

Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования

*Соколова Елена Витальевна,
учитель физической культуры и ОБЗР,
Муниципальное бюджетное учреждение
«Сыбайкасинская основная общеобразовательная школа» Моргаушского
муниципального округа Чувашской Республики, Россия*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ
ФИЗКУЛЬТУРЫ. ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА**

Аннотация. Здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Современные дети, много времени проводя в школе, питаются из рук вон плохо, зачастую предпочитая традиционным супам и котлетам различные продукты с высоким уровнем углеводов, пищевых добавок и прочей «химии» — снежки, сухарики, сладкие соки и газировки. В их рационе мало свежих плодов — фруктов с овощами, а также белков, а вот жиров с углеводами намного больше нормы. Не меньше страдает и их питьевой режим, особенно во время уроков и на переменах, когда расходы жидкости повышаются из-за активности.

В данной статье поговорим о режиме питания и правильном питании.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, режим дня, питьевой режим, рецепты полезных блюд.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и для всего общества в целом. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Причинами ухудшения здоровья являются экологические факторы, социальные факторы. Еще одной причиной называется школа, «школьный фактор» очень значим по силе воздействия и по продолжительности фактор, влияющий на здоровье детей. Увеличение учебной нагрузки,

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

значительная интенсификация учебного процесса негативно влияет на функциональные возможности детей.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, у большого числа детей ухудшается зрение, появляется близорукость, увеличивается число детей с нервно-психическими расстройствами, про нарушение осанки говорится на всех обсуждениях.

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности.

Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими грамотными действиями учитель может превратить из слабого и болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.

Здоровьесберегающая технология – это:

- 1) условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- 2) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- 3) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- 4) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения ФГОСов – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

К основным проблемам, касающимся здоровья учащихся, относятся следующие:

- Здоровье и адаптация
- Гигиенические условия обучения
- Питание, водный режим
- Профилактика школьных болезней
- Влияние компьютеров на здоровье обучающихся.
- Творческий характер образовательного процесса для полноценного усвоения знаний и умений учащимися.

Сегодня я еще раз хотела бы поговорить о здоровом питании и водном режиме школьника.

Нередко школьный возраст и начало обучения многое меняет в жизни ребёнка, начиная с привычного ритма жизни и заканчивая питанием. Современные дети, много времени проводя в школе, питаются из рук вон плохо, зачастую предпочитая традиционным супам и котлетам различные продукты с высоким

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

уровнем углеводов, пищевых добавок и прочей «химии» — снеки, сухарики, сладкие соки и газировки. В их рационе мало свежих плодов — фруктов с овощами, а также белков, а вот жиров с углеводами намного больше нормы. Не меньше страдает и их питьевой режим, особенно во время уроков и на переменах, когда расходы жидкости повышаются из-за активности.

Как в школьном возрасте питаться правильно?

Прежде всего, для правильного пищеварения в школьном возрасте нужен режим — это правило строго и непреклонно. Все человеческие процессы, в том числе и пищеварение, подчинены суточным ритмам, и важно учитывать это в питании. Обязательны в питании детей как минимум четыре или пять приемов пищи — это завтрак, второй завтрак (перекус в школе), обед, полдник и ужин. Перерывы между приемами пищи у детей не должны быть более трех часов, но при этом не стоит кушать прямо перед сном, после ужина должно пройти не менее двух часов. Школьный возраст подразумевает обязательный завтрак. Нужно утром покушать, ребёнок не должен быть голодным по дороге в школу, причем завтрак должен быть плотным и полезным. Это залог успеваемости в школе и здорового физического развития. Ребята, которые не завтракают, получают меньше железа и других питательных веществ, им трудно сосредоточиться на учёбе в школе. Бутерброды с чаем в школьном возрасте — это плохой завтрак, правильным будет белковое, углеводистое или молочное блюдо — творог с молоком, каша, омлет, блюдо с макаронами. На перекусы (второй завтрак и полдник) идеальными будут кисломолочные или фруктовые, овощные блюда, допустимы печенье с напитками.

