Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Номинация: «Лучшее профориентационное мероприятие»

Пресс-конференция
«Правильное питание - основа здоровья»

Обучающая ролевая игра для младших школьников

Составила: Антонович Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦРТДЮ

Киселёвский городской округ 2024

Пояснительная записка

Здоровье человека складывается из нескольких факторов: наследственность, экологическая обстановка в месте проживания, здравоохранение и самое главное – образ жизни.

Человек сам отвечает за своё самочувствие. Здоровый человек более успешен, он реализует свой потенциал в карьере и личной жизни, ему легко адаптироваться в любом коллективе и при любых обстоятельствах.

Чтобы сохранить своё здоровье – надо трудиться: заниматься спортом, вести активный образ жизни, больше двигаться, а не сидеть в обнимку с разными гаджетами, ухудшая осанку и зрение.

Важное значение в сохранении здоровья играет правильное рациональное питание. Такую тему я выбрала для проведения обучающей ролевой игры для младших школьников: пресс-конференция «Правильное питание – основа здоровья».

Для младших школьников основным видом деятельности является игра, она же позволяет ребятам получить социальный опыт, жизненные навыки. Ролевые игры подходят для этого, ведь они предполагают импровизированное разыгрывание каких-либо ситуаций, причём ребёнок часто выступает в таких играх в роли взрослого, человека определённой профессии.

Включаясь в игровую деятельность, ребята примеряют на себя социальные роли, высказывают своё мнение, участвуют в дискуссии, решают важные актуальные вопросы, связанные с игрой.

В ролевых играх проявляется умение взаимодействовать с другими участниками, отстаивать свою точку зрения, решать возникающие конфликтные ситуации.

В ролевых играх у школьников развиваются и закрепляются различные коммуникативные умения и навыки:

- умение слушать и слышать собеседника;
- умение взаимодействовать и сотрудничать с участниками игры;
- толерантность;
- умение находить компромисс при возникновении конфликтных ситуаций;
- умение отстаивать свою позицию

Ролевые игры должны быть строго регламентированы, педагог продумывает игру, определяет условия её проведения, участников, следит за соблюдением регламента.

Обучающие ролевые игры дают возможность в нетрадиционной форме подать изучаемый материал, развивают познавательную активность учащихся, способствуют лучшему усвоению новых знаний, создают условия для развития творческого мышления, в процессе разыгрывания ситуаций игры, в поиске решений этих ситуаций.

Ролевые игры часто бывают командными, и тогда педагог может проследить роль каждого участника, его умение взаимодействовать с другими участниками, умение отвечать на поставленный вопрос, умение поддерживать и выручать друг друга в сложных моментах игры, если такие возникают.

Этапы разработки ролевой игры:

- разработка сюжета и сценария игры;
- формирование команд и распределение ролей между участниками;
- разработка правил игры и регламент;
- условия проведения и инструктаж, в том числе и по технике безопасности, если это необходимо;
- определение оборудования и необходимых материалов;
- консультация для участников.

Вопросам здоровьесбережения уделяется большое внимание в современном учебно-воспитательном процессе. Формирование основных правил и принципов ЗОЖ необходимо начинать с самого раннего возраста.

Уроки здоровья занимают важное место в обучении и воспитании школьников. Предлагаю обучающую ролевую игру – пресс-конференцию «Правильное питание – основа здоровья». Игра имеет профориентационную направленность, она знакомит учащихся с некоторыми профессиями, такими как журналист, фольклорист, медик, биолог, диетолог, работник кафе (повар), официант. Ребята узнают сферу деятельности людей этих профессий.

Она будет интересна педагогам дополнительного образования, учителям общеобразовательных школ, организаторам воспитательной работы.

Цель ролевой игры: знакомство учащихся с некоторыми профессиями, с основными правилами правильного рационального питания, формирование полезных пищевых привычек.

Задачи игры:

- познакомить учащихся с некоторыми профессиями, способствовать профессиональной ориентации учащихся;
- познакомить учащихся с составляющими пищи: БЖУ, витаминами и минеральными веществами;
- сформулировать основные правила правильного и рационального питания;
- проанализировать полезные и вредные для здоровья продукты;
- организовать работу экспертных групп по вопросам правильного питания;
- приготовить участниками ПП - блюдо и организовать работу ПП – кафе;
- найти подтверждение правилам питания в народной мудрости;
- развивать творческое мышление, коммуникативные качества учащихся;

- воспитывать познавательную активность учащихся, заинтересованность в слаженной работе команды, личную ответственность за общий результат.

Оборудование и материалы: мультимедийная презентация, экран, проектор, столы и стулья для 5 команд, столы для приготовления ПП –блюда - винегрета, продукты для приготовления винегрета, одноразовые перчатки для приготовления ПП блюда, разделочные доски (4), ножи (4), хлеб, тарелки и вилки, бумажные салфетки; фартуки, таблички на столы с названиями команд, тексты для подготовки команд.

Описание игры

Обучающая ролевая игра - пресс-конференция «Правильное питание – основа здоровья» представляет собой командную игру, способствующую изучению правил рационального питания и формированию навыков правильного пищевого поведения.

В игре участвуют 5 команд, участников пресс-конференции, это люди разных профессий: *«Биологи», «Диетологи», «Медики», «Фольклористы», «Журналисты».*

Кроме того, создаётся 6-я группа участников, это «работники» ПП-кафе «Брусника»: повара и официанты. Они готовят ПП-винегрет, чайный напиток на травах, и угощают участников пресс-конференции.

Пред командами стоят определённые задачи, которые решает их профессиональная деятельность.

«Биологи» - учёные, которые сообщают о том, как были открыты витамины, об их значении для человека и о том, какие витамины существуют и в каких продуктах содержатся. Специалисты этой профессии изучают разнообразие жизни на нашей планете, проводят различные исследования, эксперименты и внедряют полученные результаты в жизнь людей. Профессия имеет множество направлений работы. В представленной ролевой игре биологи рассматривают влияние витаминов на жизнь и здоровье людей.

