

**М. М. БЕЗРУКИХ, Т. А. ФИЛИПОВА,  
А. Г. МАКЕЕВА**

# **ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Методическое пособие  
для учителя*

**Правильное Питание**  
Образовательная программа

ББК 51.230

Б 39

Учебно-методический комплект  
«Разговор о правильном питании» разработан в Институте  
возрастной физиологии Российской Академии образования.  
Научный руководитель –  
директор Института возрастной физиологии,  
академик Российской Академии образования, лауреат Премии  
Президента в области образования – М. М. Безруких

Научный консультант – руководитель отдела детского питания  
ГУ НИИ питания РАМН, профессор, заслуженный деятель науки  
Российской Федерации – И. Я. Конь

Дополнительная информация на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.**

Б 39 Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.

ISBN 978-5-373-04821-7

Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» входит в учебно-методический комплект II части программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся 3–4 классов. Комплект разработан специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке ООО «Нестле Россия». Помимо пособия в комплект входит рабочая тетрадь для учащегося.

**ББК 51.230**



**Nestlé Правильное Питание**

Все права на воспроизведение и распространение данных материалов как полностью, так и частично принадлежат ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателя преследуется по закону.

ISBN 978-5-373-04821-7

© Nestlé, 2012

## **Уважаемые коллеги!**

Мы рады новой встрече с вами и благодарим вас за то, что вы решили продолжить работу в рамках программы «Разговор о правильном питании».

За годы работы программы с ней познакомились более 2 млн ребят из 27 регионов России. Она работает в детских садах и школах, гимназиях и лицеях. С «Разговором о правильном питании» сегодня знакомы воспитанники детских домов, интернатов, коррекционных школ. Обучение по программе позволяет получить им знания, необходимые в повседневной жизни.

Результаты опросов, которые мы проводили, показывают, что программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания. Большинство педагогов и родителей оценивают ее как очень эффективную. Приятной неожиданностью стали для нас признания многих родителей, утверждающих, что благодаря программе не только дети, но и взрослые члены семьи сумели освоить правила правильного питания.

Сегодня мы можем с уверенностью утверждать — цели и задачи программы оказались достигнутыми. И в этом большая ваша заслуга. Вы предложили множество вариантов реализации программы, новых форм и методов работы. Уверены, ваш опыт работы заслуживает широкого распространения и может быть использован при разработке такого направления в педагогической науке, как педагогика здоровья.

В своих откликах на программу вы постоянно подчеркивали необходимость разработки ее продолжения. Поэтому сегодня мы с большой радостью, но и с большим волнением представляем вашему вниманию учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья». Его содержание — логическое развитие тематики правильного питания.

При отборе содержания мы опирались на те же принци-

пы, формы реализации, что и в первой части программы «Разговор о правильном питании». Нам очень помогли ваши советы, пожелания, которые вы высказывали в ходе семинаров, присылали нам в письмах — и мы очень благодарны вам за это.

В «Двух неделях в лагере здоровья» появляются новые герои. Теперь это — реальные мальчишки и девчонки. Такая замена связана с тем, что дети, работающие в программе, становятся старше, поэтому на смену сказочным персонажам приходят ровесники ваших воспитанников.

Мы стремились к тому, чтобы продолжение программы «Разговор о правильном питании» — «Две недели в лагере здоровья» — оказалось для вас таким же интересным и полезным.

Мы будем ждать ваших откликов и оценок. Они имеют для нас особое значение — ведь они позволят нам определить реальную эффективность разработанного продолжения.

Мы благодарим вас за сотрудничество и от всей души желаем вам успехов в работе!

*Авторы*

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Данный учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением.

Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

- ❑ научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- ❑ практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- ❑ динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- ❑ необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- ❑ модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- ❑ вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- ❑ культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- ❑ социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- ❑ полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы первой части программы, она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации. Основным вариантом реализации программы — в рамках факультативной работы.

Материал «Двух недель в лагере здоровья» может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего — «Окружающий мир». Часть материала может использоваться и на уроках «Обслуживающего труда», «Чтения», «Математики».

Третий вариант реализации — в рамках внеклассной работы.

Четвертый вариант — комбинирование. При этом часть тем включается во внеклассную работу, а часть материала — рассматривается в ходе уроков.

Реализация программы может также осуществляться за счет регионального компонента учебного плана — курсов, направленных на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Выбор же конкретного варианта остается за педагогом. Это зависит от того, какой вариант использовался им при

работе с первой частью программы, а также содержания базового учебного плана, по которому учатся дети — (3 или 4 класс) — наличие в нем тем, «перекликающихся» с темами программы.

- свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком. Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение представляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка — самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Необходимо уделять особое внимание привлечению родителей к реализации программы. Перед началом работы следует познакомить взрослых членов семьи с содержанием учебно-методического комплекта, объяснить цели и задачи продолжения обучения по программе. В дальнейшем следует привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое условие для успешной реализации задач программы.



Предлагаемое методическое пособие содержит описание тем, включающее в себя следующие разделы:

- учебные задачи темы;
- научно-методическое обоснование темы, содержащее общие рекомендации для педагога по ее реализации;
- информационную справку, содержащую научные сведения по рассматриваемой теме. Они помогут педагогу получить более полное представление о проблеме, а также могут быть использованы при работе с родителями;
- дополнительные варианты работы детей по теме — дополнение к формам, приведенным в рабочей тетради;
- дополнительную информацию «Это интересно», которая может быть использована педагогом при работе с детьми, но не является обязательной для изучения.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;*
- ❑ *дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.*

Продолжение программы направлено на дальнейшее развитие у детей навыков рационального питания, расширения их знаний о различных продуктах питания, формирование умения ориентироваться в ассортименте продуктов, выбирая наиболее полезные.

Перед началом занятия педагог прежде всего должен напомнить детям об изученных темах «Разговора о правильном питании», предложить оценить их с точки зрения личной полезности (какая тема понравилась больше, какие знания о правильном питании помогли ребенку и т. д.).

Важно определить уровень сформированности у детей знаний и поведенческих навыков, связанных с правильным питанием. Для этого можно воспользоваться заданиями рабочей тетради на стр. 6—7, а можно еще раз использовать задания рабочей тетради «Разговор о правильном питании», с которой дети познакомились в прошлом году.

Лучше, если правильность выполнения заданий будет проверять не педагог, а сами ребята друг у друга — прием «работы в группах». Детям можно предложить обсудить полученные результаты, сравнить свои результаты с результатами своих товарищей.

