

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детский эколого-биологический центр»**

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Здоровье-стиль жизни»**

**Образовательная область:** биология

**Раздел программы:** «Моя безопасность»

**Тема занятия:**

**«Правильное питание – залог здоровья и красоты»**

**Год обучения:** 1-ый

**Возраст детей:** 11-14 лет

**Место проведения:** МАУДО ДЭБЦ

**Отдел:** отдел естественных наук и экологического просвещения

**ФИО педагога:** Каплуновская Мария Сергеевна

**Оренбург, 2023**

## **Тема занятия: «Правильное питание – залог здоровья и красоты»**

**Цель:** формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни обучающихся.

### **Задачи:**

#### **I. Обучающие**

- систематизировать знания о здоровом образе жизни, правильном питании;
- дать представления о правильных и неправильных продуктах питания, белках, жирах, углеводах и витаминах;

#### **II. Развивающие**

- привить навыки создания условий для формирования у обучающихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья;
- способствовать развитию творческих, коммуникативных способностей обучающихся; познавательного интереса, умения сравнивать, обобщать, делать выводы.

#### **III. Воспитательные**

- формировать у обучающихся информационную и коммуникативную компетенции.

### **Планируемые результаты:**

#### Предметные:

- определять и формулировать цель, определять последовательность действий;
- использовать полученные знания в повседневной жизни;
- делать выводы, обобщать.

#### Метапредметные:

##### Познавательные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

##### Регулятивные:

- выполнять мыслительные операции анализа и синтеза, делать умозаключения;

##### Коммуникативные:

- аргументировать принятое решение, отстаивать свою точку зрения.

##### Личностные:

- ведение правильного питания для поддержания своего здоровья;
- желание приобретать новые знания, умения, навыки;
- приобрести навыки ответственного и безопасного пищевого поведения.

**Тип занятия:** комбинированное занятие

**Форма организации деятельности:** групповая

**Методы:**

**Словесный:** беседа, диалог, рассказ, дискуссия

**Наглядный:** презентация, видеоролик, опыт, иллюстрация картин.

**Практический:** игровые обучающие ситуации, анкетирование, работа в командах (решение различных ситуаций), работа в интернете с использованием телефона или планшета, работа с иллюстрациями.

**Педагогические технологии и приемы:**

- технология объяснительно – иллюстративного обучения
- здоровьесберегающие технологии
- технология геймификации
- технология проблемного обучения
- технология мобильного обучения

**Приёмы:** стимулирующие, релаксирующие

**Методическое обеспечение занятия:**

К дидактическим средствам обучения относятся:

- наглядные пособия;
- раздаточный материал для самостоятельной работы обучающихся;
- учебные задания для индивидуальной и групповой работы;
- карточки с ситуациями;

**Материально-техническое оснащение**

**Технические средства обучения:** компьютер, ноутбук, проектор, экран, мультимедийная установка.

**Материально – техническое обеспечение:**

- конверт с заданием 4 шт
- ноутбук, экран, проектор –
- 1 комплект
- презентация к занятию.
- телефоны с выходом интернет 10 шт
- листы с отверстием в центре 10 шт
- ручки 10 шт
- стол для педагога 1 шт
- столы для обучающихся 5 шт

План занятия	Предполагаемое время
Этапы занятия	
I этап. Организационный момент	1 мин.
II этап. Введение в тему занятия	4 мин.
III этап. Объяснение темы занятия	20 мин.
IV этап. Практическая работа	20 мин.
V этап. Физ. минутка	1 мин.
VI этап. Практическая работа	30 мин.
VII этап. Подведение итогов.	12 мин.
Результат занятия.	
VIII этап. Организационный конец. Рефлексия.	2 мин.
<b>Всего:</b>	<b>1ч 30 минут.</b>
IX этап. Последствие. Прокреативный этап (самоанализ)	после занятия