Четкий режим питания, учитывающий ритмичность протекания физиологических процессов в организме и предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

желудочно-кишечных заболеваний. Для учащихся первой смены оптимальными будут следующие часы приема пищи: Первый завтрак – дома в 7.00 – 8.00; Второй, завтрак – 10.30-11.00; Обед – в 13.00 – 14.00; Полдник – в 16.30 – 17.00; Ужин – 19.00-20.00 не позже, чем за полтора часа до сна. Для детей, обучающихся во вторую смену: Завтрак – 7.00-8.00; Обед – 12.00-12.30; Полдник – 15.00; Ужин – 20.00 – 20.30

Адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию и интеллектуальную физическую активность ребенка. В зависимости от возраста, усредненно, совокупная энергетическая ценность рациона должна соответствовать: 7-11 лет - 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал.

Сбалансированность и гармоничность состава рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1:1:4 по массе и по калорийности 10-15%:30%:55-60% соответственно. Содержание растительных и животных белков должно быть в соотношении 2:3. Жиры - преимущественно растительные.

Завтрак – это та привычка, за которую организм скажет вам спасибо. Тем более утренний приём пищи важен для детей, чей организм растёт и нуждается в различных минералах и питательных веществах.

Завтрак помогает правильной работе метаболизма, способствует развитию хорошей памяти и концентрации, уменьшает шансы заболеть сахарным диабетом, сердечными заболеваниями или набрать лишний вес.

Учёные уже давно доказали, что завтрак существенно влияет на работоспособность и учёбу школьников. Успеваемость ребят, которые не просто завтракают, а едят утром полезные и качественные продукты, в 2 раза выше, чем у остальных.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Если ребёнок пропускает завтрак...

Если ваш ребёнок отказывается от утренней трапезы, весьма вероятно, он будет отставать и в спорте, и в учёбе, и в общем развитии. Лучше съесть на завтрак банан, чем не съесть ничего. В идеале, конечно, завтрак должен быть насыщен различными полезными веществами. Например, ребёнку можно предложить омлет или блинчик с фруктовой начинкой.

Сколько должен длиться завтрак?

Важно не только то, что ест ребёнок, но и как он ест. Нормальный завтрак длится 20-30 минут. С учётом разного расписания школьных занятий, дети должны завтракать в интервале с 7:00 до 8:00.

Перекус впопыхах для ребёнка недопустим, особенно, если речь идёт о завтраке. Конечно, не всегда получается выделить время для полноценного завтрака, по разным причинам. Однако лучше встать пораньше: пусть ребёнок ещё вялоковыряет ложкой утренние хлопья с молоком, чем будет быстро жевать бутерброд, собирая школьный рюкзак.

При этом желательно не садиться за стол сразу после пробуждения. Наилучший сценарий начала дня: встать пораньше, сделать зарядку и принять душ до первого приёма пищи.

Что делать, если ребёнок отказывается есть по утрам?

Навряд ли ребёнок будет отказываться от завтрака без причины. Задача родителей разобраться, что же влияет на настрой их школьника, и решить проблему. Вариантов, почему дети отказываются от домашнего завтрака, может быть несколько.

Вкусовые предпочтения

В первую очередь, разберитесь с меню. Возможно, ваш нехочуха просто привередничает. Не стоит заставлять ребёнка есть то, что он не хочет.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Важно вырабатывать правильные пищевые привычки с детства, чтобы вам не пришлось ломать голову, чем накормить придирчивого ко всему подростка.

Состояние здоровья

Немаловажным фактором является физическое состояние ребёнка. Есть много причин, по которым ребёнок может полностью потерять аппетит. Например:

- вирус. Если ребёнок начал внезапно отказываться от еды, не пытайтесь обвинить его в этом. Вполне возможно школьник что-то подхватил, а вы пока просто не заметили явных проявлений того или иного заболевания;

- запор или иные проблемы с органами ЖКТ. Ребёнок, страдающий запором, не всегда сможет объяснить, почему он не хочет есть;

- расстройства пищевого поведения (анорексия и др.). Анорексию принято считать болезнью подростков, однако данный вид заболевания был обнаружен и у детей 6-7 лет;

- пищевая чувствительность. Большинство проблем может быть связано именно с этим. Так, аллергия на глютен или лактозная недостаточность могут оказать существенное влияние на вкусовые предпочтения ребёнка. И если, например, он начал отказываться от молочной каши утром, не спешите винить его в этом. Возможно, он в очередной раз будет чувствовать дискомфорт после такого завтрака.

Разборчивость в еде.