«Диетологи» - специалисты по правильному рациональному питанию. Они сообщают о правилах и режиме питания, о том, какое значение для здоровья имеет правильное питание. Диетолог – это профессия, для получения которой необходимо медицинское образование. Он умеет эффективно решать проблемы, касающиеся рациона питания и контроля веса человека. Для этого он использует передовые методики и тренинги с доказанной эффективностью. Диетологи помогают людям вести правильный здоровый образ жизни. С помощь правильного питания улучшать своё здоровье, сохранять активность и долголетие.

«Медики» - специалисты с медицинским образованием, которые лечат людей от болезней. Основная задача медиков – это профилактика заболеваний, сохранение и восстановление здоровья, всех жизненных функций организма.

Они освещают на пресс-коференции вопросы: состав пищи, вредные и полезные продукты, фастфуд, значение соли, сахара и воды для здоровья, микроэлементы и их значение.

«Фольклористы» - это работники культуры и искусства, специалисты по устному народному творчеству. Они изучают, записывают и систематизируют народные произведения, песни, баллады, легенды, обряды и традиции. Фольклористы создают культурный образ народа и освещают его особенности, отличия от других народов. На пресс-конференции представляют русские пословицы и поговорки о пище и питании и то, как они перекликаются с современными знаниями, которые представили другие «учёные» на пресс-конференции.

«Журналисты» - это интересная и необходимая для общества профессия. Журналисты освещают в средствах массовой информации интересные и важные события, которые происходят в нашей стране и в мире, выпускают газеты, новости, работают на телевидении, в интернет-источниках. Кроме того, журналисты пишут о проблемах людей, помогают в их решении, организуют дискуссии по разным вопросам. В ролевой игре это представители СМИ на пресс-конференции, которые задают экспертам в области питания вопросы, на которые те отвечают.

По результатам пресс-конференции «журналисты» выпускают памятки по правильному рациональному питанию и распространяют их среди учащихся. (Приложение 1)

На пресс-конференции работает *ПП-кафе «Брусника»*. «Работники» кафе готовят для участников ПП-винегрет, чайный напиток на травах и угощают их. В ходе работы ПП-кафе «Брусника» ребята знакомятся с профессиями «повар» и «официант».

Повар – это специалист по приготовлению разных блюд, знает необходимые сочетания продуктов и специй, технологию и способы приготовления продуктов, проявляет творческий подход к процессу готовки, изобретает что-то новое. По специализации повара делятся на:

- повар-кулинар, который готовит разные блюда и оформляет их;
- повар-технолог, разрабатывает меню, количество продуктов для одной порции, калорийность, технологию приготовления блюд;
- повар-кондитер, готовит разнообразные кондитерские изделия.

В ролевой игре «повара» готовят ПП-винегрет и травяной чай.

Официант – работник в предприятиях общественного питания, который обслуживает посетителей, накрывает и сервирует столы, принимает и выполняет заказы. В ролевой игре «официанты» совмещают свою работу с работой «поваров» и после приготовления винегрета и чая, накрывают столы для участников пресс-конференции.

Для каждой команды создаётся мультимедийная презентация, для наглядного представления материала на пресс-конференции.

Каждая команда располагается за столом, на котором размещена табличка с профессией команды. «Журналисты» задают вопросы участникам пресс-конференции. Представитель команды, которой задаётся вопрос отвечает на него, подтверждая свой ответ слайдами на экране.

После пресс-конференции ведущий подводит итог работы и приглашает участников в ПП – кафе «Брусника». «Работники» кафе угощают участников ПП-винегретом и полезным травяным чаем. На этом ролевая игра – пресс-конференция заканчивается.

Ход пресс-конференции

Ведущий. Здравствуйте ребята. Сегодня мы будем играть в ролевую игру – пресс-конференцию «Правильное питание – основа здоровья». Питание – важная часть в формировании организма человека, от него во многом зависит здоровье. Недаром говорят: «Ты то, что ты ешь».

Из пищи ребёнок получает питательные вещества для роста и развития, а взрослый человек для ремонта и деления клеток тела. При неправильном питании могут нарушаться некоторые физиологические процессы, что может привести к развитию болезней.

На пресс-конференции у нас присутствуют специалисты разных профессий: медики, диетологи, биологи, фольклористы. Освещать пресс-конференцию будут журналисты, они же будут задавать вопросы специалистам для наиболее полного освещения темы конференции.

Начинаем пресс-конференцию.

Журналист. У меня вопрос к медикам. Какие основные вещества в составе пищи должны быть ежедневно на нашем столе?

Медик. В ежедневной пище человека должны быть все составляющие: **белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.** Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

белки – 30 %

жиры – 20 %

углеводы – 50 %

Нельзя полностью лишать организм какого-либо составляющего. Человеку нужны все элементы в любой период.

Белок – незаменимый компонент любого рациона, запасов белка в организме нет. Синтез белковых структур останавливается при отсутствии хотя бы 1 аминокислоты. Белки – это строительный материал для клеток. Мышцы человека увеличиваются благодаря белкам.

Животные белки усваиваются более чем на 90%. Растительные белки труднее перевариваются, усваиваются – на 60-80%. Суточная потребность в

белке с 7лет до 21 года - 1,5 г на один килограмм веса. Источники белка вы видите на слайде.

Жиры и масла: в сутки необходимо человеку 2 – 3 столовые ложки растительного масла и 20 – 30 г сливочного масла. Жиры могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются. Жиры – это продовольственные и топливные склады на «чёрный день», а так же «тёплое бельё» и предохранители от ударов.

Ежедневное поступление жира должно быть из расчета около 1 г на рекомендуемую массу тела, половина из которого - растительный жир. Источники жиров вы видите на слайде.