## Технологическая карта занятия «Правильное питание-залог здоровья и красоты»

<b>Предмет, группа</b>	Здоровье-стиль жизни		
<b>УМК, автор программы</b>	Программа «Здоровье-стиль жизни», Каплуновская М.С.		
<b>Педагог</b>	Каплуновская Мария Сергеевна, педагог дополнительного образования «МАУДО «Детский эколого-биологический центр»		
<b>Тема занятия, № занятия в рабочей программе</b>	1 год обучения Раздел 1. Предмет «Здоровье-стиль жизни» Тема 1.5 «Правильное питание – залог здоровья и красоты»		
<b>Цель</b>	формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни обучающихся.		
<b>Задачи</b>	<b>Обучающие</b>	<b>Развивающие</b>	<b>Воспитательные</b>
	- систематизировать знания о здоровом образе жизни, правильном питании; - дать представления о правильных и неправильных продуктах питания, белках, жирах, углеводах и витаминах;	- привить навыки создания условий для формирования у обучающихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; желания питаться правильно; - способствовать развитию творческих, коммуникативных способностей обучающихся; познавательного интереса, умения сравнивать, обобщать, делать выводы.	- формировать у обучающихся информационную и коммуникативную компетенции.
<b>Планируемые результаты</b>	<b>Предметные знания и умения</b>		<b>Личностные качества, метапредметные УУД</b>
	- определять и формулировать цель, определять последовательность действий - использовать полученные знания в повседневной жизни - делать выводы, обобщать		Познавательные - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей Регулятивные: - выполнять мыслительные операции анализа и синтеза, делать умозаключения

		<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументировать принятое решение, отстаивать свою точку зрения</li> </ul> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение правильного питания для поддержания своего здоровья;</li> <li>- желание приобретать новые знания, умения, навыки</li> <li>- приобрести навыки ответственного и безопасного пищевого поведения.</li> </ul>
<b>Методическое обоснование занятия</b>	<p>В основу занятия положен системно-деятельностный подход, формирующий функциональную грамотность. Данное занятие способствует развитию у обучающихся навыков самостоятельной работы, стимулирует познавательный интерес к правильному питанию, с помощью разнообразных заданий. Работа в группах формирует у обучающихся разнообразные компетенции, направленные на развитие творческой личности.</p>	
	<p>Материалы и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конверт с заданием 4 шт</li> <li>- ноутбук, экран, проектор 1 комплект</li> <li>- презентация к занятию.</li> <li>- телефоны с выходом в интернет 10 шт</li> <li>- листы с отверстием в центре 10 шт</li> <li>- ручки 10 шт</li> <li>- стол для педагога 1 шт</li> <li>- столы для обучающихся 5 шт</li> </ul>	<p>Локальная сеть, выход в Интернет, мультимедийный компьютер, программные средства</p>

### Организационная структура занятия

	Задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся
<b>I. Организационный момент</b>	<p>Подготовка детей к работе на занятии, организация начала занятия, создание психологического</p>	<p>Приветствует обучающихся, помогает расположиться по местам (Слайд 1)  <i>П.:- Здравствуйте, ребята! (Слайд 2)</i>            - Какое у вас настроение?</p>	<p><i>Располагаются по местам, настраиваются на работу</i></p>

	<p>настрою на учебную деятельность и активизация внимания.</p> <p>Введение в занятие, организация деятельности, план занятия.</p>	<p>- Давайте настроимся на плодотворную работу, улыбнёмся друг другу, пожелаем удачи.</p>	<p><i>Слушают педагога</i></p>
<p><b>II. Постановка проблемы</b></p>	<p>На данном этапе организуется подготовка и мотивация обучающихся к учебной деятельности. Педагог подводит обучающихся к осознанию учебной задачи занятия.</p> <p>Актуализирует знания обучающихся на теме занятия.</p>	<p><i>П:</i> Занятие я начну строчками известного из детства стихотворения Корнея Чуковского :</p> <p>Робин Бобин Барабек</p> <p>Скушал сорок человек,</p> <p>И корову, и быка,</p> <p>И кривого мясника,</p> <p>И телегу, и дугу,</p> <p>И метлу, и кочергу,</p> <p>Скушал церковь, скушал дом,</p> <p>И кузницу с кузнецом,</p> <p>А потом и говорит: "У меня живот болит!"</p> <p><i>П:</i> Как вы думаете, о чем пойдет речь сегодня на уроке?</p>	<p>- <i>учувствуют в обсуждении</i></p> <p>- <i>Речь пойдет о питании, о правильном питании</i></p>
<p><b>III. Самоопределение</b></p>	<p>На данном этапе организуется положительное</p>	<p><i>П:</i> Совершенно верно! Речь пойдет о питании, о правильном питании, об особенностях питания подростков.</p>	