Да, возможно, ваш ребёнок слишком разборчив в еде или хочет куриных наггетсов вместо полезных завтраков. Не перегибайте палку. Не всегда ребёнок разделит вашу любовь к овсянке на воде и с мёдом. Попробуйте приготовить своему школьнику наггетсы, только дома, без лишнего жира. Если вы будете находить компромиссы, ситуация вскоре изменится в лучшую сторону.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Если ваш ребёнок вообще ничего не ест по утрам, и эта проблема сохраняется уже долгое время, необходимо обратиться за помощью к педиатру! Только врач сможет диагностировать и вылечить проблему со здоровьем.

Не впрок: что не стоит давать школьнику на завтрак?

Помимо полного отсутствия завтрака навредить здоровью и состоянию школьника может и вредная пища.

Сухие завтраки

За вкус их любят все дети, за быстроту в приготовлении – обожают родители. Однако по поводу таких завтраков врачи уже давно бьют тревогу: ничего полезного сухие завтраки в себе не содержат. Зато в них слишком много сахара – примерно 56% от общего веса продукта в одной пачке. Помимо того, что такое количество сахара приведёт к излишнему весу, проблемам с метаболизмом или сахарному диабету, насытиться хлопьями невозможно. Ребёнок через час-полтора снова проголодается.

Овощи и фрукты.

Чтобы избежать вздутия живота, лучше не употреблять с утра в пищу грубую клетчатку, которую содержат сырые овощи и фрукты. Лучше добавить кусочки свежих фруктов в кашу или творог. Также можно дать ребёнку фрукт уже после основного приёма пищи.

Важно не давать ребёнку с утра цитрусовые на голодный желудок из-за кислоты, содержащихся в этих фруктах.

С бананами тоже не всё так однозначно. Их считают идеальным завтраком, однако и с ними нужно быть осторожными. Магний в бананах в большом количестве может нарушить в организме школьника кальциево-магниевый баланс. Так что употреблять бананы на завтрак можно, но в меру.

Кисломолочные продукты.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Кисломолочные продукты, съеденные с утра натощак, не принесут организму желаемой пользы. Дело в том, что столь полезные живые бактерии, попав в кислую среду желудка, попросту погибнут. Поэтому употреблять йогурт или простоквашу лучше вечером за несколько часов до сна.

Творожные продукты.

Творог с утра — это прекрасно. Однако нельзя сказать того же о различных творожных массах и сырках. Пальмовое масло, множество сахара и различные усилители с подсластителями не принесут здоровью вашего ребёнка никакой пользы.

Свежие булочки.

Горячие хлебобулочные изделия приводят к повышенному газообразованию. Лучше оставьте ароматную сдобу на полдник.

Бутерброды.

Калорийная и не самая полезная еда на завтрак, если, конечно, речь не о бутербродах из цельнозернового хлеба с авокадо. В более распространённом сочетании — хлеб+колбаса+ сыр — бутерброд полезным завтраком назвать тяжело.

А чем поить ребёнка с утра?

Утренний напиток должен взбодрить и зарядить школьника энергией на весь день.

Конечно, идеальным претендентом на эту роль мог бы стать кофе. Однако кофе детям до 10-12 лет крайне не рекомендуется. Причин тому несколько:

1. Кофе может негативно повлиять на ещё не окрепшую детскую нервную систему. Это может привести к гипервозбудимости и раздражительности.

2. Также напиток может нарушить работу сердца и почек и даже вызвать головную боль.

Лучше предложите ребёнку чай. В нём, правда, тоже содержится кофеин, но одна чашка с утра лишь взбодрит школьника.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

А совсем идеальным для начала дня станет травяной или фруктовый чай.
Для разнообразия в него можно добавить корицу или мёд.

Что приготовить ребенку на завтрак: идеи и рецепты

Возьмите на вооружение наши идеи и рецепты, чтобы разнообразить завтраки своего школьника.

Лучшие завтраки для детей – сытные рецепты

Эти рецепты завтрака включают в себя полезные продукты и не содержат сахара, а самое главное — их легко приготовить и они обязательно понравятся вашим детям!

Большинство из них также можно приготовить заранее, что очень удобно, если утром не хватает на это времени.

Скрэмбл

Начать день с белка – что может быть лучше? Особенно, когда такой завтрак можно приготовить очень быстро!

Время приготовления: 5 минут.

Если яичницей-болтуньей современных детей заинтересовать вряд ли удастся, то попробовать скрэмбл не откажется никто.

Ингредиенты:

- яйца куриные 4 шт.;
- сливочное масло 1-2 ст. л.;
- соль по вкусу;
- зелёный лук;
- сметана 1 ст. л. (по желанию).

