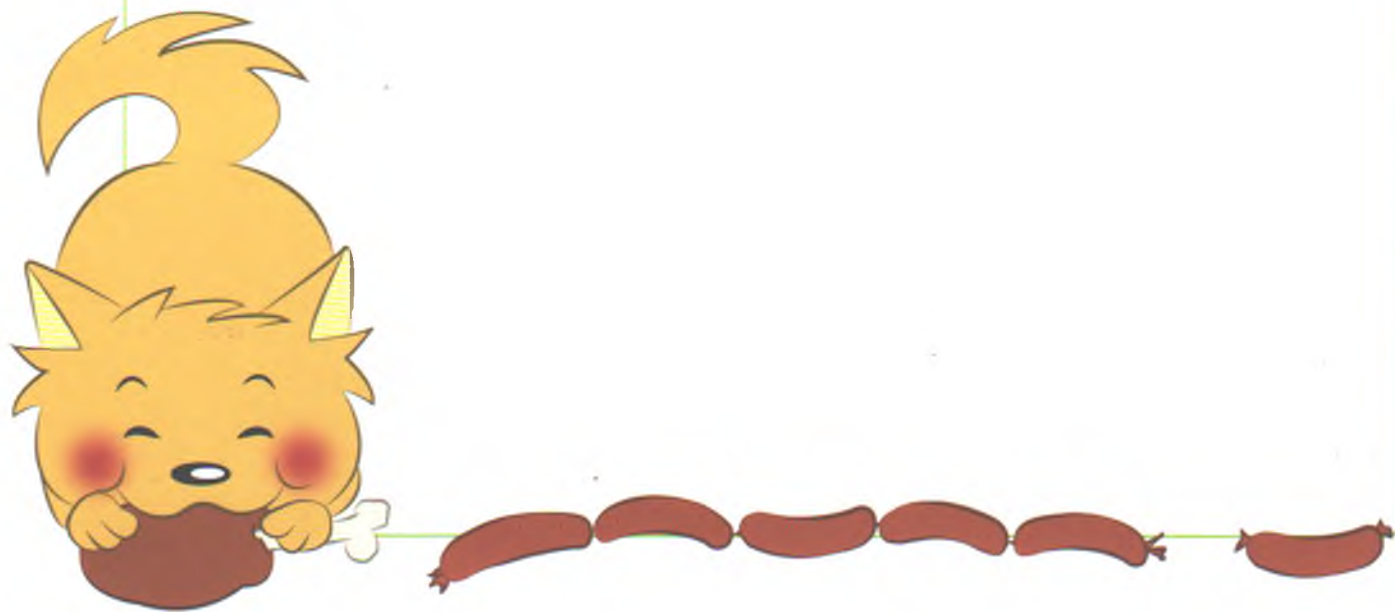
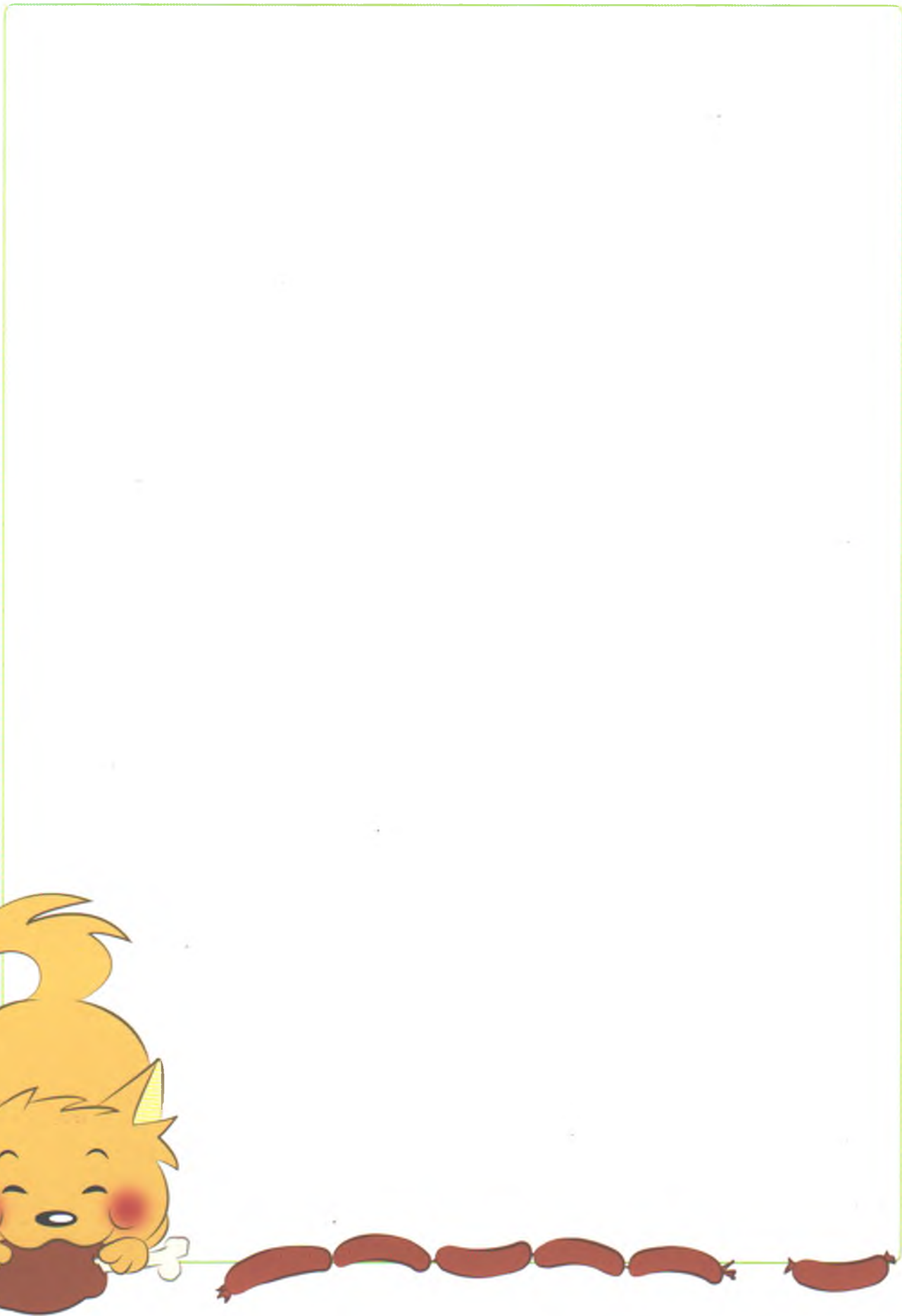


