

Семинар-практикум для педагогов «Здоровое питание»

Цель: Повышать профессиональную компетентность педагогов в вопросах правильного питания, систематизировать знания педагогов по вопросам питания и формирования навыков здорового питания, развивать творческую активность, согласованность действий, взаимопомощь и коллективизм.

Задачи:

1. Расширять и обогащать знания педагогов о правильном питании, о полезных продуктах, о принципах и правилах здорового питания.
2. Развивать кругозор.
3. Развивать мотивацию к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Ход:

Ведущий: Уважаемые педагоги! Сегодня наша встреча посвящена организации питания дошкольников. Мы собрались в этом зале для того, чтобы пообщаться в дружеской обстановке, снять усталость, получить заряд бодрости и приобрести хорошее настроение. А правильное питание – это конечно же здоровье. Ведь только здоровый педагог может вырастить здорового ребенка. А так, как ведущая деятельность детей - игровая, то и нам предстоит с вами поиграть. Наше общение пройдет в форме игры «Кто хочет стать профессионалом?». В отборочном туре примут участие все педагоги. Участники с помощью жеребьевки делятся на 2 команды, каждая команда выбирает капитана и придумывает себе название и девиз.

Команда 1:

Апельсин

Девиз: мы все дольки апельсина. Мы дружны и неделимы.

Команда 2:

Витамин

Девиз: Витамин — это сила, это бодрость, это жизнь.

Ведущий. За правильно выполненное задание вы получите витамины.

1 задание «Ум - хорошо, а много - лучше»

Придумать приветствие-пожелание команде соперников.

(Пока команды работают, звучит легкая музыка).

Ведущий. Наша игра посвящена правильному и здоровому питанию.

2 задание «Придумай витаминный, полезный продукт на заданную букву»

Команды по очереди придумывают и называют полезные продукты питания.

Заданные буквы: П, И, Т, А, Н, И, Е.

Например,

1. «П» - перец, помидор, петрушка, печень, простокваша,
2. «И» - инжир, изюм, имбирь, икра рыбная, индейка.
1. «Т» - творог, тмин, тыква, треска.
2. «А» - ананас, айва, абрикос, арахис, айран.
1. «Н» - навага, нектарин.
2. «Е» - ежевика, ерш.

Ведущий. Все это в единстве и совокупности и есть здоровое питание.

3 задание «Составь девиз»

Необходимо сформулировать девиз игры. Для этого нужно найти каждой букве в таблице свое место. Если задание выполнено правильно, то в клетках будет можно прочитать известную поговорку.

ЫМАЗЕДООЗОВРИНЕПИИА

Подсказка - второй вариант

ЫМ_АЗ_ЕДООЗОВР_ИНЕПИИАТ

Ответ: Мы за здоровое питание.

Ведущий. «*Берегись бед, пока их нет*» - гласит русская народная пословица. Пословиц о питании великое множество, давайте попробуем их вспомнить.

4 задание «И что нам горе, когда пословиц море»

Ведущий читает начало пословицы, участники ее заканчивают.

- Щи да каша - ... пища наша.
- Хлеб - ... всему голова
- Чеснок да лук от ... семи недуг.
- Кашу маслом... не испортишь.
- Хороша ложка... к обеду.
- Один с сошкой... семеро с ложкой

5 задание «Волшебный мешочек»

Достать из мешочка предмет и определить его полезные свойства или содержание в нем витаминов, минеральных веществ.

- 1) лимон (высокое содержание витамина «С»)
- 2) травяной сбор (*биологически активные вещества*)
- 3) банан (*высокое содержание калия*)
- 4) грецкий орех (*белок, насыщенные жирные кислоты*)
- 5) морковь (витамин «А»)
- 6) изюм (укрепляет нервную систему; сохраняет витамины на 70%-80%, а минеральные вещества на 100%)
- 7) гречка (белок с высоким содержанием незаменимых аминокислот, магний, железо, медь, цинк)
- 8) рыба (фосфор)

6 задание «Найди соответствие»

Закончить фразу, найдя ее продолжение во втором столбике.