Приготовление:

1. Яйца взбить с солью до однородности.
2. Разогреть сливочное масло на сковороде.

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

3. Вылить яичную смесь на сковороду и лопаткой постоянно её двигать, как будто вы рисуете восьмёрку.

4. Когда масса будет готова, выключить огонь, посолить и оставить на горячей плите на несколько минут.

Яйца всмятку.

Время приготовления: 3,5 минуты.

Существует мнение, что приготовить всмятку яйцо очень сложно. Но если вы овладеете техникой приготовления, то сможете баловать свою семью таким блюдом.

Важно: яйца всмятку варятся 3-3,5 минуты. Если его переварить хотя бы на 30 сек., то вы получите уже другое блюдо. Так что, на первое время лучше вооружиться секундомером.

Буритто.

Сытный завтрак, который понравится и детям, и их родителям. Кроме того, буритто можно приготовить заранее, а утром просто подогреть.

Время приготовления: 15 минут (без учёта времени на варку картофеля).

Ингредиенты:

- картофель отварной 150 г;
- копчёные колбаски;
- куриное яйцо 3 шт.;
- томатный соус или кетчуп;
- тортилья;
- зелёный лук;
- тёртый сыр;
- соль;
- приправы.

Приготовление:

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

1. Нарезать картофель и колбаску, обжарить на сковороде.
2. На сковороде обжарить яйца.
3. Нарезать зелёный лук.
4. Смазать тортлью соусом. Выложить на лист картофель, колбаску и яйца.

Посыпаться сыром и добавить зелёный лук.

5. Завернуть «конвертом». На этом этапе тортлью можно убрать в холодильник до утра.
6. Обжарить на сковороде или на гриле.

Полезные завтраки — рецепты с молочными продуктами

Родители хотят своим детям самого лучшего. В ситуации с завтраками самое сложное – подобрать меню на всю неделю. Чтобы первый приём пищи утром был сбалансированным и полезным.

Молочные продукты – отличный вариант, чтобы обеспечить кальцием и витамином Д организм ребёнка на завтрак. К тому же, такие рецепты очень быстрые и лёгкие.

Ночная овсянка.

Время приготовления: 5-10 минут.

Полезнее овсяной каши сложно что-либо представить. Попробуйте разнообразить рацион ребёнка с помощью этого рецепта.

Овсянку по этому рецепту необходимо приготовить с вечера и оставить на ночь в холодильнике. Утром останется только открыть контейнер и позавтракать.

Ингредиенты: овсяные хлопья не быстрого приготовления 100–150 г;

- молоко 150–200 мл.

Наполнители (на выбор):

Шоколадная с бананом:

- какао 1 ч. л.;
- банан 1/4;

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

- мёд 1 ч. л.

Яблочная:

- яблочное пюре 1 ст. л.;
- корица,
- щепотка;
- мёд 1 ч.л.

Морковная:

- тёртая морковь 1 ст.л.;
- изюм (горсть);
- мёд 1 ч.л.

Приготовление:

- 1.Насыпать овсянку в контейнер с крышкой и залить молоком.
- 2.Добавить по вкусу мёд, фрукты и пряности.

Нежная творожная запеканка

Ещё один вкусный и полезный завтрак. Такую запеканку можно приготовить вечером, а утром быстро подогреть.

Ингредиенты:

- творог 400 г;
- яйца 3 шт.;
- сметана 60 г/йогурт 80 г;
- мёд (сироп/сахар) 60 г;
- кукурузный крахмал (мука) 60 г;
- щепотка соли;
- ваниль;
- ягоды/фрукты (по желанию).

Приготовление:

1. Измельчить творог в однородную массу.

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

2. Смешать его с остальными ингредиентами блендером.
3. Переложить в форму для запекания.
4. Выложить ягоды (или фрукты) сверху. Посыпать сахарной пудрой.
5. Выпекать 25-35 минут.

Вафли, блинчики и оладушки.

В загруженные будние дни такие рецепты — просто спасение для всей семьи.

Шоколадно-банановые вафли

Для этого рецепта вам потребуется электрическая вафельница или форма для вафель, чтобы выпечь их в духовке.