2а КИКИЕ БЛЮДА ТЫ РЕШИЛ ПРИГОТОВИТЬ? ПОЧЕМУ?

2б Напиши список продуктов, которые потребуются тебе для приготовления блюд. Сходи за ними в магазин вместе с родителями или самостоятельно (сравни цены) или посмотри по чеку стоимость приобретенных товаров. Приложи сюда список покупок и кассовый чек магазина.



2с Напиши подробные рецепты блюд, которые ты будешь готовить.



2а Опиши, каким способом ты будешь готовить еду (варить, жарить, готовить в микроволновой печи – или другим способом?). Как способ приготовления может повлиять на полезность еды?

2б Будет ли приготовленная тобой еда соответствовать принципам здорового питания? Подтверди это конкретными фактами (например, количеством жиров, соли в блюдах, их соотношением).



2в Попроси родителей написать свои отзывы о приготовленных тобой блюдах.

2g Как сервировка стола влияет на прием пищи?
Опиши, как нужно сервировать стол.



Идея
Стол можно
накрыть
например
так

2h Перечисли традиционные блюда Карелии.

2 Спроси родителей как и когда они научились готовить. Что было первым приготовленным блюдом?

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата:

Моя подпись:

Подпись родителя:

КАК МЫ ЕДИМ

Помимо самой еды, многие факторы влияют на удовольствие от ее приема. В обществе обычно намного приятнее есть, чем в одиночку, но совместный прием пищи предполагает свои правила и привычки, чтобы всем было приятно находиться за общим столом. В прежние времена существовали привычки, которые кажутся сейчас весьма необычными. В XVII веке привычкой знати было очень много есть, а пиры продолжались несколько дней. Ели, как правило, пальцами рук. По этикету, можно пользоваться только тремя пальцами правой руки. Пальцы вытирали о скатерть, их нельзя было облизывать или вытирать об одежду. Между столами носили таз, чтобы вымыть руки.

В 1920–1930-х годах на селе считалось важным уважать еду: старшие помнили время голодных годов, и они воспитывали в детях глубокое уважение к еде. За столом можно было разговаривать, но запрещалось смеяться, ругаться между собой или болтать попусту. Если ребенок вел себя плохо за столом, мать могла щелкнуть его ложкой по голове. В 1940-х годах правила поведения за столом были жесткими в семьях рабочих и служащих. Во многих семьях перед едой читали молитву, и все стояли: садиться без разрешения было нельзя. Когда говорили взрослые, дети должны были молчать, если они не участвовали в самом разговоре или отвечали на вопросы. Если дети шумели, наказанием было повеление молчать. В худшем случае следовал приказ отправляться доедать из-за стола на кухню. Все блюда надо было доедать до конца, чтобы тарелка была пустой. С едой нельзя было играть.