Основным источником энергии для организма являются углеводы, которые делятся на:

- медленноусвояемые или сложные углеводы
- быстроусвояемые или простые углеводы.

Углеводы – это «топливо» для клеток. (На слайде)

Большую часть здорового рациона любого человека должны составлять медленноусвояемые углеводы, простые сахара допускаются не более 30-40 г.

Журналист. Как медицина относится к фастфуду?

Медик. Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фастфуд. С одной стороны, это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление таких продуктов, как:

- полуфабрикаты
- сдобная выпечка
- конфеты
- сладкие газированные напитки

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Важен и способ приготовления пищи, её лучше отваривать и тушить, запекать и готовить на пару, как можно меньше должно быть жареных блюд.

Транс-жиры – это искусственно синтезированные жиры, которые не усваиваются и с трудом выводятся из организма, повышают риск атеросклероза и ожирения. В связи с этим маргарин, кулинарный жир, кондитерский жир нужно исключить из рациона.

Журналист. С точки зрения медицины какие продукты считаются вредными и их лучше не употреблять в пищу?

Медик. Самые вредные и опасные продукты:

- Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
- Сладкие газированные напитки. Смесь сахара, или сахарозаменителей, ароматизаторов, красителей и газов - чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через 5 минут уже снова хотите пить.
- Соки в пакетах. Ни о каких натуральных соках в данном случае речь не идёт. Нет натуральных соков в продаже в пакетах.
- Картофельные чипсы, сухарики, и прочие изделия с большим количеством соли, ароматизаторов и усилителей вкуса.
- Жевательная резинка, сладости, которые состоят в основном из разных пищевых добавок и химических заменителях натуральных продуктов. Содержат: консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы.
- Копченое мясо и рыба, копченые и полукопченые колбасы. Это самые вредные мясные продукты
- Хлеб и булочки из белой муки высшего сорта, которые после употребления сильно повышают уровень глюкозы в крови.
- Подслащённые хлопья для завтрака. Обработанные злаки —— очень популярный вариант завтрака среди детей. Чаще всего их употребляют с молоком — источником полезного белка и кальция. Но здоровее блюдо от этого не становится, проблема все в том же добавленном сахаре, присутствующем в хлопьях в большом количестве.
- Кондитерские изделия. Печенье, пирожные, торты и другие сладости обычно производятся на основе рафинированной пшеничной муки, сахара, трансжиров. Эти угощения могут быть вкусными, но они практически лишены питательных веществ, зато содержат много калорий, ненужных пищевых добавок и консервантов.
- Фаст-фуд – блюда быстрого приготовления, в них очень мало полезных питательных веществ и много опасных ингредиентов.

Журналист. Сколько надо пить воды в сутки человеку?

Медик. Несмотря на то, что вода не имеет питательной ценности, она также является необходимой для любого человека. Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья.

Потребность здорового человека в воде в зависимости от

интенсивности работы, температуры окружающей среды составляет 28-35 мл на 1 кг веса (при отсутствии противопоказаний).

Журналист. Вредна ли соль и сколько её надо употреблять?

Медик. Употребление соли должно быть ограничено. Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.

Журналист. Сладкое - это полезно или вредно?

Медик. Употребление сахара тоже должно быть ограничено. Ежедневное употребление не должно превышать 5-6 чайных ложек (30-40 г), включая сахар в меде, варенье, кондитерских изделиях, выпечке.

Старайтесь не использовать добавленный сахар в своем рационе, откажитесь от сладких напитков, сведите к минимуму употребление кондитерских изделий, заменяйте сладости на фрукты и сухофрукты, мёд.

Журналист. У меня вопрос к диетологам. Каковы основные принципы правильного питания?

Диетолог. Правильное питание – это основа здорового образа жизни. необходимо соблюдать режим питания. Правильнее есть в одно и то же время 4-5 раз в день. Желательно съедать побольше овощей и фруктов и поменьше сладкого, жирного и солёного.

Учёные установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить: вода, белки, жиры, сахар или углеводы, а также различные минеральные соли и витамины.

Основными принципами здорового питания являются:

- соответствие энергопоступления с пищей и энерготрат организма;
- разнообразное питание;
- правильный режим питания.

Здоровое питание должно обеспечить энергетический баланс: количество потребляемой энергии должно равняться количеству затраченной энергии.
Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы.

Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, ухудшением работы внутренних органов.

Причем у каждого человека потребность в калориях разная. Больше энергии требуется спортсменам, подросткам, активным подвижным людям. При малоподвижном образе жизни суточная норма будет значительно меньше.

Журналист. Вопрос к диетологам. Расскажите о режиме питания человека.

Диетолог. Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве углеводов, жиров, белков, витаминов, минералов и их сбалансированному соотношению.

Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее.

Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп: овощи, фрукты, злаки, молочные и кисломолочные продукты, мясо и рыба.

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру употребления пищи.

Режим питания складывается из:

- кратности приемов пищи,
- интервалов между приемами пищи
- временем приема пищи
- распределением калорийности по приемам пищи

Рекомендуется 3-5 разовое питание с 3-4 часовыми промежутками: завтрак, обед, ужин и перекусы между ними. Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время, а основные по калорийности – приходились на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна с исключение жареных, острых, соленых блюд.

Цель перекуса - дать энергию организму и не допустить наступления сильного голода к моменту основной трапезы. Варианты перекуса: фрукты, стакан кисломолочного напитка, пара хлебцев, небольшая порция салата, горстка орехов или сухофруктов.

Журналист. Что же даёт человеку правильное, рациональное питание?

Диетолог. Правильное рациональное питание даёт человеку очень многое.

Здоровье

Работа всех систем и органов будет слаженной, если они получают все важные элементы. Здоровье желудочно-кишечного тракта – залог сильного иммунитета. Правильно питаемся – меньше болеем.