Педагог должен познакомить детей с новым сюжетом программы — «Две недели в лагере здоровья», героями программы. Следует обратить внимание детей на следующее:

- ❑ время года, в которое протекают события (лето, в рационе питания появляется много овощей и фруктов, можно много путешествовать);
- ❑ место, где происходят события (лагерь — есть возможность побывать в лесу, на речке и т. д.);
- ❑ герои приехали из разных уголков страны, поэтому можно узнать о традициях питания, сложившихся в разных районах и областях — **задание 5 на стр. 8 рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья».**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. Выполнение основных законов правильного питания — основа здоровья. Особое значение это имеет в детском возрасте — когда происходит формирование основных жизнеобеспечивающих систем организма.

К основным законам питания относятся: качественная и количественная адекватность физиологическим потребностям организма, а также регулярность поступления пищи — соблюдение режима.

Для организации рационального питания важно учитывать многие факторы — образ жизни ребенка, национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни.

Особое значение имеет учет физиологических особенностей организма детей конкретной возрастной группы.

Так, в младшем школьном возрасте продолжается дальнейшее формирование организма, отличающееся высокой скоростью роста, увеличением массы тела, интенсивностью обменных процессов. Поэтому питанию должно уделяться особое внимание. В этом возрасте завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, а также сердечно-сосудистой, легочной систем, пищеварительного тракта, системы иммунологической защиты.

Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, нужно понимать — организация питания ребен-

ка (режим, количество продуктов, набор продуктов) имеет существенные отличия.

Важное условие нормального физического развития ребенка — поступление с пищей достаточного количества белка. Белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.

В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков происходят гормональные изменения в организме, что, в свою очередь, вызывает перестройку многих органов и систем, в том числе и пищеварительной. Это необходимо учитывать родителям и по возможности не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую.

Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы. Родителям следует учитывать это и при введении в рацион питания ребенка какого-то нового продукта, вначале давать сыну или дочери небольшое его количество.

Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4—5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. При более частом приеме пищи может снижаться аппетит или развиваться ожирение. При 3-разовом питании в каждый прием приходится употреблять большее количество пищи, а это приводит к растяжению желудка, что отрицательно сказывается на его деятельности.

Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т. д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка есть в строго определенные часы.

Основные вопросы организации правильного питания младших школьников также рассматривались в методическом пособии «Разговор о правильном питании» — первой части.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ**

### **1. Игра «Аукцион»**

Педагог предлагает классу разделиться на команды. Каждая команда получает несколько цветных карточек. На каждую карточку они могут «купить» у педагога вопрос. Если команда отвечает на вопрос правильно, педагог вручает им еще одну цветную карточку. Если нет, то цветная карточка не возвращается.

Побеждает та команда, которая зарабатывает наибольшее количество карточек.

Вопросы, которые задает педагог, могут быть взяты из рабочей тетради «Разговор о правильном питании» или методического пособия «Разговор о правильном питании».

### **2. Семейная викторина «Поле чудес»**

В каждом туре викторины принимают участие несколько семей — ребенок и кто-то из его родителей. Семейная команда отвечает на вопрос, на который указал волчок. Если выпадает сектор «Приз», команда может предложить свою тему, касающуюся правильного питания, которая будет изучаться в классе.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## «ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЦЦА»

### ЗАДАЧИ:

- дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;*
- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;*
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;*
- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).*

Перед изучением нового материала необходимо вспомнить содержание **темы 2 «Самые полезные продукты»** из рабочей тетради «Разговор о правильном питании».

При реализации этой темы педагогу следует обратить внимание на следующее:

- задача педагога — дать самое общее представление о структурных компонентах пищи. Учеников можно познакомить с названиями питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и главную функцию этих веществ в организме (белки — строительный материал организма, углеводы и жиры — источник энергии, витамины и минеральные вещества — способствуют росту, помогают быть сильными и здоровыми).

Не имеет смысла предоставлять более подробную информацию — она будет сложна для понимания детей и не имеет для них практического смысла;

- необходимо обратить внимание детей на то, что большинство продуктов питания содержат, как правило,

все питательные вещества, однако соотношение их различно (какого-то вещества больше, какого-то меньше). Это позволит расширить представление детей о различных группах продуктов с точки зрения их полезности для здоровья, осознать — на чем основано такое деление (самые полезные продукты содержат все питательные вещества) — **задание 1 на стр. 11, задание 2 на стр. 12, задание 5 на стр. 15 рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья»;**

- важно объяснить детям, что при правильном питании нужно не только получать достаточное количество пищи, но и разнообразную пищу. Дети должны понимать, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не сможет справляться с работой.

После изучения материала педагог может предложить детям самостоятельно подобрать дополнительный материал по теме и оформить его в виде стенгазеты, классного журнала и т. п. — **задание 5 на стр. 14.**

Информацию дети могут найти в своих учебниках (например, по предмету «Знакомство с окружающим миром»), детских энциклопедиях и т. д. Это позволит детям лучше представить практическую ценность изучаемой темы, ее связь с различными аспектами жизни. Задание помогает развивать у детей и общие навыки социальной адаптации — ориентироваться в информационных источниках, общаться с различными людьми для того, чтобы получить нужную информацию и т. д.

Следует помнить, что для выполнения задания дети должны получить четкий инструктаж:

- конкретная тема поиска;
- возможный источник информации;
- круг лиц, который может помочь в поиске (родители, старшеклассники, педагоги школ — учитель биологии, физкультуры и т. д.).

В **задании 4 на стр. 14** ребенку предлагается вести дневник здоровья, наблюдая за изменением показателей физического развития. Для этого взрослый — учитель или родители должны помочь ребенку измерить свой рост, вес, объем грудной клетки. При измерении показателей нужно соблюдать определенные правила.

— Рост измеряется при помощи ростомера (есть в мед. кабинетах) или с помощью сантиметровой ленты. При этом сантиметровая лента должна быть обязательно прикреплена к стене так, чтобы нулевая отметка находилась на уровне пола. Ребенок должен снять обувь, встать на подставку ростомера или подойти к стене. Обе ноги должны стоять вместе, пятки и носки обязательно на полу. Ребенок должен касаться планки ростомера или стены — пятками, лопатками, затылком.

У ростомера имеется специальная планка, которая опускается на голову ребенка. Показатели снимаются по нижней границе, после того как ребенок сошел с ростомера.

Если рост измеряется с помощью сантиметровой ленты, то в качестве планки может использоваться картонный лист. Он должен касаться головы ребенка и располагаться параллельно полу. Показатели также снимаются после того, как ребенок отошел от стены.