Ингредиенты:

- банан 1 шт.;
- яйцо 1 шт.;
- разрыхлитель 1 ч. л.;
- корица 1 ч. л. ;
- какао 20 г ;
- мука 90 г ;
- ванильный сахар 1 ч. л.;
- кокосовое или подсолнечное масло 1 ст. л.;
- молоко 120 мл;
- сахар 1 ст. л.;
- соль (щепотка).

Приготовление:

1. Размять мякоть банана вилкой до однородности.
2. Добавить к банану яйца и остальные ингредиенты (кроме масла). Перемешать.
3. Смазать форму маслом перед выпечкой.

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

Яблочные блинчики.

Ингредиенты:

- молоко 450 мл;
- мука 180 г;
- яблоко 1 шт.;
- яйцо 3 шт.;
- растительное масло 2 ст. л.;
- сахар 2 ст. л.;
- соль 1/4 ч. л.;
- ванильный сахар 1 пакетик;
- корица 1 ч. л.

Приготовление:

1. Яйца, соль, сахар, ванилин и корицу взбить миксером.
2. Добавить постепенно муку и молоко. Перемешать.
3. Влить в полученное тесто растительное масло, перемешать.
4. Очистить яблоки от кожуры, натереть на крупной тёрке.
5. Добавить яблоки в тесто, перемешать
6. Выпекать на сковороде.

Пышные оладьи.

Время приготовления: 15 минут.

Ингредиенты:

- кефир (хорошо подогрейте) 250 мл;
- куриное яйцо 1 шт.;
- сахар 2-3 ст. л.;
- ванильный сахар 1 пакетик;
- соль 1/2 ч. л.;
- сода 1/2 ч. л.;

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

- мука 240 г;
- немного масла для жарки.

Приготовление:

1. Подогреть кефир.
2. Просеять муку.
3. Смешать все ингредиенты.
4. Обжарить оладьи на сковороде с двух сторон.

Совет. Чтобы заморозить оставшиеся блины и вафли, дайте им полностью остыть на решетке, а затем заморозьте в пакете на молнии, проложив кусочки пергаменты между ними, чтобы не слиплись.

3 рецепта самых вкусных смузи

Побаловать детей вкусным и полезным смузи на завтрак – прекрасное начало дня.

Бананово-черничный смузи

Ингредиенты:

- банан 2 шт.;
- черника 1/2 ст.;
- молоко 1 ст.

Смузи из киви и банана

Ингредиенты:

- банан 1 шт.;
- киви 3 шт.;
- кефир 1 ст.;
- мёд 2 ч. л.

Клубничный смузи

Ингредиенты:

- клубника 150 г;

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

- йогурт питьевой без добавок 1 ст.;
- сахар 1 ч. л.

На самом деле готовить вкусные и полезные завтраки по утрам не так уж сложно и утомительно, как кажется. Важно выработать привычку питаться правильно и вовремя, чтобы ребёнок отправлялся в школу жизнерадостным и сытым. Ведь правильное начало дня полезно каждому. Делайте заготовки, привлекайте детей к совместной готовке. И пусть ваш завтрак станет доброй семейной традицией!

В нашей школе организован полноценный завтрак для детей. Он состоит из разных видов каш, бутербродов, горячих напитков в виде какао, чая. Дети завтракают после первого урока, он считается вторым завтраком (перекусом в школе), полноценный завтрак должен быть дома.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся - пятиразовое питание: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов - должно составлять 1:1:4 или в процентном

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору как 1:1,5.

Примечание: при этом важно знать, что потребность детей в энергии, получаемой с пищей, меняется по мере роста и развития.

Следующий прием пищи происходит в обед. Обед должен быть по калорийности и плотности самым объёмным, и для детей обязательно он должен быть с первым блюдом и горячим. Пицца с газировкой — это не обед! Это должен быть суп, второе блюдо в виде овощных, крупяных, мясных или рыбных блюд, десерт, и напиток. Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 градусов С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 градусов С, холодные супы, напитки - не выше 14 градусов С. Именно за обедом потребляется самый большой объём пищи, потом эти объёмы к вечеру снижаются. Если ребенок ходит на продленку, то это обязательно. Если возможности пообедать в школе нет, то обед – дома по окончании занятий. Традиционные для нашей страны супы не обязательны, но очень рекомендуются. Мясные блюда дети, как правило, и сами едят охотно, а вот чтобы их рацион питания, в т.ч. обедов, содержал достаточное количество овощей, рыбы, молочных продуктов – здесь уже должны постараться родители и педагоги. Растущему организму необходимо достаточное количество белков, жиров и углеводов в сутки. Все строительные материалы для костей и мышц ребенок получает именно с едой.