1. Если будешь есть морковку... Будешь бегать стометровку
2. Лук, чеснок - вот это чудо. Ох, боится их простуда
3. Если съешь ты огурец... будешь просто молодец.
4. Положи лимончик в чай... Выпей витаминный рай.
5. Овощи и фрукты. Самые витаминные продукты.
6. Хорошо прожужешь... Сладко проглотишь.

7 задание «Черный ящик»

Необходимо определить, что лежит в черном ящике.

Ведущий. Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый.

Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не в пакетиках.

Ведущий. А теперь нужно выбрать игрока или 2-х, которым будут предложены 15 вопросов. На каждый вопрос предлагаются 4 ответа, выбрать надо один ответ. Игроки могут воспользоваться только двумя подсказками: помощь зала и помощь эксперта. Естественно, каждый вопрос имеет свою «цену». Если игроки успешно справляются с заданиями, им присваивается звание «Знатоки правильного питания» и, конечно, их ждёт приз 1000000 витаминов.

Успешной, азартной, веселой вам игры!

1. Назовите продукт питания, который помогает при простуде

- Лимон
- Шоколад
- Укроп
- Колбаса

Ответ - комментарий: Издавна лимон славился своими противовирусными профилактическими свойствами. Особенно полезен лимон при простуде – как щедрый источник витаминов (помимо ценного витамина С, лимон содержит А, В1 и В2, Р) и фитонцидов – ценнейших веществ, особенно в период вирусных эпидемий. Фитонциды – это особые летучие соединения, которые выделяют некоторые растения, и которые способны убивать ряд вредных бактерий и вирусов. Для тех, кто не выносит ни запаха, ни вкуса чеснока или лука, в которых тоже фитонцидов в избытке, лимон (особенно в сочетании с медом) – просто находка.

2. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Что это за напиток?

- Кофе
- Чай
- Квас
- Кисель

Ответ – комментарий: Это чай. И не просто чай, а зеленый. Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не в пакетиках.

3. Это строительный материал для клеток, необходим для роста, развития и обмена веществ в организме

- Углеводы
- Белки
- Жиры
- Витамины

Ответ - комментарий: Белки - это строительный материал для клеток. Необходим для роста, развития и обмена веществ в организме, делают организм более сильным. Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции. Избыток приводит к перегрузке печени, почек. Содержится: в крупах, горохе, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, яйцах.

4. Какой картофель полезнее?

- Картофель, очищенный и сваренный целыми клубнями
- Картофель, нарезанный на кусочки
- Картофель, сваренный в кожуре
- Картофель жареный

Ответ - комментарий: Очень полезен вареный картофель в кожуре (в мундире). Таким способом варки сохраняется большое количество полезных веществ.

5. В каком продукте питания больше всего витамина С?

- В апельсинах
- В сладком болгарском перце
- В лимонах
- В смородине

Ответ - комментарий: Болгарский сладкий перец должен присутствовать ежедневно у каждого на столе, съев один крупный красный перец можно полностью перекрыть суточную потребность в витамине С.

6. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. О каком фрукте идёт речь?

- Банан
- Манго
- Яблоко
- Ананас

7. Как называется ощущение, связанное с потребностью в пище?

- Режим питания
- Меню
- Аппетит
- Рацион

Ответ - комментарий: Аппетит (от лат. appetitus — стремление, желание) — ощущение, связанное с потребностью в пище, а также физиологический механизм, регулирующий поступление в организм пищевых веществ. Аппетит тесно связан с деятельностью пищевого центра, преимущественно с его отделами в гипоталамусе и коре больших полушарий головного мозга. Аппетит определяется приходящей в пищевой центр информацией об условиях питания, поступлении и усвоении пищи, расходовании пищевых запасов.

8. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет»

- Грецкий орех
- Арахис
- Апельсин
- Фасоль

Ответ - комментарий: Это действительно грецкий орех. Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях.

9. Витамин Р необходим человеческому организму. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов. Как вы думаете, в каких продуктах питания витамина Р больше всего?

- Фасоль, соя, урюк, зелень
- Яйца, хлеб, макаронные изделия, злаковые
- Цитрусовые, черная смородина, шиповник
- Творог, молоко, сметана, масло

Ответ – комментарий: Получать рутин, витамин Р, разумнее всего из сырых продуктов, ведь из – за высокой температуры он быстро разрушается. Имеется он практически во всех сырых фруктах и овощах, в которых есть аскорбиновая кислота.

10. Назовите главный принцип правильного питания ребёнка

- Пища должна быть регулярной и разнообразной
- Пища должна быть калорийной
- Пища должна быть лёгкой
- Пища должна быть вкусной

Ответ - комментарий: В основе правильного питания лежат 5 принципов. Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин. Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда. Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно. Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

11. Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение?

- К свёкле
- К тыкве
- К картофелю
- К капусте

Ответ - комментарий: Издавна капусте приписывали способность исцелять людей от многих болезней. С древних времён капусту использовали для лечения бессонницы, головной боли. Ее соком смазывали раны.

12. Какой учёный придумал слово витамин?

- Русский учёный Николай Блинков
- Американский ученый – биохимик Казимир Функ
- Польский учёный – Яков Вага
- Французский учёный - Луи Пастер

Ответ - комментарий: Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

13. Из чего варилась знаменитая «суворовская» каша?

- Из гороха, пшена, перловки, гречихи, лука, масла
- Из перловки
- Из кукурузы, пшена, лука, масла
- Из риса, пшена, лука

Ответ - комментарий: Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода армии Суворова через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть-чуть гороха, пшена, перловки, гречихи. Чем же накормить истощенных солдат? Суворов приказал все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось, очень вкусно и полезно, а такую кашу называют сейчас «суворовской»

Современная диетология подтвердила, что каша из нескольких видов круп полезнее, чем каша из одной определенной крупы. Каждая крупа имеет свой химический состав, со, свойственными только этому злаку, полезными качествами, а смесь из нескольких круп сочетает в себе полезные свойства каждой крупы, что увеличивает пищевую и биологическую ценность такой каши.

Спортивные туристы и альпинисты также готовят кашу «дружба» из смеси нескольких круп, так получается полезнее и вкуснее

14. Сколько калорий должен потреблять в день ребёнок - дошкольник?

- 2000 ккал
- 1500 ккал
- 1800 ккал
- 1900 ккал

Ответ - комментарий: Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

15. Пирамида питания представляет собой схему обязательных продуктов на каждый день. В ее основании находятся самые важные продукты, а на вершине те, которые следует потреблять очень умеренно. Какие продукты находятся в основании детской пирамиды питания?

- Растительные масла, орехи и семечки
- Злаки, крупы, картофель, макаронные изделия
- Овощи, фрукты, ягоды
- Мясо, рыба, птица, яйца, молоко и молочные продукты

Ответ - комментарий: Пирамида очень проста. Она представляет собой схему обязательных продуктов на каждый день. В ее основании находятся самые важные продукты, а на вершине те, которые следует потреблять очень умеренно: основание: злаки, крупы, картофель, макаронные изделия; дальше - овощи, фрукты и ягоды; потом - белковые продукты: мясо, рыба, птица, яйца, молоко и молочные продукты; орехи и семечки; вершина пирамиды: масла, соль, сладости, газированные воды и различные сахара.

Ведущий: семинар «Здоровое питание» подошел к концу. Надеемся, что наша встреча была для вас полезной, зарядила вас положительными эмоциями и хорошим настроением. А витамины пусть укрепляют ваш организм.