— Вес желательнее измерять с помощью медицинских весов, утром, до завтрака, или днем — до обеда. Ребенок должен быть в трусиках и маечке, без обуви. Если дети без носков, то на весы кладется лист бумаги (для каждого ребенка свой).

Ребенок должен стоять вертикально, посередине площадки весов. Измерение производится через 5—10 сек после того, как ребенок встал на весы.

— Измерение объема грудной клетки происходит следующим образом. Ребенок должен остаться в маечке, встать ровно выпрямившись. Сантиметровая лента укладывается по нижнему краю лопаток и под сосками у девочек, у мальчиков — по соскам. Первое измерение производится на спокойном выдохе. Затем нужно попросить ребенка сделать глубокий вдох и вновь произвести измерения.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

Основными компонентами, входящими в состав пищи, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Условно принято делить продукты питания на белковые, углеводсодержащие и жиросодержащие. Однако нужно понимать, что никакой продукт не может состоять только из какого-то одного питательного компонента. Такое



деление лишь означает, что какого-то из питательных веществ в продукте содержится больше. Так, например, молоко (называемое белковым продуктом) на каждые 100 г содержит 2,8 г белка, 3,2 г жира, 4,7 г углеводов. Мясо говядины, помимо 20 г белка, содержит 7 г жира.

Белки в человеческом организме выполняют целый ряд важнейших задач. С ними связаны основные проявления жизни — обмен веществ, сокращение мышц (а значит, движение), способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервов (перенос информации), а значит, и все высшие функции — мышление, память, иммунная функция — защита от болезнетворных организмов.

Несмотря на то, что белки составляют  $\frac{1}{4}$  часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными резервами белка и нуждается в постоянном его образовании. Белки организма строятся из аминокислот, входящих в состав белков, содержащихся в пище. Всего существует 20 видов аминокислот. Различают заменимые (12 видов) и незаменимые (8 видов) аминокислоты. В том случае, если заменимые аминокислоты не поступают по тем или иным причинам в организм, они могут быть синтезированы из других органических компонентов, находящихся в клетках. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и поэтому обязательно должны содержаться в продуктах, входящих в ежедневный рацион человека. Источником незаменимых аминокислот является хлеб, мясо, рыба, творог, молоко, картофель, соя и другие продукты.

Различают растительную и животную белковую пищу. Изучение аминокислотного состава различных продуктов показало, что белки животного происхождения больше соответствуют структуре человеческого тела. К тому же, животные белки лучше усваиваются, чем растительные. Так, степень усвоения яичного белка приближается к 100 %.

Дети младшего школьного возраста должны получать с пищей ежедневно в 7—10 лет — 70—77 г, в 11—13 — 90 г. При этом животные белки должны составлять не меньше 50 % от общего количества.

Значение имеет не только количество потребляемой белковой пищи, но и ее состав. Вот почему так важно, чтобы в ежедневный рацион включались **различные продукты**, содержащие белок. Необходимо сочетать менее ценные рас-

тельные белки (хлеб, кукуруза, каша) с белками животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, яйца).

Для того чтобы школьник получал необходимое количество белка, его суточный рацион должен содержать 500—600 мл молока (в том числе, любого кисломолочного напитка), 50—60 г творога, 10—15 г сыра, 150—200 г мяса (в том числе птицы и субпродуктов), примерно 50 г рыбы, 1 яйцо.

Жиры в организме исполняют роль не только энергетического резерва, но и входят в состав структурных частей всех органов и тканей. Принято считать, что на жиры должно приходиться 30 % общей калорийности пищи. Детям младшего школьного возраста необходимо ежедневно 70—80 г жиров, при этом растительные жиры должны составлять не менее 20 %.

В состав жиров входят насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Жиры, содержащие большое количество ненасыщенных жирных кислот, имеют более низкую температуру плавления и меньшую плотность. Это — растительные масла. В животных жирах содержится больше насыщенных жирных кислот.

Среди полиненасыщенных жирных кислот есть незаменимые, т. е. те, которые не синтезируются в организме и обязательно должны поступать с пищей. Их много в подсолнечном, кукурузном, соевом, хлопковом масле. А вот в животных жирах незаменимых кислот значительно меньше.

Помимо жирных кислот, в жирах пищи содержатся жирорастворимые витамины. Среди них витамин А, необходимый для нормального зрения, витамин Д, противодействующий развитию рахита, витамин Е. Витамины А и Д в больших количествах содержатся в жире печени рыб и морских животных, витамина Е больше в растительных маслах.

Для того чтобы удовлетворить суточную потребность в жирах, в ежедневный рацион школьника должно входить от 25 до 40 г сливочного масла, 15—20 г растительного масла и 15—20 г сметаны или сливок.

Главная функция, которую выполняют углеводы в организме — снабжение энергией. В среднем на углеводы приходится от 50 до 70 % калорийности дневного рациона человека. Потребность же детей школьного возраста в углеводах оказывается гораздо выше — ежедневно с пищей дети должны получать их 400 г. В качестве источников углеводов используются хлебобулочные изделия, крупы, различные овощи, фрукты, а также сахара и кондитерские изделия.

Содержание углеводов в этих продуктах различается. Так, сахар — это чистый углевод, мед, в зависимости от происхождения, содержит 70—80 % углеводов, в гречневой крупе — 60 %, а в хлебе — 45 %.

Желательно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет овощей и фруктов, оптимальное количество которых в суточном рационе ребенка составляет 500—700 г (из них картофеля не более 200—300 г), фруктов — не менее 150 г. При отсутствии свежих фруктов можно соответственно увеличить количество свежих овощей (морковь, капуста, редис, репа, огурцы, огородная и дикорастущая зелень).

Витамины не обеспечивают организм энергетическим или пластическим материалом, однако совершенно необходимы для обеспечения всех жизненно важных процессов. Витамины содержатся в подавляющем большинстве продуктов питания, в том числе и в овощах и фруктах (более подробно см. методическое пособие I части программы).

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ**

### **Игра «Меню сказочных героев»**

Детям предлагается вспомнить любимых героев сказок, блюда, которые они предпочитали, и определить — какие питательные вещества входят в состав этих блюд.

Вместе с педагогом дети обсуждают — чем опасен рацион питания Карлсона (предпочитающего сладости), Вовки из Тридесятого царства и т. д., и составляют для этих героев меню.