Стабильный вес

Полезная, правильно приготовленная пища и дробное питание не дадут шанса лишним килограммам.

Отличное самочувствие

При правильно составленном рационе вы забудете о чувстве усталости, слабости и голода. Еда должна делать нас бодрыми и энергичными.

Красота

Состояние волос, ногтей и кожи напрямую зависит от поступления необходимых веществ с пищей.

Состояние духа

Оказывается, частым виновником депрессий выступает именно неполноценный рацион. Хорошая пища подарит отличное настроение, высокую работоспособность и здоровый сон.

О своем теле нужно заботиться. И только тогда оно ответит тем же. Систематическое соблюдение принципов здорового питания сохранит здоровье на долгие годы.

Здоровое питание – это не просто набор полезных продуктов, это стиль жизни. Необходимо знать меру в поглощении пищи и помнить основные правила и законы потребления разных продуктов.

Вознаграждением будет нормальный вес, крепкое здоровье и отличное самочувствие.

А чтобы всё это работало, необходимо не забывать о физических упражнениях и полноценном отдыхе.

Журналист. Мы узнали, что для полноценного питания необходимо, чтобы в пище были жиры, белки, углеводы, витамины. Хотелось бы узнать, как были открыты витамины, ведь когда-то люди даже не подозревали об их существовании. На этот вопрос я попрошу ответить биологов.

Биолог 1. В 15-16 веках, когда необычайно бурно стало развиваться мореплавание. На кораблях, которые отправлялись в длительное плаванье, у моряков развивалась цинга. Это болезнь, которая возникает при недостатке в пище витамина С. Бывало, что кораблям не удавалось вернуться к родным берегам из плаванья из-за гибели от цинги всего экипажа!

По данным историков за время участия морского флота в географических открытиях от этой страшной болезни умерло свыше 1 миллиона моряков. И это больше, чем погибло людей во всех морских сражениях.

Никто не мог получить ответ на этот вопрос до 1880 года, когда русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, заметил, что мыши, которые питались искусственным молоком, в состав которой входили казеин, жир, сахар и соли, все равно погибали, в то время как животные, получавшие натуральное молоко, были здоровы и веселы.

Ученый сделал вывод, что в молоке есть и другие незаменимые для питания вещества. Николай Лунин считается первооткрывателем органических веществ, без которых не может существовать ни один живой организм. Его учение легло в основу дальнейших исследований витаминов.

Биолог 2. В 19 веке среди жителей Индонезии и Японии, которые питались в основном очищенным рисом была распространена болезнь «бери-бери», что в переводе обозначает «большая слабость».

И помощь в лечении этой болезни врачу Эйкману, трудившемуся в тюремном госпитале на острове Ява, оказали... бродившие по двору куры. Им давали очищенное зерно, и птицы страдали заболеванием, похожим на «бери-бери».

Как только им начинали давать неочищенный рис, это состояние проходило. Намного позже было выявлено, что болезнь «бери-бери» обусловлена недостатком тиамина (витамина В1).

Биолог 3. В 1911 году польскому учёному Казимиру Функу удалось выделить из оболочек зерен риса кристаллы какого - то вещества, добавление которого в малых дозах в пищу больных «бери-бери» подопытных голубей привело к полному излечению птиц. Работы с полученным веществом продолжалась на притяжении года.

Функ, проведя химический анализ этого вещества, обнаружил в нем наличие азота. Азот - необходимый элемент для белков живого организма. Ученый назвал это вещество витамином, от латинского vita – «жизнь».

Так в 1912 году был сделан первый шаг на пути изучения витаминов. Позднее выяснилось, что и другие органические соединения обладают такими же физиологическими свойствами. Эти вещества получили название витаминов.

Журналист. Сколько витаминов существует сейчас?

Биолог. Витамины! Мы почти ежедневно слышим это слово! Знаем, что витамины необходимы нашему организму! Состояние, при котором в организме не хватает витаминов, стали называть авитаминозом. Если в организме витаминов больше положенного, то это гипервитаминоз.

Витамины – это наши хранители от болезней, от воздействия внешней среды, они помогают нам жить!

Сейчас известно 13 витаминов. Это витамины А, группы В (В1, В2, В6, В12, РР), С, D, Е, К, Н, а также кислоты фолиевая и пантотеновая. Они делятся на жирорастворимые - А, D, Е, К и водорастворимые - В В1, В2, В6, В12, РР, Н

Витамины необходимы человеку в течение всей его жизни. Мы должны постоянно принимать витамины и в количестве, которое необходимо для обеспечения суточной потребности организма.

Журналист. Кроме витаминов необходимы ещё микроэлементы. Какие это вещества и где они содержатся?

Медик. Микроэлементы

Минеральные вещества входят в состав тканей организма человека, ферментов, гормонов. Они поступают в организм человека с пищевыми продуктами и водой. Химические элементы, встречающиеся в организме в очень малых концентрациях, называются микроэлементами.

Их содержание в организме измеряется в микрограммах (мкг), но без них организм не может работать как следует. Так, микроэлементы обеспечивают нормальное свёртывание крови, работу центральной нервной системы, функционирование иммунитета и прочность костей.

К микроэлементам, необходимым для нормальной жизнедеятельности нашего организма, относятся **железо, медь, селен, йод, хром, цинк, фтор, марганец, кобальт, молибден, кремний, бром, ванадий, бор.**

Потребность в каждом микроэлементе индивидуальна, она зависит от возраста и пола. Если питание сбалансированное, человек регулярно употребляет свежие овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу, орехи и мясо, то он получает все необходимые микроэлементы из пищи.

Если человек, например, ест преимущественно красное мясо или гречку, или у него есть заболевание пищеварительной системы или потребности в питательных веществах повышены, то организму может недоставать определённых микроэлементов, из-за этого развиваются проблемы со здоровьем.