<p><b>деятельности.</b> <b>Постановка</b> <b>учебной задачи</b></p>	<p>самоопределение обучающегося деятельности на занятии.</p> <p>к</p> <p>Сообщение задания</p>	<p><i>П:</i> Прежде, чем рассмотреть более подробно, какие ждут опасности в сети и как это может повлиять на наше здоровье, предлагаю для начала провести разминку «Четыре угла»(Слайд 3), а заодно и обсудить, какие положительные или негативные моменты питания приносит в нашу жизнь. Вам необходимо выбрать один из четырёх углов в зависимости от мнения и аргументировать его.</p> <p><b>Красный угол</b> – становятся те, кто считает, что питание приносит только пользу, в том числе и влияние на здоровье.</p> <p><b>Чёрный угол</b> выбирают те, кто считает, что питание приносит много вреда, в том числе и влияние на здоровье.</p> <p><b>Зелёный угол</b> – больше пользы, чем вреда (обозначить параметры пользы и вреда, в том числе влияние на здоровье).</p> <p><b>Оранжевый угол</b> – больше вреда, чем пользы (обозначить параметры пользы и вреда, в том числе влияние на здоровье).</p> <p><i>П:</i> Благодарю вас за ваши ответы. Присаживайтесь. Нам эта информация еще пригодится на занятии, ну а пока, давайте поговорим о происхождении и важности правильного питания. (Слайд 4)</p>	<p>- выбирают один из четырех углов в зависимости от мнения</p> <p>- высказывают свое мнение, оценивают личностную значимость темы</p> <p>- после окончания разминки дети рассаживаются по своим местам</p>
<p><b>IV.</b> <b>Объяснение</b> <b>занятия</b></p>	<p><b>Этап</b> <b>темы</b></p> <p>Обеспечение восприятия, осмысления материала</p>	<p><i>П:</i> Итак, что же такое правильное питание?</p> <p><i>П.:</i> Полноценное рациональное питание – важное условие сохранения здоровья, энергии, высокой работоспособности.</p> <p>Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, не очень задумываемся о полезности, о</p>	<p>- учувствуют в обсуждении</p> <p>-слушают и анализируют информацию</p>



		<p>доброкачественности употребляемых продуктов.</p> <p>Нерациональное синтетическое питание является одной из главных причин возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ.</p> <p>К сожалению, мало кто из нас может похвастаться идеальным обменом веществ. Восстановить обмен веществ можно с помощью правильного сбалансированного питания.</p> <p>Обращаю ваше внимание на информацию в презентации. (слайд5)</p> <p>П:В дневном рационе соотношение продуктов желательно следующее:</p> <p>60 %-овоци, зелень, фрукты.</p> <p>20 %-белковая пища.</p> <p>7 %-хлеб, каши.</p> <p>6 %- жиры.</p> <p>7 %-мед, сладкие сухофрукты. <b>Это правило золотого баланса.</b></p> <p>Как вы можете прокомментировать правило «золотого баланса»?</p> <p>П: К большому сожалению, вы не всегда выполняете правила питания. Предпочитаете питаться всухомятку вместо того, чтобы приготовить простое полезное блюдо.</p> <p>А сейчас каждая группа выполняет задания по карточке № 1 (Приложение 2)</p>	<p>- <i>учувствуют в обсуждении</i></p> <p>- <i>учувствуют в обсуждении</i></p> <p>- <i>слушают и анализируют информацию</i></p> <p>- <i>учувствуют в обсуждении</i></p> <p>- <i>поднимают руки</i></p> <p>- <i>обучающиеся в группах составляют и предлагают рецепт рационального блюда с учетом «золотого</i></p>
--	--	---	---

		Ребята, какие у вас были затруднения по составлению рецепта блюда?	<i>баланса» в течение 7 минут</i>
<p><b>V этап.</b> <b>Практическая работа</b></p>	<p>Учащиеся применяют имеющиеся знания при решении практического задания</p> <p>Сообщение задания</p>	<p><i>II:</i> Не секрет, что человечество переживает трудные времена – в погоне за благами цивилизации мы отравили воздух, загрязнили воду, и пищу сделали практически несъедобной. Мы поглощаем искусственные красители, консерванты, стабилизаторы. В результате нарушается обмен веществ, что вызывает целый ряд заболеваний.</p> <p>Какие продукты необходимо употреблять, чтобы обеспечить себя необходимой жизненной энергией? Поможет вам ответить <i>(слайд 6, 7)</i></p> <p>Почему они дают силу организму?</p> <p>А вот «синтетические» продукты, складываются в организме в ненужные шлаки и засоряют его. Это приводит к снижению жизненного тонуса, болезням и хронической усталости.</p> <p>Врачи-диетологи выявили пятёрку самых вредных продуктов питания <i>(слайд 8)</i></p> <p>Обращаю ваше внимание на информацию в презентации и на задания в карточках № 2</p> <p>Какая разница между продуктами натуральными и «вредными»?</p> <p>Помните! Наш организм - уникальное творение природы, и он может самостоятельно избавляться от «шлаков», но для этого необходима энергия.</p> <p>Практически каждый человек в условиях экологического</p>	<p>- <i>придумывают никнеймы</i></p> <p>- <i>наклеивают стикеры</i></p> <p><i>Обучающиеся</i></p>