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

В настоящее время возникла проблема недостаточной витаминной обеспеченности рациона питания детей школьного возраста. Связано это с тем, что в питании все больше используются рафинированные (очищенные) продукты. При этом даже включение в рацион детей большого количества овощей и фруктов не позволяет решить проблему, поскольку в них содержатся далеко не все витамины,

необходимые человеку. Поэтому сейчас все большее распространение находят продукты, в которые добавляют специальные витаминно-минеральные смеси (премиксы) — витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. Информация о витаминизации продукта указывается на упаковке продукта.

Традиционно соотношение белковой, углеводсодержащей и жиросодержащей пищи различается в рационе питания у разных народов. Так, у жителей Севера в меню преобладают жиросодержащие продукты. У европейцев — углеводы, а у многих азиатских народов — растительные белки.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## ЧТО НУЖНО ЕСТЬ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;*
- ❑ *познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;*
- ❑ *познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;*
- ❑ *расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.*

Перед изучением целесообразно вспомнить с детьми тему 10 «Если хочется пить», темы 12, 13, 14 «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты», «Каждому овощу свое время» из рабочей тетради «Разговор о правильном питании».

Педагогу следует:

- ❑ объяснить детям, что рацион питания, в отличие от режима питания, может и должен меняться. Причиной таких изменений могут быть разные факторы, в том числе и сезонные изменения. Благодаря этому человек сможет сохранить и укрепить свое здоровье;
- ❑ показать основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды — (увеличение потребляемой воды, использования овощей и фруктов летом, использование калорийной пищи зимой), а также объяснить, — что дает организму такое изменение рациона — **задания 1, 4 на стр. 18—19 рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья»;**
- ❑ при обсуждении вариантов блюд, которые можно приготовить зимой и летом, следует обращать внимание детей на ресурсные возможности той местности, в которой они

живут — какие овощи и фрукты произрастают, есть ли мясомолочное производство, есть ли поблизости леса, где можно запастись ягодами, и т. д. — **задания 2, 3 на стр. 18—19 рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья»;**

- следует формировать у детей представление о народных традициях как своеобразных исторически сложившихся нормах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Для этого можно рассказать о таких праздниках, как масленица (много жирной пищи в холодное время), капуста и т. д., а также попросить детей расспросить старших членов семьи о тех традициях, которые им известны.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Одним из требований рационального питания человека является адекватность сезонным изменениям. Необходимость этого определяется, главным образом, действием двух факторов — изменение температурного режима и изменение доступного ассортимента продуктов.

Так, в холодное время года повышаются энергозатраты организма, он нуждается в дополнительном количестве тепловой энергии, которая позволяла бы адаптироваться к низкой внешней температуре. Естественным источником такой энергии являются жиры, при окислении которых выделяется тепло. Вот почему зимой мы с большой охотой едим продукты с высоким содержанием жира — жирное мясо, сало, копчености, масло. Количество их в рационе обязательно должно в этот период повышаться, что обусловлено естественными требованиями организма. Не случайно рацион питания народов, живущих там, где преобладают низкие температуры, отличается обилием жирных высококалорийных блюд.

Зимой наше ежедневное меню в основном представлено горячими блюдами. Они обеспечивают своего рода двойной подогрев — химический — за счет окисления содержащегося в них жира, и механический — за счет собственной высокой температуры.

Летом, при высоких температурах необходимость в «пищевом подогреве» отпадает. Поэтому в летнем меню присутствуют, главным образом, низкокалорийные блюда, увеличивается количество холодных блюд. Однако при перестройке рациона на «летнее время» следует помнить — организм нуждается во всех питательных веществах и каче-

ственное соотношение белков, жиров и углеводов должно сохраняться. Особенно это важно для детей, чье меню и летом должно включать и животные, и растительные белки.

Во время жары организм теряет большое количество влаги. Вместе с потом из организма уходят и минеральные вещества. Вот почему важно постоянно восстанавливать водно-солевой баланс организма. Увеличивается количество питья, необходимого человеку. У ребенка младшего школьного возраста это увеличение составляет — 1,25. Однако слишком большое количество употребляемой жидкости нежелательно, поскольку избыток воды является нагрузкой для организма.

Для того чтобы утолить жажду, часто достаточно прополоскать рот или сделать небольшой глоток. Помогает также кусочек лимона, кислого леденца.

Особые требования предъявляются к напиткам, используемым летом. Следует увеличить количество употребляемой минеральной воды и соков. Это способствует поддержанию солевого баланса организма.

Однако и тут важно учитывать следующее. Для утоления жажды можно использовать только столовую минеральную воду. Лечебная минеральная вода в этих целях не используется. Не следует полностью переходить на минеральную воду, так как из-за избытка минеральных солей высокая нагрузка ложится на выделительную систему.

Одним из наиболее распространенных и полезных напитков, который можно приготовить летом, является морс. Морс можно приготовить из клюквы, смородины, малины, ежевики, земляники. Принцип приготовления морса следующий — ягоды заливают кипятком и кипятят в течение 5—10 минут. Затем отвар процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения. Подают морс охлажденным.

Следует помнить, что поддержание водного баланса организма осуществляется не только за счет жидкости, которую мы пьем, но и за счет воды, входящей в состав нашей пищи. Практически все продукты, помимо питательных веществ, содержат в своем составе воду.

Летом есть возможность включать в меню большое количество высоковитаминизированных продуктов, прежде всего овощей и фруктов. Овощи и фрукты также помогают восстанавливать водно-солевой баланс организма. Сок этих растительных продуктов содержит много воды, а также минеральные вещества, прежде всего натрия и калия (именно эти вещества уходят из организма с потом).

Принято считать, что за счет овощей и фруктов организм может запасти витамины на весь зимний период. К сожалению, это не так. Витамины, поступающие в организм, сразу же расходуются им, а небольшие запасы — своеобразные витаминные депо в печени, подкожной клетчатке — содержат количество витаминов, которого хватит всего лишь на несколько дней. Но это вовсе не снижает роль овощей и фруктов, ведь они — естественные источники витаминов.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ**

### **1. Конкурс кулинаров**

Дети делятся на две команды. Одна из команд должна собрать названия и рецепты блюд для жаркого летнего дня, вторая — для холодного зимнего. Затем две команды «выпускают» свои кулинарные книги — «Зеленую» (лето) и «Синюю» (зима).

### **2. Игра «В гостях у тетушки Припасихи»**

На демонстрационном столе размещаются различные варианты консервирования овощей и фруктов. Кто-то из родителей или старшеклассница, выступающая в роли тетушки Припасихи, рассказывает детям о вариантах консервирования, объясняет пользу консервированных продуктов. Если изучение темы происходит осенью, дети могут вместе с педагогом и родителями приготовить какое-то из солений (засолить капусту).