Журналист. На пресс-конференции присутствуют фольклористы, знатоки устного народного творчества. Попрошу их рассказать о том, как тема пищи и питания была представлена русскими пословицами и поговорками.

Фольклорист 1. Мы собрали народные пословицы и поговорки о питании, его значении для людей. Послушайте пословицы и поговорки о питании.

- Всякому нужен и обед, и ужин.
- Без соли, без хлеба - половина обеда.
- Будут голодные - съедят и холодное.
- Что желудку потребно - то и не вредно.
- Когда я ем, то глух и нем.
- Дорога ложка к обеду.
- Ешь - не объедайся!
- На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой приспевай.
- Человек без еды не живет: пока ешь, то и живешь.
- Без горячего не обед.
- Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.

- Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
- Голод — не тетка, калачика не подложит.
- Здоровому человеку любая пища вкусна.

Фольклорист 2. А теперь послушайте русские пословицы и поговорки о пище.

- Морковь прибавляет кровь.
- Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
- Щи - всему обеду голова.
- Каша - мать наша.
- Кашу маслом не испортишь.
- Картофель хлеб бережет.
- Где блины, там и мы, где с маслом каша, там и место наше.
- Ржаной хлебушка калачу дедушка.

Ведущий. Работа на пресс-конференции подходит к концу. Сегодня вы узнали много нового и интересного о питании, о том, как питаться правильно, чтобы сохранить своё здоровье. Биологи познакомили вас с историей открытия витаминов и их разновидностями.

Предлагаем журналистам обобщить материалы пресс-конференции и создать памятки для учащихся, которые впоследствии распространить среди школьников. (Приложение 1)

На этом мы закрываем пресс-конференцию и приглашаем всех участников в ПП-кафе «Брусника», работники которого приготовили для нас ПП-блюдо – винегрет и вкусный чайный напиток – травяной сбор.

ПП-кафе «Брусника»

Рецепт ПП винегрета. Для его приготовления потребуется:

- 2 варёные свёклы
- 4 варёные моркови
- 3 варёных картофелины
- 1 большая луковица
- 5 маринованных огурцов
- банка зелёного горошка
- 150 г квашеной капусты
- нерафинированное растительное масло
- соль по вкусу

Приготовление: все варёные овощи, огурцы, лук порезать кубиком. Добавить зелёный горошек, квашеную капусту, соль, растительное масло. Всё перемешать. Приятного аппетита! (Количество продуктов рассчитано на 25 человек.

Интернет-источники

1. Сюжетно-ролевые и деловые игры в начально школе. [Электронный ресурс].URL: https://pedsovet.su/ns/6322_rolevye_i_delovye_igry_v_nachalnoy_shkole?ysclid=ltdrkl1k5c226455644
2. Ролевая игра в начальной школе. [Электронный ресурс]. URL: https://studylib.ru/doc/6415238/rolevaya-igra-v-nachal._noj-shkole?ysclid=ltdrn6g7yh377812722
3. Интерактивный метод обучения - ролевая игра. [Электронный ресурс]. URL: https://urok.1sept.ru/articles/576686?ysclid=ltdropwdi2140573421
4. Сюжетно-ролевая игра как средство развития социальной активности детей младшего школьного возраста. [Электронный ресурс]. URL: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9960/2/10Voloshina.pdf?ysclid=ltdrqb6e5e916034377
5. Правильное питание и его польза. [Электронный ресурс]. URL: https://zav.minsk.gov.by/tsentr-gigieny-i-epidemiologii-informiruet/5715-pravilnoe-pitanie-i-ego-polza?ysclid=lt8buaewbi788710218
6. Питание – основа здоровья. [Электронный ресурс]. URL: https://14.rospotrebnadzor.ru/content/2090/79455/?ysclid=lt8bu8l49z2566666840
7. История открытия витаминов. [Электронный ресурс]. URL: https://www.korolevpharm.ru/articles/chto-takoe-vitaminy.html?ysclid=lt83ofj3ux327585996
8. Пословицы и поговорки о питании. [Электронный ресурс]. URL: https://pro-poslovicy.ru/poslovicy-o-pravilnom-zdorovom-pitanii/. https://citatyok.ru/poslovitci/pravil_pitanie.html
9. Полезные и вредные продукты. [Электронный ресурс]. URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/produkty-poleznye-i-vrednye/?ysclid=ltdrtfnxye336912340
10. Полезные и вредные продукты. Памятка для населения. [Электронный ресурс]. URL: http://zverevocgb.ru/?p=2485

Приложение 1

Памятки по правильному питанию

Памятка 1

Полезная еда для школьников

- Свежеприготовленная пища,
- сбалансированная по БЖУ (белкам, жирам, углеводам),
- фрукты и овощи, свежевыжатые соки,
- каши и супы,
- молоко и молочные продукты,
- семечки и орехи,
- мёд,
- сухофрукты,
- какао.

Вредная еда для школьников

- Фастфуд : лапша быстрого приготовления, хотдог, гамбургер, картофель фри и т. д.
- чипсы,
- сухарики и кириешки,
- сладкие газированные напитки,
- кукурузные палочки и хлопья,
- сладости и шоколад в большом количестве,
- магазинные соки,
- торты, пирожные, сдобная выпечка.

Памятка 2

Правила здорового питания

- Питаться нужно регулярно, 3 – 5 раз в день.
- Пищу надо тщательно пережёвывать.
- Пища не должна быть сильно горячей или холодной.
- Не надо запивать еду водой.
- Не надо переедать.
- Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 – 3 часа до сна.
- Надо есть больше овощей и фруктов, в них содержится много клетчатки, витаминов и минералов.
- Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам и углеводам, в соотношении: 1:1:3.

Памятка 3

Углеводы

Углеводы – необходимая часть пищи. Они основной источник энергии для организма. Углеводы бывают простые и сложные.