		<p>кризиса страдает перепадом давления в организме. Гипертония и гипотония далеко не всегда бывает только у пожилых людей. Неправильное питание способствует засорению сосудов человека продуктами распада жиров.</p>	<p>изучают карточку №2 «Вредная пятерка» и делают выводы</p> <p>(Предполагаемые ответы)</p> <p>- Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, плюс искусственные вкусовые добавки.</p> <p>Они засоряют организм, вызывают раздражение и болезни органов пищеварения</p> <p>(Предполагаемые ответы)</p> <p>- синтетические полностью состоят из химии и разрушают органы человека.</p> <p>Обучающиеся изучают карточку №2 «Вредная пятерка»</p>
--	--	---	--

<p><b>VI. Физминутка</b></p>	<p>Проведение динамической паузы</p>	<p><i>П:</i> Встать и отвечать хором: - Вот так!, показывая «класс», если согласны с ответом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как живешь?</li> <li>- Как ты ешь?</li> <li>- Как ты спишь?</li> <li>- Как стоишь?</li> <li>- Как бежишь?</li> <li>- Как танцуешь?</li> <li>- Как поешь?</li> <li>- Как встречаешь ты друзей?</li> <li>- Как ты врешь?</li> <li>- Кто из вас попался на удочку</li> </ul> <p><i>П:</i> Молодцы, ребята! Присаживаемся.</p>	<p>- <i>выполняют физминутку</i></p> <p>- <i>присаживаются на свои места</i></p>
<p><b>VII. Первичное закрепление</b></p>	<p>Установление правильности и осознанности изучаемого материала, выявление места и причины затруднений, проведение коррекции выявленных пробелов</p>	<p>Как помочь организму нам расскажет __</p> <p style="text-align: center;"><i>(слайд 9)</i></p> <p>Обращаю ваше внимание на данные презентации <i>(слайд 10)</i></p> <p>1 шаг Ешьте клетчатку, содержащуюся в овощах и фруктах. Сосуды будут чисты и эластичны. Съедайте в день 5 яблок, или 3-4 морковки, или 300 грамм капусты.</p> <p style="text-align: center;">Какие фрукты вы съедаете в день и сколько?</p> <p>2 шаг Запасайтесь витамином С . В день съедайте 3 апельсина, 2 перца болгарского, клюквенный сок.( на выбор) Это суточная норма витамина.</p> <p style="text-align: center;">В каких ещё овощах есть витамин С?</p> <p>3 шаг Каждое утро съедайте овсяную кашу. Она понижает кровяное давление.</p>	<p>- <i>анализируют информацию, высказывают свое мнение и аргументируют его</i></p>

		<p>Что кушаете на завтрак. Это полезно вашему организму?</p> <p>4 шаг. Меньше соли, больше калия для работы сердца. Лучшие источники: помидоры, курага, изюм, печеный картофель, бананы.</p> <p>Как часто на вашем столе бывают фрукты?</p> <p>5 шаг. Ешьте больше рыбы, желательно морской.</p> <p>Какие блюда из рыбы полезны?</p> <p>6 шаг. Употребляйте больше кальция. Он укрепляет стенки сосудов. Выпивайте ежедневно 1 стакан молока, 200 грамм творога.</p> <p>Какие молочные продукты ещё богаты кальцием?</p> <p>7 шаг. Не стоит превышать нормы алкоголя. Алкоголь – мощный фактор развития гипертонии.</p> <p>Какие болезни вызваны употреблением алкоголя у человека?</p> <p>8 шаг. Не курить перед едой. Не курить после еды.</p> <p>Курители вы и как часто в день ?</p> <p>В качестве вывода, изучив информацию, запишите шаги, которые вы лично выполняете</p> <p>Крепкого вам здоровья!</p>	
--	--	--	--