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

У жителей Средней Азии во время жары принято пить горячий чай. Считается, что при высоких температурах он лучше утоляет жажду, чем холодные напитки.

Тюря — блюдо русской и белорусской кухни, которую было принято есть в жаркую погоду. Основой в тюре является квас. В него добавляется черный хлеб, соль, редька.

Хлодник — холодное блюдо белорусской кухни и кухни жителей западной части России. По своему составу и принципу приготовления очень напоминает окрошку, издревле используемую жителями центральной части России.



## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;*
- ❑ *научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;*
- ❑ *расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.*

Перед началом изучения темы следует повторить материал **темы 10 «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»** первой части «Разговора о правильном питании».

Педагог должен обратить внимание детей на следующее:

- ❑ здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее;
- ❑ рацион питания обязательно должен учитывать физическую активность человека и может различаться у разных людей, в зависимости от их физической нагрузки. Эффект от занятий спортом будет лишь в том случае, если поступление питательных веществ соответствует физическим нагрузкам, — **задания 2, 3 на стр. 22.**

Следует объяснить, что вес человека является одним из показателей такого соответствия. При недостатке питательных веществ человек худеет, при избытке вес увеличивается.

Подчеркивая необходимость изменения рациона питания в зависимости от физических нагрузок, педагог еще раз подчеркивает важность регулярности питания (и спортсмен и не спортсмен должны соблюдать режим питания).

В ходе занятия нужно помочь детям оценить свою физическую активность и, соответственно, рацион питания с точки зрения пользы для здоровья и внешности. Для этого можно воспользоваться дневником «Мой день» — (см. на

стр. 27—28). Важно, чтобы дети осознали, спортивные тренировки — интересное и полезное занятие, которое следует включить в свой распорядок дня.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Во время физической нагрузки организм испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Пища школьника, занимающегося спортом, в первую очередь должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры, увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок. При регулярных значительных мышечных нагрузках количество белка в рационе школьника должно составлять около 2,5 г на килограмм массы тела, а при интенсивных нагрузках (в период соревнований или подготовки к ним) — увеличиваться до 3 г на килограмм массы тела в сутки. В среднем школьникам 10—11 лет количество белка можно довести до 120 г в сутки. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты, как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты в любом виде.

Количество жиров в рационе школьников, занимающихся спортом, увеличивать не рекомендуется за исключением тех случаев, когда ребенок занимается зимними видами спорта и во время занятий теряет много тепла. При интенсивных скоростных и силовых нагрузках количество жиров рекомендуется несколько уменьшать. Соотношение белка и жира в рационе в этом случае должно составлять 1:0,7, а не 1:1, как при обычном рационе детей школьного возраста. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25 % от общей суточной нормы жиров. При определении необходимого количества жира следует учитывать, что жиры в основном поставляют организму тепловую энергию, а как источник энергии для мышечной деятельности они используются мало.

Наиболее ценным источником мышечной энергии являются углеводы. В связи с тем, что при любом питании запасы углеводов в организме невелики (около 200—300 г, которые полностью расходуются в течение 3—4 часов тренировки), рекомендуется во время интенсивных занятий спортом периодически восполнять энергетические затраты в основном за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахаров). Количество необходимого спортсмену сахара и время его приемы рекомендует тренер или врач.

Установлено, что в организме при интенсивных физических нагрузках повышается кислотность. Чтобы предупредить это состояние, в пищевой рацион спортсмена следует широко включать овощи, фрукты, молоко, щелочную минеральную воду.

Режим питания школьника-спортсмена может отличаться от режима, принятого для детей данного возраста. В тех случаях, когда занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35 % от общей калорийности рациона. Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5—2 раза. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует, ее лучше распределить между завтраком и обедом. В дни усиленных тренировок пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. При этом необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира. После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5—3 часа.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ПО ТЕМЕ**

### **1. Дневник «Мой день»**

Педагог предлагает детям в течение недели заполнять дневник

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Что я ел на завтрак						
Что я ел на обед						
Что я ел на полдник						
Что я ел на ужин						

	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суб- бота
Сделал ли я зарядку						
Дошел ли я до школы пешком или ехал на транспорте						
Сколько времени провел на прогулке и играл ли в подвижные игры						
Занимался ли в спортивном кружке или секции						

## 2. Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья»

В конкурсе принимают участие семейные команды. Участникам предлагаются различные задания: папы соревнуются в силе и выносливости, дети соревнуются в эстафете, мамы готовят блюда для спортсменов (витаминные салаты, напитки и т. д.). Помимо спортивных заданий команды должны отвечать на вопросы викторины, связанные с правильным питанием.

После окончания соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

Такое соревнование может быть организовано с участием нескольких классов.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЦЦУ

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;*
- ❑ *сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;*
- ❑ *познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;*
- ❑ *сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.*

Перед началом занятия педагог может выяснить — с какой кухонной посудой, кухонными приборами, инструментами дети уже знакомы.

Само занятие может быть организовано как экскурсия в школьную столовую, а к проведению занятия могут быть привлечены работники столовой.

Следует обратить внимание детей на следующее:

- ❑ кухня — особое помещение в квартире (учреждении), где должны обязательно соблюдаться определенные правила в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, гигиенические правила, поскольку от этого во многом зависит как качество приготовляемой пищи, так и здоровье человека.  
Следует объяснить значение одного из важнейших условий, которое необходимо соблюдать на кухне — строгое разграничение сырых и готовых продуктов;
- ❑ у каждого инструмента, предмета кухонного оборудования есть свое назначение. При использовании оборудования нужно соблюдать определенные требования. Это позволяет сохранить инструмент и одновременно снижает риск заболевания или бытовой травмы— **задания 1, 3, 5 на стр. 26—27.**

В ходе занятия следует особое внимание уделить наиболее распространенным кухонным приборам (ножи, вилки, ложки) и тем механическим или электрическим приборам, которые детям знакомы и есть у них дома (правила гигиены — где хранить, как мыть и т. д., правила техники безопасности);

- к хранению продуктов на кухне также предъявляются определенные требования. Необходимо знать — где и в чем хранить продукт, как долго может храниться продукт. Педагогу следует рассказать детям об основных признаках несвежего продукта — неприятный запах, изменившийся цвет, и объяснить, что при возникновении сомнений в свежести продукта использовать его в пищу ни в коем случае нельзя — **задание 3 на стр. 27.**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Оборудование кухни включает в себя: кухонную посуду (кастрюли, сковороды, сотейники — по высоте они меньше, чем кастрюли, сковороды), кухонные приборы (ножи, ножницы, скалки, терки, половники, шумовки, дуршлаг, сито, доски), ручные кухонные инструменты (мясорубка, чесноковыжималка, ручная взбивалка), электромеханические кухонные инструменты (мясорубка, соковыжималка, миксер).