Простые углеводы усваиваются быстро, при их употреблении в крови повышается уровень глюкозы, вырабатывается много инсулина для её переработки и превращения в жир. Это очень вредно для организма.

Простые углеводы содержатся в пшеничном хлебе, сдобной выпечке, в кондитерских изделиях, в мёде, в сахаре, газировке.

Сложные углеводы усваиваются медленно, уровень глюкозы не повышается резко, инсулин выделяется в кровь постепенно по мере переваривания углеводов. Долго остаётся чувство сытости.

Сложные углеводы содержатся в фасоли, чечевице, горохе, в крупах, в цельных злаках, в цельнозерновом хлебе, в овощах, в семечках и орехах, в отрубях.

Чтобы не было ожирения и сахарного диабета нужно как можно больше есть сложных углеводов, и очень мало простых углеводов. Питайтесь с пользой для здоровья!

Памятка 4

Витамины

Витамины – вещества, образующиеся в нашем организме или поступающие с пищей в очень небольших количествах, но необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.

В каких продуктах содержатся витамины?

Жирорастворимые:

А – рыбий жир, печень, шпинат, морковь, петрушка.

D – рыбий жир, печень, яйца, сливочное масло, молоко. Синтезируется в коже под действием солнца.

Е – растительные масла, ростки пшеницы, зелень.

К – зелень, капуста.

Водорастворимые:

С –овощи, фрукты, ягоды.

B_1 - печень, крупы, бобовые, пивные дрожжи.

B_2 - печень, крупы, бобовые, пивные дрожжи, яйца, сыр, молоко.

B_3 - мясо, печень, пивные дрожжи, рисовые отруби, ростки пшеницы.

B_5 - все растения и животные.

B_6 – пивные дрожжи, мясо, печень, отруби, овощи, крупы, яйца, молоко.

B_9 – печень, зелень, синтезируется в кишечнике.

B_{12} – печень, продукты животного происхождения.

Памятка 5

Микроэлементы

Микроэлементы – это вещества в организме человека, количество которых измеряется в микрограммах (мкг). Они жизненно необходимы, т.к. входят в состав биологически активных ферментов, гормонов и витаминов.

В каких продуктах содержатся микроэлементы?

Йод – морские водоросли и морепродукты, яйца, имбирь, морская соль.

Железо – гречка, орехи, красное мясо, яблоки, гранат.

Селен – оливковое масло, маслины, кокос, чеснок, рыба, семечки.

Цинк – лимон, мёд, грибы, картофель, чеснок, сыр, яйца, семена.

Медь – яйца, какао, баклажаны, помидоры, крупы, морепродукты.

Кобальт – свёкла, шоколад, хлеб, кукуруза.

Фтор – питьевая вода, морепродукты.

Хром – редис, слива, фундук, вишня.

Марганец – крупы, фасоль, горох, орехи, чай, кофе.

Магний – крупы, овощи, молоко, картофель, бобовые, яйца, мясо, орехи.

Калий – молоко, овощи, картофель, бананы, абрикосы, киви, крупы.

Кремний - бобовые, свёкла, соя, яблоки, зелень, бурый рис.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Правильное питание – основа здоровья

Обучающая ролевая игра для младших школьников

Составитель: Антонович О.А.,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ЦРТДЮ

Киселёвский городской округ 2024

Правильное питание – основа здоровья

Обучающая ролевая игра для младших школьников

Пресс-конференция
«Правильное питание – основа здоровья»