Уже в раннем возрасте детей учили пользоваться столовыми принадлежностями. Локти нельзя было держать на столе, а спину следовало держать прямо. У каждого была своя салфетка, и детям специальную салфетку повязывали на шею. Ко времени приема пищи нельзя было опаздывать. Из-за стола все вставали одновременно, читали благодарственную молитву или иначе благодарили за трапезу. Девочки, например, делали реверанс, а мальчики кланялись.

Источник: www.ruokatieto.fi



Фото: Исторический музей г. Куопио

Сегодня правила поведения за столом и приема пищи несколько иные. Хорошие манеры за столом это важная часть человеческой культуры. Ниже приведены несколько правил поведения за столом. Совокупность таких правил принято называть словом «этикет».

Источник: www.ruokatieto.fi



- Прием пищи начинай, когда все собрались за столом (в школе можно есть в своем ритме)
- Еды бери столько, сколько можешь съесть, при необходимости можешь взять добавку
- Пользуйся салфеткой, чтобы вытирать руки и рот
- Старайся не разговаривать с едой во рту
- Не тянись за едой, если она далеко от тебя. Попроси соседа передать ее тебе.
- Сначала предложи напитки соседям по столу, и только после этого налей себе в стакан
- За столом разговаривай на приятные темы
- Пользуйся ножом и вилкой
- Не клади локти на стол
- После еды положи приборы рядом друг с другом на тарелку
- Вставай из-за стола вместе со всеми (в школе можно вставать в своем ритме)
- Не оставляй стул отодвинутым: задвинь его под стол
- Убери за собой, чтобы другим было приятно есть за тем же местом
- Не забудь поблагодарить за хорошую еду
- Ешь спокойно
- ПОМНИ: своими манерами ты подаешь пример тем, кто младше тебя



Фото: Матти Сиппайнен

ВНИМАНИЕ:

Опрос, проведенный весной 2013 года выявил, что школьники иногда забывают мыть руки перед едой. Не забывай мыть руки перед каждым приемом пищи. Так ты защищаешь себя от многих бактерий и микробов. Многие заболевания передаются именно через грязные руки, и моя их, ты можешь защитить свое здоровье.

3а Понаблюдай за тем, как ты ешь и ведешь себя за столом в течение двух дней. Запиши наблюдения, как показано в таблице:

	Разговоры с едой во рту	Пользование вилкой, ножом или ложкой	Еда в спокойном темпе – не медленно и без спешки	Оптимальное количество еды, включая салаты	Чистота за столом после еды	Пользование салфеткой
Завтрак	Я не говорил с едой во рту	Ел ложкой	Ел в спешке: было утро, спешил	Остался слегка голодным и поел хлеба с огурцом	Отнес тарелку и стакан со стола, но забыл поставить стул на место	Кажется, вытер рот рукавом...
Обед	Разговаривал с товарищами – иногда с едой во рту	Ел только вилкой	Ел спокойно	Брал добавку, еды не осталось, съел много салата	Хорошо прибрал за собой	Пользовался салфеткой: положил ее на колени, а потом вытер ею рот

1. день

	Разговоры с едой во рту	Пользование вилкой, ножом или ложкой	Еда в спокойном темпе – не медленно и без спешки	Оптимальное количество еды, включая салаты/овощи	Чистота за столом после еды	Пользование салфеткой
Завтрак						
Обед						
Полдник						
Ужин						
Перекус						

2. день

	Разговоры с едой во рту	Пользование вилкой, ножом или ложкой	Еда в спокойном темпе – не медленно и без спешки	Оптимальное количество еды, включая салаты/овощи	Чистота за столом после еды	Пользование салфеткой
Завтрак						
Обед						
Полдник						
Ужин						
Перекус						

3b Каковы результаты этих наблюдений? Если ты заметил у себя ошибки (можно также спросить об этом у своих товарищей), попытайся их исправить. Это полезно для будущего. Понаблюдай за своим школьным товарищем во время обеда в школе и занести наблюдения в таблицу:

1. день

	Пользование вилкой, ножом или ложкой	Пользование вилкой, ножом или ложкой	Еда в спокойном темпе – не медленно и без спешки	Оптимальное количество еды – включая салаты/овощи?	Чистота за столом после еды	Пользование салфеткой
О Б Е Д						

2. день

	Разговоры с едой во рту	Пользование вилкой, ножом или ложкой	Еда в спокойном темпе – не медленно и без спешки	Оптимальное количество еды – включая салаты/овощи?	Чистота за столом после еды	Пользование салфеткой
О Б Е Д						

3c Теперь, когда каждый из вас заполнил таблицу, вы можете сравнить результаты между собой и поговорить о том, как вы ведете себя за едой. Различаются ли ваши привычки и поведение? Если да, то, как вы думаете – почему? Есть ли различия в твоём собственном поведении дома и в школе?

Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата:

Моя подпись:

Подпись родителя:

Ты наверняка видел и слышал немало рекламы. Рекламу можно увидеть на улице, по телевизору, в Интернете, в газетах и журналах, и услышать по радио. Ты ведь знаешь, что разные товары рекламируют для того, чтобы вы с родителями или друзьями их побольше покупали. **Посмотри на эту рекламу:**



Хоть ты и не чувствуешь голода сейчас, проходя мимо этой рекламы, возможно, ты захочешь съесть именно то, что там изображено. То есть, реклама направляет твой выбор. Рекламе сложно противостоять, потому что она специально воздействует на наши желания. Так, когда ты по выходным проводишь время у телевизора, телевизионная реклама может заставить тебя захотеть купить какой-то товар. Реклама – эффективный способ воздействия.

Есть реклама, которая заставляет хотеть вредную еду. Такая реклама адресована и взрослым, и детям, и подросткам. Взрослые знают, что если реклама красивая и интересная, и в ней говорится, что рекламируемый товар хорош и необходим, то на самом деле это не всегда так. Вместе с тем, есть немало хорошей рекламы.



4а Какую рекламу еды ты увидел по телевизору, на улице, в магазине, в газетах или еще где-нибудь на этой неделе? Как подействовала на тебя эта реклама? Запиши наблюдения, как показано в таблице.

	МЕСТО РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ	РЕКЛАМА	МОИ МЫСЛИ
Напр.	Телевидение	Гамбургер в Мак-Дональдсе	Захотелось гамбургера!
ПН			
ВТ			
СР			
ЧТ			
ПТ			
СБ			
ВС			

Постарайся найти для своей таблицы примеры и хорошей, и плохой рекламы!

4b Найди в газете не менее трех публикаций, посвященных теме еды, вырежи их или сделай копии, и приклей сюда. Укажи название газеты и дату выхода публикации.



Выполнив задание, поставь дату и подпись. Покажи задание родителям и после того, как вы побеседуете о задании, попроси одного из них поставить подпись:

Дата:

Моя подпись:

Подпись родителя:

Подготовка интересного комплексного проекта, связанного с едой и питанием, и работа по нему с учениками младших классов на уроке.



Идеи для осуществления:

Нарисуй плакат для столовой.

- Представление плаката младшим школьникам (короткий рассказ о том, что на нем изображено).
- Темы, например, виды тарелок, полезная еда, хорошие манеры за столом, как сервировать стол, реклама полезной еды и т.п.

Подготовь сообщение, доклад по заранее выбранной теме и расскажи его на уроке.

- Например, вышеназванные темы.

Придумай кроссворд по теме "правильное питание".

- Предложи разгадать его младшим школьникам.

Придумай с друзьями сценку о полезной еде, о правильных привычках в еде и т.д.

- Разыграйте ее для младших школьников.



Приступив к составлению плана, поставь здесь дату и свою подпись. Расскажи о задании родителям и попроси кого-то из них поставить подпись, после того, как вы поговорите о твоём задании.

Дата:

Моя подпись:

Подпись родителя:

Уважаемые родители!

В этой части собрана актуальная информация о продуктах питания и правилах приема пищи с точки зрения детей, подростков и всей семьи. Сейчас Ваш ребенок изучает курс основ здорового питания и выполняет задания по нему. Будет хорошо, если вы вместе с ребенком обсудите эти задания.

Дети – и даже подростки – не в состоянии самостоятельно принимать необходимые решения в вопросах, касающихся своего здоровья. Взрослые ответственны за здоровье детей и подростков и их здоровое поведение. Культура питания взрослых подает пример младшим. Здоровье – результат повседневного бытового окружения, поведения, образа жизни и собственного выбора каждого из нас. Здоровому образу жизни можно учить и учиться вместе, как учатся читать или ездить на велосипеде. Обучение здоровому образу жизни продолжается в течение всей жизни.