Взрослые продукты для улучшения работы мозга – зеленый чай, шоколад, орехи – ребенку не подойдут. И особой диеты на этот случай не существует. Источником необходимых для мозга Омега-3 жирных кислот является рыба. И не стоит забывать о приеме детских поливитаминных препаратов. В день, когда по школьному расписанию урок физкультуры, соревнование или кросс, можно включить в меню белковые продукты и достаточное количество углеводов, с умеренно

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

повышенной калорийностью. Плюс те же детские витаминные комплексы. Самое главное правило – достаточное количество воды для питья.

Как сделать так, чтобы ребенок полюбил овощи?

Еще один насущный вопрос, который волнует родителей учеников: что необходимо сделать, чтобы ваш ребенок начал есть полезные овощи? Если не за обе щеки, то хотя бы часто. Вот несколько рекомендаций.

- Подавайте хороший пример. Лучший способ вдохновить – это позволить ребенку увидеть, с каким удовольствием едите овощи вы. Семейные обеды – идеальное время, чтобы научить ребенка здоровому питанию. Если он видит, что вы наполняете тарелки вкусными овощами, он захочет сделать то же самое.

- Хвалите, когда он пробует овощи. Если вы будете хвалить ребенка каждый раз, когда тот кладет на тарелку овощи, он с большей вероятностью будет делать это снова. Тем не менее, ваша цель – побудить есть овощи, потому что они нравятся ребенку, а не потому, что он хочет от вас похвалы и награды. А вот наказание за то, что чадо не ест «что положено», может превратить овощи в неприятную для него ассоциацию. Ваш ребенок отказывается от овощных блюд? Не беда, постарайтесь не придавать этому большого значения. Просто накормите в другой раз. Принуждение к употреблению дает понять, что овощи – необходимое зло, хотя на самом деле это не так.

- Не используйте еду в качестве взятки. Избегайте таких фраз: «Если ты съешь брокколи, ты можешь съесть мороженое на десерт». Так ваш ребенок получает неправильную привычку и интерес к лакомствам, а не к здоровой пище. В итоге он будет считать, что употребление здоровой пищи – скучная и ненужная обязанность, после которой его ждет награда.

- Научите ребенка готовить. Если вы привлечете его к планированию и приготовлению блюд из овощей, он с большей вероятностью захочет есть то, что сам помогал готовить. Вы можете позволить ребенку выбирать еду на ужин, когда де-

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

лаете покупки, положить нарезанные овощи в пароварку или кастрюлю, прежде чем готовить их, выложить нарезанный перец, помидоры и грибы на основу для пиццы, вымыть листья салата. Покупайте овощи разной формы, цвета, текстуры и вкуса. Чем больше разнообразия, тем больше вероятность, что ребенок найдет то, что ему нравится. Создайте необычное блюдо на основе овощей: например, «личико» – возьмите тертую морковь для волос, помидоры черри для глаз, фасоль для носа и красный перец для рта.

Ещё несколько моментов, которые надо учитывать, составляя меню школьника на 1 день:

- В период интенсивной прибавки в росте энергетическая ценность рациона должна быть увеличена;
- С 10 до 17 лет у школьников активно нарастают мышцы, развиваются нервная и сердечно-сосудистая системы, происходят гормональные всплески. На фоне этих процессов повышается потребность организма в минералах, микроэлементах, витаминах;
- Период полового созревания обычно сопровождается обострением восприятия, что создает дополнительную нагрузку на психоэмоциональную сферу. В такие моменты рекомендуется ограничить употребление подростком возбуждающих нервную систему продуктов (специи, напитки с кофеином, пряности, сахар);
- Гормональное перестроение организма внешне нередко проявляется в виде угревой сыпи, ухудшения состояния волос, ногтей. С этим можно эффективно бороться, исключив из рациона подростка быстрые углеводы (сладости, выпечка, сахар в чистом виде) и фастфуд;
- Переход от одного сезона к другому всегда опасен авитаминозами, простудными заболеваниями. В осенне-зимний и зимне-весенний периоды нужно делать упор на растительную пищу, богатую витаминами, а зимой – на рыбу и мясо.