Медики

Диетологи

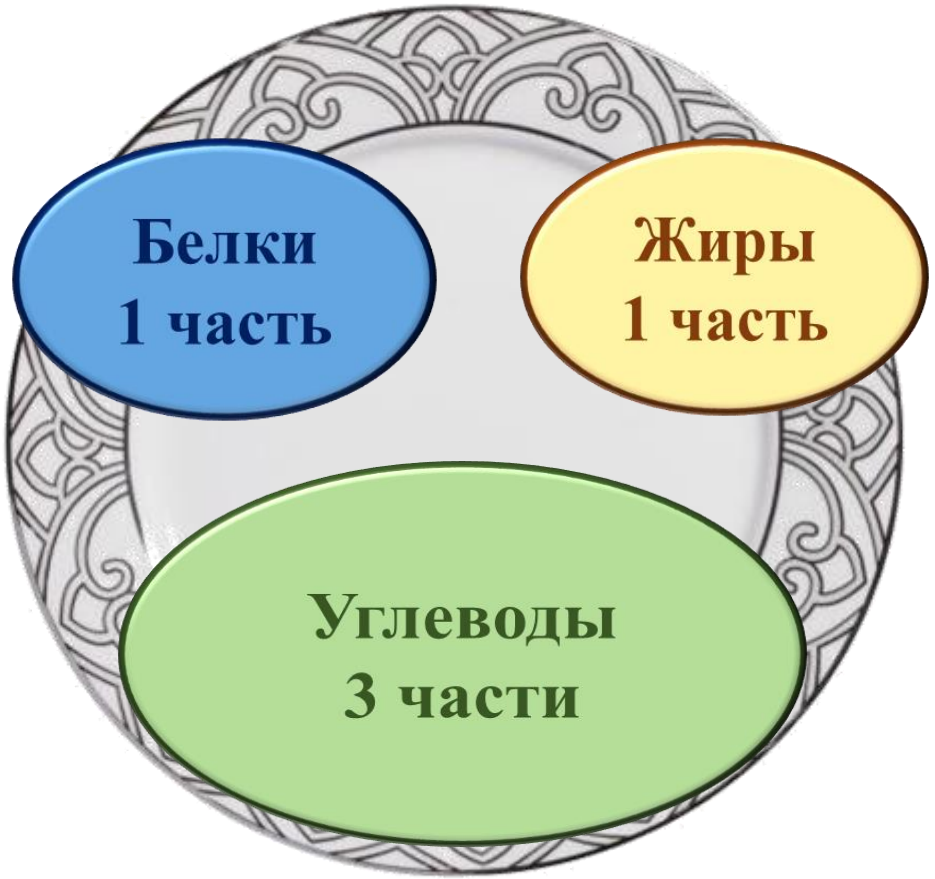
Биологи

Журналисты

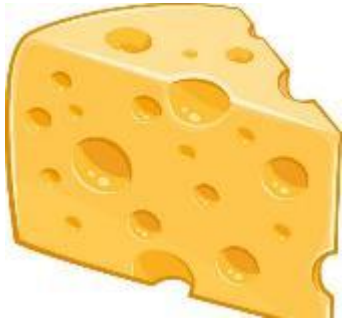
Фольклористы

ПП-кафе
«Брусника»

Составляющие пищи на каждый день



Продукты – источники белка



Продукты – источники жиров

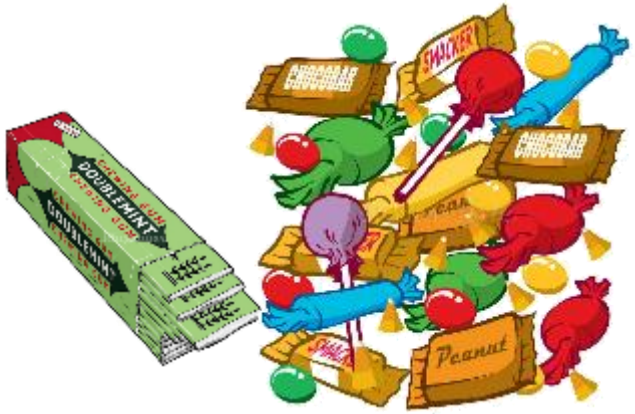
Продукты – источники углеводов
Сложные углеводы

Продукты – источники углеводов
Простые углеводы

Фастфуд – еда быстрого приготовления

Сдобная выпечка - вредная еда

Самые вредные продукты



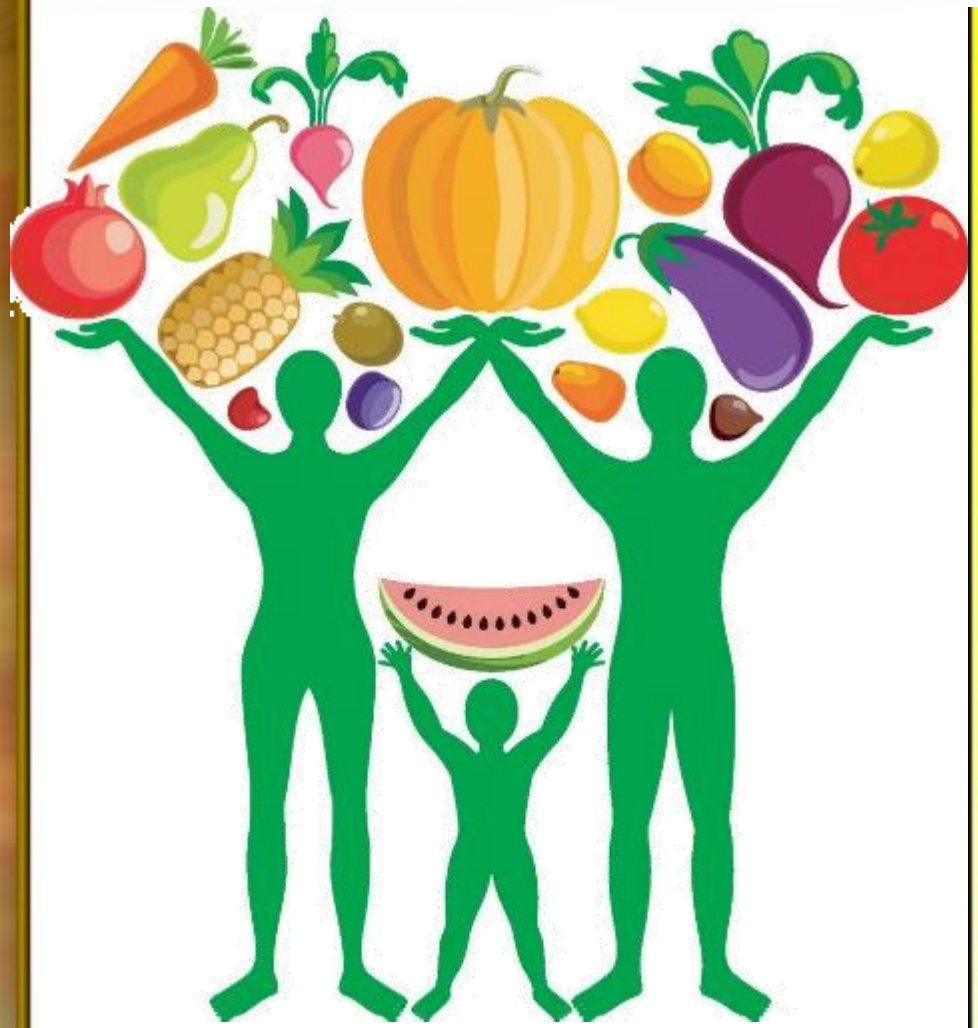
В сутки человеку необходимо:

ВОДА

Взрослому человеку необходимо примерно **30 мл** воды на **1 кг** веса.

Микроэлементы

Железо, медь, селен, йод, хром, цинк, фтор, марганец, кобальт, молибден, кремний, бром, ванадий, бор.