“Здоровая тарелка” - это хороший способ составить меню на день.

Здоровая тарелка для ведущих **обычный** образ жизни



Здоровая тарелка для ведущих **активный** образ жизни



Традиционная модель здоровой тарелки подходит для школьников (и их родителей), ведущих **обычный** образ жизни, а для **активных, спортивных** школьников подходит модель тарелки спортсмена.

Овощи

- Для ведущего **обычный** образ жизни человека – половина тарелки и для физически **активного** – одна треть тарелки.
- Салаты, тертые, замороженные овощи и овощи для жарки

Мясо или рыба

- Для ведущего **обычный** образ жизни человека – четверть тарелки и для физически **активного** – одна треть тарелки.
- Говядина, свинина, оленина, курица, индейка, рыба, креветки, сыр и яйца.

Картошка, рис, греча или макарон

- Для ведущего **обычный** образ жизни человека – четверть и для физически **активного** – одна треть тарелки.
- Картофель, коричневый рис, греча, макарон

Напиток

- Обезжиренное молоко, кефир или вода.

Хлеб

- Несколько ломтиков хрустящего хлеба, ржаного хлеба или коричневого хлеба из непросеянной муки.
- Человек, занимающийся спортом может съесть на несколько ломтиков хлеба больше, чем человек, ведущий **обычный** образ жизни.

Регулярное питание в одно и то же время защищает молодых людей от увеличения веса, это было доказано осенью 2013 года в Университете Восточной Финляндии доктором наук Анне Яаскеляйнен. Даже у школьников, генетически склонных к полноте, вес не увеличится более чем у других, если день состоит из пяти регулярных приемов пищи. (Jääskeläinen 2013)

Регулярное питание держит уровень сахара в крови стабильным и защищает от чувства голода. Организм нуждается в поступлении энергии каждые 3-4 часа.

Суточный ритм питания включает в себя:

Завтрак дает организму силы до обеда. Хороший завтрак: каши, хлеб, фрукты и мюсли. Утро можно начать также быстрым смузи: йогурт, молоко, ягоды, банан и щепотку сахара по вкусу.

Обед дает энергию и силы до вечера. Без обеда человек чувствует себя уставшим и не может полноценно работать и учиться.

Полдник после школы помогает детям выполнять домашние задания и заниматься в кружках. Как перекус подходят кусочки овощей, фруктов, хлеба, также молоко, ряженка, йогурт, пудинг, десерт и ягоды.

Ужин - это важный прием пищи, который помогает собрать всю семью вместе в одно время и обсудить события дня.

Перекус может быть в виде хлеба с высоким содержанием клетчатки, холодного мяса, молока, фруктов или овсянки. Не стоит ложиться спать голодным.



Сладости, чипсы и газированные напитки дают много энергии, но утоляют голод лишь на некоторое время. Они не содержат никаких витаминов и питательных веществ. Что вы думаете об этих цифрах, например:

- Если мы съедаем 200-граммовый пакетик конфет, мы получаем такое же количество сахара, если съедим 60 кусочков сахара.
- Если мы выпьем 1,5-литровую бутылку лимонада, то это равнозначно съеденным 50 кусочкам сахара.
- 400 грамм конфет имеет такое же количество энергии, как 4,6 кг яблок.

Важность витамина D

Рекомендации по питанию для жителей Северных стран были опубликованы в Копенгагене 03.10.2013. В наших условиях **рекомендуется употребление витамина D круглый год в дозе 10 мкг / сутки (для детей старше 2 лет и взрослых)**. Более ранняя рекомендация была 7,5 мкг / день.

Группа финских специалистов по физической активности детей и молодежи опубликовала рекомендации по физической активности детей школьного возраста 7-18 лет в 2008 году. Эти рекомендации хорошо подходят и для взрослых!

- Дети в возрасте от 7-18 лет должны активно двигаться не менее 2 часов в день.
- Рекомендуется не сидеть больше двух часов подряд. Через каждые 2 часа необходимо делать перерыв, походить, сделать несколько упражнений.
- Время, проведенное перед монитором или экраном ТВ, не должно превышать двух часов в день.

Основы благополучия: Сон / отдых, питание и физическая активность



В этом разделе вы найдете советы и информацию по вопросам здорового питания.

Источники:

- <http://www.nameers.ru>
- <http://www.povedim.ru>
- <http://www.ora-wp.it.ru>
- <http://www.takzdorovo.ru>
- <http://www.zdorovoeпитание.info>
- <http://www.who.int>
- <http://www.medical-enc.ru>
- <http://www.idn.ru>