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Меню на обед у нас в школе составляется на неделю. Блюда не повторяются, для учащихся начальных классов и старших классов блюда разные, нормативы подачи также отличаются. Классными родителями контролируется, чтобы дети съедали всю еду. Бракеражная комиссия проверяет качество приготовленной еды.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с печеньем или домашней выпечкой. Рекомендуемый объем напитка для полдника – 200 мл, количество фруктов – 100 г, выпечки – до 100 г.

Ужин должен состоять из овощного блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель), (300 г основного блюда и 200 мл напитка). На ужин стоит приготовить ребенку легкое белковое блюдо, например, из творога. Также для ужина хорошо подходят блюда из картофеля и других овощей, каши, блюда из яиц или рыбы.

Дополнительно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты, и булочные или кондитерские изделия без крема.

Нередко у детей нет полдника, тогда стакан кефира или йогурта перед сном с булочкой, бубликом, сухариком и т.п. будет вполне уместен.

К каждому приему пищи можно добавлять хлеб в дневном количестве до 150 г пшеничного хлеба и до 75 г ржаного.

Поговорим о питьевом режиме школьников.

Вода является не просто средством для утоления жажды, она - важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем. Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы; регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из внешней среды или образующихся в результате различных заболеваний. Кроме того, она служит для орга-

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

низма источником минеральных элементов, например, фтора и кальция. Как недостаток, так и избыток минеральных солей в воде неблагоприятен для здоровья.

Вода поступает в наш организм и с жидкостями, и с пищевыми продуктами. Содержание воды в продуктах очень различно, особенно много ее в овощах и фруктах. Например, количество воды в свежих огурцах превышает 95%. Потребность младших школьников в воде составляет около 1000 мл в сутки, а старших – до 1500 мл. Речь идет именно о питьевой воде. Дополнительные количества воды потребуются при жаркой погоде (выше 25°C), низкой влажности, повышенной физической нагрузке (если ребенок занимается спортом), в период заболеваний.

Как показывает практика, питьевой режим современных школьников далек от оптимального. Дети отучились пить воду. Вода подменяется компотами, морсами и другими сладкими напитками, что приводит к избыточному поступлению в организм углеводов. Следует помнить, что чай, кофейный напиток, какао, а также нектары, соки, компоты и др., являются пищевыми продуктами и не могут заменять воду. Они используются в составе приемов пищи: завтрака, обеда, полдника, ужина.

Приучать ребенка утолять жажду водой следует с раннего возраста. Не надо заставлять пить сразу большое количество (кружками, стаканами), надо научить пить глотками в промежутках между приемами пищи. Вода дома должна быть в свободном доступе. Это может быть и бутилированная вода, кипяченая вода комнатной температуры. Хорошо ее поставить на рабочий стол ребенка, который много времени проводит за выполнением домашних заданий. Воду следует давать с собой ребенку на прогулки, на занятия.

Питьевая бутилированная вода, предназначенная для ежедневного потребления, различается по категории (первая, высшая), в зависимости от состава и количества минеральных солей в ней (уровня минерализации).

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

Воды первой категории не подвергаются хлорированию и отвечают всем требованиям безопасности. К водам высшей категории предъявляются более жесткие требования. Они полезны, поскольку содержат необходимые для нашего организма количества важных микроэлементов – кальция, магния, калия, бикарбонатов, йода, фтора.

Существуют воды с высоким содержанием отдельных минеральных веществ, что придает им особые свойства. Такие воды относятся к лечебным (с наибольшим присутствием минералов) или к лечебно-столовым. Лечебные и лечебно-столовые воды применяются по назначению врача у детей и взрослых. Они нуждаются в дозировании и не подходят для постоянного использования.

На этикетках бутылок с водой всегда указывается, к какому виду она относится и каков ее состав, а также каковы условия ее хранения и сколько она может храниться после вскрытия. Пластиковые бутылки для воды повторно использовать не следует. Кипяченую воду в кувшине надо менять ежедневно, емкость мыть.

Заключение.

В заключении я ознакомлю вас с возможными проблемами, возникающими в питании ребенка.

Что делать если ребенок не кушает продукты, которые ему нужны?

У ребенка старше семи лет уже сформировались вкусы, поэтому он может отказываться от определенных продуктов, но настаивать в таких случаях не стоит, поскольку из-за отвращения и неприятия такое поведение может еще больше усугубиться. Стоит готовить нелюбимые продукты разными способами, либо привлечь ребенка к приготовлению таких продуктов.