На кухне необходимо иметь отдельные ножи — для мяса, рыбы, для нарезки овощей, для чистки овощей и фруктов, так называемый картофельный нож — для очистки от глазков и испорченных участков.

Нужны несколько видов досок — для изготовления изделий из теста, для рыбы, для овощей и фруктов. Доски следует подписать и использовать строго по назначению. Доски для разделки мяса и рыбы требуют особой тщательности при мытье. Их следует после использования протирать раствором лимонной или уксусной кислоты.

На кухне используется эмалированная и алюминиевая посуда. При этом нужно помнить, что алюминиевая посуда может использоваться только для приготовления пищи, но не ее хранения. В алюминиевой посуде не рекомендуется готовить кислые блюда. Следует внимательно следить за тем, чтобы поверхность алюминиевой посуды не была по-

царапана. Если целостность нарушена — такой посудой пользоваться уже нельзя.

В настоящее время появилась так называемая эматалированная посуда, которая сочетает в себе достоинства эмалированной и толстостенной посуды и пригодна для приготовления всех видов блюд, в том числе и детских. Пища в такой посуде практически не подгорает.

На кухне необходимы как минимум четыре кастрюли. Суп, второе, компот и молоко нужно готовить в разных кастрюлях. Необходимо строго соблюдать сроки хранения продуктов, которые обычно указываются на упаковках, и ни в коем случае не использовать продукты с истекшим сроком хранения в детском питании.

Яйца хранят в холодном месте в течение 10 дней. Так как яйца легко впитывают различные запахи, их следует держать отдельно от других продуктов. Желательно, чтобы яйца не соприкасались друг с другом, и особенно с яйцами, имеющими нарушенную скорлупу. Следует те яйца, которые имеют нарушенную структуру, использовать в течение 1—2 дней.

Мясо и рыбу перед хранением в холодильнике нельзя промывать — они могут испортиться.

Растительное масло хранят в темном месте, так как на свету оно окисляется, в хорошо закупоренной посуде в течение нескольких месяцев.

Сыпучие продукты (крупы, муку) в домашних условиях хранят при комнатной температуре в специальных металлических или стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками.

Хлеб лучше всего хранить в специальных хлебницах (деревянных, эмалированных), можно в эмалированной кастрюле с крышкой. Место, где хранится хлеб, нужно постоянно очищать от крошек старого хлеба.

Существуют определенные признаки, позволяющие установить доброкачественность продукта. Так, проверить доброкачественность мороженого или охлажденного мяса или рыбы можно с помощью подогретого стального ножа, который следует ввести в толщу мяса и затем установить характер запаха мясного сока, оставшегося на ноже.

Для того чтобы определить доброкачественность яйца, его можно опустить в раствор соли. Свежие яйца тонут, несвежие погружаются на половину стакана или всплывают.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ

### 1. Конкурс «Сказка, сказка, сказка»

Детям предлагается вспомнить — в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям (печка — «По щучьему веленью», ступа — «Иванушка-дурачок» и т. д.). Можно провести конкурс рисунков по теме.

### 2. Конкурс кроссвордов

Детям предлагается составить кроссворд из названий кухонных приборов и посуды.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

В старину на Руси свежее молоко сохраняли, опуская в крынку живую жабу. Слизь, выступающая на поверхности ее кожи, содержит бактерицидные вещества, которые убивают микробы.

Повар — профессия древняя. Упоминание о первом поваре на Руси относится к XI веку. По национальности он был торк — житель на южных окраинах Киевской Руси.

Повара имели довольно высокий статус на Руси. Среди других придворных повара упоминались на четвертом месте — сразу после военных должностей — стрелка, сокольника и трубника (трубача), но перед всеми другими ремесленниками — портного, ювелира и т. д. В грамотах XIV—XV веков их имена упоминаются полностью — с отчеством и фамилией, что является знаком особого отличия.

Первые столовые (тогда они, конечно, так не назывались) возникли на Руси в начале XII века при монастырях, где монахи готовили и кормили едой неимущих.

Первое описание домашней кухни, кухонного оборудования приведено в «Домострое» и относится к IX веку.

Нож появился уже 50 тысяч лет назад. Тогда он использовался как оружие и кухонный прибор для разделки туш животных. Как столовый прибор нож стал использоваться значительно позже.



## КАК ПРАВИЛЬНО НАКРЫТЬ СТОЛ

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;*
- ❑ *помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.*

Перед изучением нового материала целесообразно вспомнить тему 15 «День рождения Зелибобы» — первой части «Разговора о правильном питании».

Педагогу следует выяснить имеющиеся знания детей, касающиеся сервировки стола, для того чтобы определить объем новой информации, которую необходимо дать детям. Для этого можно в начале занятия смоделировать проблемную ситуацию: команды получают задание — накрыть стол к завтраку, обеду, ужину, используя уже имеющиеся знания о сервировке, а затем вместе обсудить правильность выполнения задания.

Необходимо обратить внимание детей на следующее:

- ❑ соблюдение правил сервировки продиктовано соображениями удобства, — поскольку позволяет рационально разместить на столе все приборы и посуду;
- ❑ соблюдение правил сервировки соответствует гигиеническим требованиям, поскольку позволяет сохранить чистоту используемой посуды;
- ❑ соблюдение правил сервировки является способом проявления уважения к другому человеку (посуда и приборы размещаются определенным — уже известным ему способом, гость за столом чувствует себя уверенно и т. д.), а также является демонстрацией уровня своей культуры.

Педагог должен подчеркнуть, хотя традиции питания в разных семьях, у жителей разных городов и стран отличаются, в современном обществе требования к сервировке универсальны и их следует соблюдать.

В ходе изучения темы дети должны научиться:

- ❑ различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется для сервировки стола к завтраку, ужину, обеду — **задания 1, 2 на стр. 30—31;**
- ❑ знать правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину — **задания на 3, 4 стр. 31.**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Для сервировки стола используется столовая посуда (блюда, супницы, салатники, тарелки, чашки, бокалы и т. д.) и столовые приборы. К ним относятся ножи, вилки, ложки, щипцы, лопатки. Существует 8 видов различных ножей, 6 видов вилок, 5 видов ложек, которые могут использоваться для приема пищи.