Пищевая пирамида
МАСЛО
САХАР
Жир, масло, соль, сахар, сладости
МОЛО
Мясо, рыба, молоко, яйца
Овощи, фрукты
Хлеб, каши

Режим питания

Правильное питание - это

- Здоровье
- Стабильный вес
- Отличное самочувствие
- Красота
- Хорошее настроение

Мореплавание в XV - XVI веках

Лунин Николай Иванович

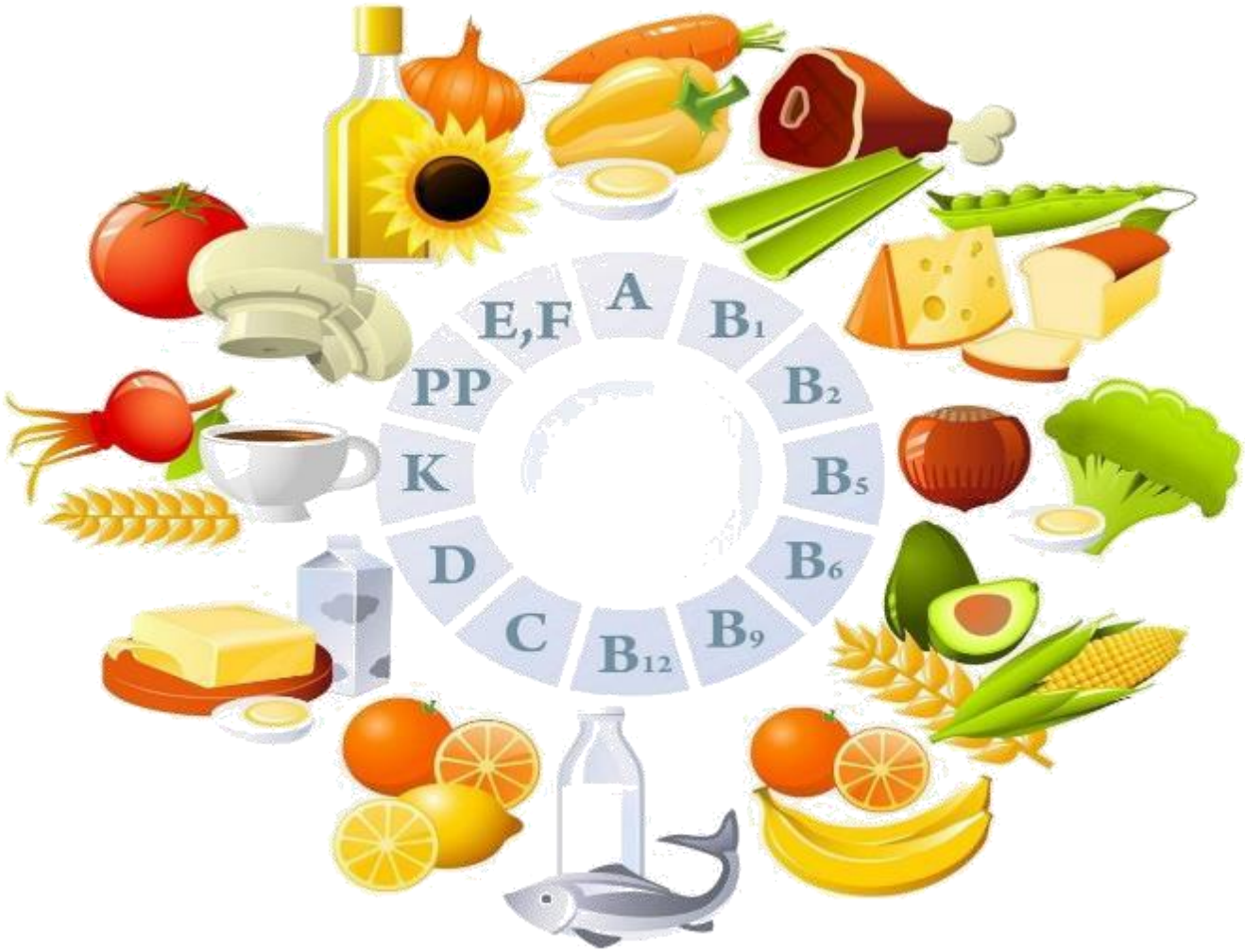
21 мая 1854 – 18 июня 1937

Болезнь Бери-Бери

Казимир Функ

Этот польский учёный в 1911 году впервые выделил вещество из рисовых отрубей, которое излечило кур от болезни «бери-бери». Он назвал это вещество витамином, от латинского vita – «жизнь».

ВИТАМИНЫ



ВИТАМИНЫ

Водорастворимые

Группа B

PP

H

Жирорастворимые

A

D

E

K

Народная мудрость о питании

- Всякому нужен и обед, и ужин.
- Морковь прибавляет кровь.
- Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
- Без соли, без хлеба - половина обеда.
- Будут голодные - съедят и холодное.
- Щи - всему обеду голова.
- Что желудку потребно - то и не вредно.
- Каша - мать наша.

Народная мудрость о питании

- Кашу маслом не испортишь.
- Когда я ем, то глух и нем.
- Картофель хлеб бережет.
- Дорога ложка к обеду.
- Ешь - не объедайся!
- На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой приспевай.
- Где блины, там и мы, где с маслом каша, там и место наше.

Народная мудрость о питании

- Человек без еды не живет: пока ешь, то и живешь.
- Без горячего не обед.
- Чем больше пожуешь, тем дольше проживешь.
- Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
- Голод — не тетка, калачика не подложит.
- Ржаной хлебушка калачу дедушка.
- Здоровому человеку любая пища вкусна.

ПП – КАФЕ «БРУСНИКА»

Источник

Картинки - Yndex- картинки

Шаблон создан на основе клипарта рамки

- https://img-fotki.yandex.ru/get/9252/39663434.8ee/0_ace10_db69ad85_XL.png

И возможностей программы Microsoft PowerPoint 2016

Подготовила
учитель русского языка и литературы
Тихонова Надежда Андреевна,
г. Костанай