<p><b>VIII. Проверка усвоения знаний</b></p>	<p>Организуется проверка усвоения знаний</p>	<p>Переходим к 5 пункту плана ««Полезная десятка»</p> <p>Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукта всем нам известны. Предлагаю игру, в которой буду описывать свойства этих продуктов, а вы их отгадываете и вписываете в карточку №3 «Полезная десятка»</p> <p>Приложение № 6</p> <p>А сейчас ребята проверим ваши ответы на задания.</p>	<p>- анализируют информацию, высказывают свое мнение и аргументируют его</p>
<p><b>IX. Рефлексия учебной деятельности на занятии (итог занятия)</b></p>	<p>Организуется рефлексия и самооценка обучающегося собственной учебной деятельности на занятии, деятельности всей группы</p>	<p><b>Упражнение «Чемодан»</b></p> <p>В начале упражнения каждый участник получает стикер и заканчивает фразу "Я сегодня понял ..."</p> <p>Педагог развешивает лист ватмана на доске, где нарисован чемодан, стиральная машина и корзина для мусора. Каждому участнику предлагается распределить «знания и навыки, которые они получили на тренинге», по принципу: если участник не получил никакой ценной для себя информации или ему было неинтересно - стикер «отправляют» в корзину для мусора; если есть новые знания, но их надо еще раз «прокрутить» - до стиральной машины; если полученные знания новые и полезные - в чемодан, чтобы забрать с собой и воплощать в жизнь.</p>	<p>- подводят итоги своей деятельности</p> <p>- оценивают свою и педагога деятельность на занятие</p>
<p><b>X. Завершающий момент занятия</b></p>	<p><i>П:</i> Подведем итоги нашего занятия</p> <p>-Что такое рациональное питание?</p> <p>-Какие продукты вредны для</p>		<p>- применение «золотого баланса», большое количество свежих овощей и фруктов, разнообразные и правильно</p>

	<p>организма человека и их не следует покупать?</p> <p>Врачи утверждают, что самые распространённые болезни у подростков - это болезни желудка и малокровия.</p> <p>Причины болезней: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, неправильно сбалансированное меню.</p> <p>Нельзя забывать русскую пословицу: «Что имеем не храним, потерявши плачем»</p> <p>Спасибо родителям, что нашли время, пришли на урок, надеемся, что сделали важные выводы.</p>		<p><i>сбалансированные пищевые продукты</i></p> <p><i>(Предполагаемые ответы)</i></p> <p><i>Это продукты ларьков, продукты с длительным сроком хранения, содержащих большое количество консервантов.</i></p>
--	--	--	--

## Приложение 1

### Анкета «Правильное питание – основа здоровья»

Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.



11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

### **КЛЮЧ К РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Проанализируйте своё питание, ответьте на вопросы, выберите для себя правильный ответ:

- 1) – 1 балл;
- 2) – 2 балла;
- 3) - 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и сумму соотнесите с критериями.

#### **Критерии.**

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

## **Приложение 2** **Карточка № 1 «Составление рецепта блюда»** **(Золотой баланс)**

60 %-овощи, зелень, фрукты.

20 %-белковая пища.

7 %-хлеб, каши.

6 %- жиры.

7 %-мед, сладкие сухофрукты

**Задание:** из предложенных продуктов составить рецепт рационального блюда, с учетом «золотого баланса» в течение 10 минут

1. мясо вареное
2. рыба свежая
3. картофель
4. масло
5. сметана
6. капуста
7. моркови
8. лук зеленый
9. рис
10. пшено

### Приложение 3 Карточка № 2 «Вредная пятерка»

	«Вредная пятерка»	
1	Сладкие газированные напитки	Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2	Картофельные чипсы	Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3	Сладкие шоколадные батончики	Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.
4	Сосиски, сардельки	В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5	Лапша быстрого приготовления	Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей.

**Запомните эти продукты!!!**

## Приложение 4 Карточка № 3 «Полезная десятка»

**В клеточки вставьте ответы на загадки**

## Приложение 5 Сообщение «Полезные советы правильного питания»

Завтрак должен составлять 25% от дневного рациона.

Забудьте о жареных блюдах.

Мясо, рыбу, птицу тушите или запекайте.

Ограничьте в меню жиры.

Употребляйте каши.

Больше салатов из овощей.

Ужинайте не позже чем за два часа до сна

## Приложение 6 Задания к игре «Полезная десятка»

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. (орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Сотни сортов его можно встретить на прилавках: красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. (Зеленый чай.)

### Приложение 7

Отметьте значком «+» ваше отношение к уроку!

<b>Урок интересный</b>	<b>Урок познавательный</b>	<b>Урок не понравился</b>