Существует три основных набора столовых приборов: большой или основной столовый, закусочный, десертный. В каждый входит ложка, вилка, нож, но их назначение и, соответственно, размеры разные. Большой или основной столовый прибор используют для подачи первых и вторых блюд. Закусочный набор отличается меньшими размерами, сервируется для закусок всех видов холодных блюд, а также некоторых горячих — жареной ветчины, блинов и т. д. Закусочный прибор не включает в себя ложку. Десертный набор еще меньше по размерам — предназначен для употребления сладких блюд, пудинга, мусса, компота, мороженого, кремов.

К основным видам посуды относятся: суповая тарелка (глубокая тарелка), тарелка для второго блюда, тарелка для салата или пирога, тарелка для хлеба, суповая чашка-бульонка (подается обязательно с блюдцем, к ней полагается десертная ложка), блюда для овощей, мяса, пирога, супница, соусники, чайники, кофейники, молочники. Часто используется большая мелкая тарелка, которая выполняет роль подставки (на нее ставят закусочную тарелку или глубокую тарелку для первого блюда).

Понятно, что в повседневной жизни мы обходимся гораздо меньшим количеством приборов и посуды. Однако располагать их на столе следует в определенном порядке.

Если стол накрывается к обеду, на него прежде всего ставят мелкие столовые тарелки, а на них — закусочные. Справа от каждой мелкой тарелки кладется ложка и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева — вилка. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху. При сервировке стола приборы нужно держать за ручку. Кладут их в 2 сантиметрах от края стола, расстояние между приборами должно быть очень небольшим, но так, чтобы они не соприкасались друг с другом.

В центр стола ставится салатница или блюдо с закусками. В нем обязательно должна находиться ложка или вилка, с помощью которой присутствующие смогут положить себе на тарелку нужное количество еды. Ни в коем случае нельзя брать из общей тарелки еду своими приборами.

Справа от тарелки ставят бокал для напитка. Прямо перед тарелкой кладется десертная ложка, десертный нож и вилка. Ручки ложки и ножа повернуты вправо, а ручка вилок влево. С помощью ложки можно доставать ягоды и фрукты из напитка, полакомиться муссом или кремом. Если в напитке (компоте), который подается на десерт, есть косточки, то бокал обязательно ставят на блюдце, в которое потом можно будет складывать косточки. Десертная вилочка поможет достать лимон с общей тарелки, а с помощью ножа можно есть фрукты.

На столе обязательно должны стоять салфетки в специальных подставках.

Перед подачей первого горячего блюда снимаются закусочные тарелки, могут меняться приборы.

На стол можно сразу поставить несколько тарелок — и для первого блюда, и для второго. В этом случае их ставят одну в другую, а слева устанавливают тарелку для закусок. Если закуска — рыбная, на тарелку кладут специальный рыбный нож.

Все консервы перед подачей на стол обязательно выкладывают из банок на закусочную тарелку. Если к столу подается масло, то его вынимают из холодильника за 10—20 минут, так, чтобы оно не было слишком холодным, а затем выкладывают в масленку.

Стол можно украсить фруктами. Их подают в вазе или корзине. Яблоки при этом кладут хвостиками вниз, а груши хвостиками вверх.

Сервировка стола к завтраку или ужину имеет свои особенности. Так, сервируя стол к завтраку, кроме закусочной тарелки на стол ставят чашку или стакан с блюдцем. На блюдце кладут чайную ложку. Ручка чашки и ложка на блюдце должны быть справа. Если предполагается, что за завтраком, кроме чая или кофе, будут подавать еще какой-то напиток, то стакан для него размещается слева от чашки.

Яйца всмятку подают в специальной подставке или небольшом блюдечке, которое ставят на закусочную тарелку. К вареному яйцу подают небольшую ложечку (чайную или специальную пластмассовую). Кашу подают в глубокой столовой или десертной тарелке, которую ставят на закусочную или справа от закусочной. К каше полагается десертная (меньше столовой) ложка.

Печенье, вафли, пирожки кладут в специальные вазы или сухарницы и сверху прикрывают салфетками. Варенье или мед наливают в вазочки, в которых обязательно должны находиться ложечки, которыми каждый кладет себе лакомство на блюдечко.

За ужином обычно не используется большая столовая ложка и глубокая тарелка.

Салфетки, которые подаются к завтраку или ужину, обычно меньшего размера и складываются проще, чем обеденные.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ**

### **1. Игра «Накрываем стол»**

Дети разделяются на команды. Каждая команда накрывает стол в школьной столовой для завтрака и (или) полдника. Жюри, в состав которого входят педагоги, работники столовой, старшеклассники, оценивает — насколько правильно соблюдались требования к сервировке, правила гигиены, оригинальность и привлекательность сервировки.

### **2. Конкурс «Салфеточка»**

Детям предлагается придумать и сделать подставку для салфеток и сами салфетки. Условие — использовать не новый материал, а то, что всегда есть на кухне — коробочки из-под йогурта, сметаны, пластиковые бутылки и т. д.

Педагог обращает внимание детей на то, что даже для отслуживших предметов может быть найдено новое применение.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Салфетки были известны еще в Древней Греции. Ими служили листья фигового дерева. Полотняные салфетки использовались и в Древнем Риме. В эпоху средневековья они распространились в Европе. Интересно, что особой популярностью салфетки пользовались в тех странах, где мужчины носили бороды и усы. А вот в Англии, где мужчины брились, салфетки были распространены мало.

Во Франции в XVIII веке существовало более 200 способов укладки салфеток для праздничного стола.

Слово «бокал» в переводе с французского означает «банка»

Самым древним столовым прибором является ложка. В русских летописях XII—XIII веков она упоминается как совершенно необходимый и привычный для еды предмет. Столовый нож вошел в обиход только в XIV веке, до этого не было разницы между боевым, хозяйственным или столовым ножом. Ложки и ножи носили при себе в особых футлярах, или просто за голенищем сапога. По этому поводу даже есть несколько поговорок: «Запасливый гость без ложки не ходит», «Со своей ложкой по чужим обедам».

Вилка — самый «молодой» из столовых приборов. Точная дата ее «рождения» — 1072 г., а место рождения — Византия. Она была изготовлена в императорском дворце в единственном экземпляре и предназначалась для византийской принцессы Марии Иверской. Можно считать, что именно Мария изобрела вилку, так как посчитала для себя унизительным есть руками. В Европе вилки появились в XIV—XV веках, ими владели только короли и их приближенные.

В России вилку ввел в обиход Петр Первый. Простой народ стал пользоваться вилками только в XIX веке.