Если же это не помогло то все не стоит настаивать на употреблении какой-либо пищи, поскольку питание ребенка можно назвать разнообразным, если в него будут включены продукты:

- 1 вид молочных продуктов;

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

- 1 вид овощей;
- 1 вариант мяса или рыбы;
- 1 вид фруктов;
- 1 вид блюд из злаков.

Эти группы продуктов обязательно должны быть в меню ребенка.

Быстрые перекусы в школьной столовой

Для младших школьников в учебных заведениях обычно предусмотрен завтрак, а иногда и горячий обед. Если же ребенок покупает в столовой выпечку, то родителям стоит позаботиться о том, чтобы завтрак перед учебой или обед сразу после возвращения домой были питательными и сделанными из полезных продуктов. Так же Вы можете дать ребенку с собой альтернативу «школьным» булочкам, это могут быть такие продукты как фрукты, йогурты или домашняя выпечка.

Отсутствие аппетита из-за стресса

Во время учебы многие дети испытывают серьезные психологические нагрузки, что может сказываться на аппетите. Поэтому в период школьных нагрузок родителям следует более внимательно относиться к детям, чтобы вовремя отреагировать на ситуацию, когда стресс стал причиной снижения аппетита.

Таким образом, следует внимательно продумать отдых ребенка после возвращения домой и в выходные, предоставив ему возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают физические нагрузки (спортивные секции, походы на природу, катание на велосипеде, роликах). Поддерживайте ребенка и чаще говорите с ним по душам.

Отсутствие аппетита, как симптом болезни.

Снижение аппетита как признак заболевания можно определить по следующим факторам:

- ребенок худеет, малоактивный и вялый;
- появились проблемы со стулом;

Педагогический практикум: проекты, модели, методики, технологии актуального образования

- Бледный вид, кожа ребенка очень сухая состояние волос и ногтей ухудшилось;
- жалуется на периодическое появление болей в животе;
- на коже появились высыпания.

Переедание

Избыточное употребление пищи приводит к полноте у детей, причиной которой чаще всего выступает наследственность и образ жизни. Полному ребенку врач порекомендует изменить питание, однако родители могут столкнуться с трудностями. Если из рациона ребенка следует исключить какой-либо вид продуктов (например сладости) — то в таком случае запрет будет распространяться на всех членов семьи, что бы для ребенка не было искушения. Кроме того он может это расценивать как неправомерные запреты и употреблять такую пищу тайком.

В случае когда Вы обращаетесь к диетологу, то следует что бы ребенок один его посетил, таким образом он легче воспримет советы врача и будет более ответственно к ним относиться. По словам специалистов, переедание является признаком психологического неблагополучия — такое как одиночество. Потому так же имеет смысл посетить психолога.

Неправильное питание и стресс — самые частные причины повышенного веса ребенка.

Советы родителям ребенка-школьника.

1. Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья.

2. Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром или запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрук-

**Педагогический практикум:
проекты, модели, методики, технологии актуального образования**

ты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а так же заворачивать бутерброды в пленку.

3. Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.

Список литературы:

1. Большой русско-английский медицинский словарь: Около 70000 терминов, 2000. - 704 с.
2. Быков И. В., Гансбургский А. Н. Гигиена физической культуры и спорта: учебник, 2010. - 192 с.
3. Алешина Л.М., Малыгина В.Ф. Справочник технолога общественного питания - М: Экономика, 2008 – 398 с.
4. Афанасьева, О.В. Детское питание - М: Эксмо – 2009 – 480 с.
5. Беляев М.И. Тепловые процессы и качество продукции в общественном питании – М.: Экономика – 2009 – 136 с.
6. Горшкова, А.И., Липатова О.В. Гигиена питания – М: Медицина, 2008 – 416 с.
7. Ковалев, Н.И., Сальникова, Л.К. Технология приготовления пищи – М: Экономика, 2008 – 302 с.
7. Лядова, В.Н. - Питание школьника. - М: ИПАМН, 2008 – 224 с.
8. Колченко, Т. , Баранова, Т.А. – Организация общественного питания: справочник – М: Росагропроиздат, 2008 – 368 с.
9. Мокшанин, И.М. Организация питания школьников. - М: Экономика, 2008 – 120 с.
10. Медведев, М.Н. Страна кулинария. – М: Лениздат, 2008 – 216 с.
11. Программа «Школьное питание» - Русский проект, 2008 – 10 с.