Настоящие тарелки появились сравнительно недавно — в Европе около XV века (причем они были квадратной формы), а в России — веком позже. До этого роль тарелок выполняли миски, причем даже при королевском дворе подавали общие миски, из которых ели несколько человек.

Ложка в Скандинавии, Финляндии является символом дружбы и добрососедства. Ее до сих пор дарят лучшим друзьям, выражая тем самым свое отношение.

## МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;*
- ❑ *расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;*
- ❑ *сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомиться с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.*

Перед изучением нового материала целесообразно вспомнить сведения, касающиеся молока, которые дети уже получили в первой части «Разговора о правильном питании» — тема 2 «Самые полезные продукты» и тема 7 «Полдник. Время есть булочки».

При изучении темы необходимо:

- ❑ используя знания детей о питательных веществах, объяснить, — почему молоко и молочные продукты относятся к группе продуктов ежедневного употребления, продемонстрировать сходство и различие состава молочных продуктов — **задание 1 на стр. 35;**
- ❑ объяснить детям необходимость ежедневного использования в пищу разных видов молочных продуктов, а также рассказать о нормах их использования. Следует подчеркнуть важность соблюдения этих норм — так как их превышение (так же, как и недостаток) негативно отражаются на здоровье;
- ❑ продемонстрировать детям богатство ассортимента молочных продуктов и объяснить, что это разнообразие связано с тем, что молоко — одно из самых древних продуктов, которые использует человек. Следует обратить

внимание детей на отличие национальных молочных продуктов, используемых в разных регионах. Там, где жарко, много кисломолочных продуктов, у жителей холодных мест используется свежее молоко, сливки — требующие для своей сохранности низких температур.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Молоко и продукты, изготовляемые из него, имеют высокую пищевую ценность, являются источниками жизненно важных веществ — белков, жиров, углеводов, целого набора витаминов и минеральных солей. Они должны быть обязательным компонентом ежедневного рациона питания человека (сведения о молоке и молочных продуктах приведены также в методическом пособии первой части программы «Разговор о правильном питании»).

Для того чтобы сохранить молоко и использовать его для приготовления молочных продуктов, используют различные способы. Основной из них — **пастеризация**. При этом молоко нагревают до температуры, не превышающей 100 °С, но не ниже 63 °С. В этих температурных границах бактерии уничтожаются, а основные полезные свойства молока не меняются.

Для того чтобы уничтожить и бактерии, и их споры, может быть использована стерилизация молока. Молоко **стерилизуют** при повышенном давлении и температуре 125—145 °С в течение 10—20 мин.

**Сливки** — молочный диетический продукт с высоким содержанием жира, приготавливаемый путем сепарирования коровьего молока. Сливки используют для приготовления различных кулинарных изделий. А вот предлагать их в качестве напитка здоровому человеку, тем более ребенку, не рекомендуется.

Из сливок, в свою очередь, получают **сливочное масло**. Этот ценнейший продукт питания содержит до 80 % жира. Усвояемость его составляет 98 %. В сливочном масле содержатся витамины А и Д. Однако содержание полиненасыщенных кислот в нем невысоко, поэтому при рациональном питании его необходимо сочетать с жидкими растительными маслами и маргарином.

При производстве масла используется только 30 % сухих веществ молока, а 70 % переходят в **обрат и пахту**. Это — ценные продукты питания, которые можно использовать для приготовления творога и кисломолочных продуктов. Пахта по составу приближается к обезжиренному молоку, но обогащена биологически активными веществами молока — фосфолипидами, что превращает ее в полезный продукт для людей любого возраста и особенно для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Сыр** — один из наиболее древних продуктов питания человека. Он получается путем воздействия на молоко молочнокислых бактерий, ферментов. Питательная ценность сыра обусловлена высоким содержанием белка — до 25 % и молочного жира — до 30 %, а также наличием незаменимых аминокислот, витаминов А, В, РР, солей кальция и фосфора. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом человека практически полностью — на 99 %.

Следует включать в рацион питания ребенка младшего школьного возраста сыр — 15—20 г в день. Потребление слишком большого количества сыра не рекомендуется из-за высокого содержания в нем соли.

**Творог** — относится к группе кисломолочных продуктов, получаемый сквашиванием коровьего молока и частичным удалением сыворотки. Вырабатывают творог из цельного, а также из частично или полностью обезжиренного пастеризованного молока. Традиционный творог выпускают с содержанием жира 18 % (жирный), 9 % (полужирный) и обезжиренный. Жирный творог представляет собой концентрат молочного жира и белка, обезжиренный — концентрат белка.

В белке творога содержатся все необходимые для жизни человека аминокислоты, он богат солями кальция и фосфора.

К кисломолочным напиткам относятся простокваша, кефир, ацидофилин (сведения о них приведены в методическом пособии — первой части), а также национальные кисломолочные напитки — айран, кумыс, мацони и т. д.

**Кумыс** — напиток, распространенный в Казахстане, Тартарстане, Узбекистане. Он готовится из молока кобыл, реже коров, коз. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит, его издавна применяют



для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановления после болезни.

**Мацони, катык, айран** — разные названия одного и того же кисломолочного напитка, приготовляемого из кипяченого (отличие от простокваши) молока, путем заквашивания.

Мацони — название, характерное для жителей Закавказья, айран — для Киргизии, Казахстана, а название «катык» распространено в Узбекистане, Татарстане, Башкирии, Азербайджане.

**Тарак** (бурятское название) или **тарг** (калмыцкое) — кисломолочный продукт, получаемый при смешивании овечьего, козьего и коровьего молока, иногда с примесью молока верблюдицы. Такое смешивание первоначально было связано с тем, что при небольших удоях, получаемых жителями высокогорий, для получения тарака требовалось собрать все имевшиеся в хозяйстве виды молока. Однако было замечено, что именно это дает лучшее качество продукта.

**Каймак** — кисломолочное изделие, подобно сметане. В Татарстане, Башкирии, в южных районах европейской части России каймаком называют обыкновенную сметану, которую собрали с простокваши. В Узбекистане приготовление каймака — довольно сложный процесс. В готовом виде он густой, темно-кремового цвета.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ

### 1. Задание «Молочное меню»

Детям предлагается составить для себя недельное молочное меню и указать виды молочных продуктов. Выбирается самое вкусное и полезное меню (оценивается разнообразие указанных продуктов и соответствие потребностям организма)

### 2. Игра-исследование «Это удивительное молоко»

Детям предлагается определить количество жира в разных молочных продуктах. Для этого на отдельные листочки бумаги капается молоко, сливки, простокваша, кладется маленький кусочек масла и сыра. Затем сверху листочки накрываются промокательной бумагой.

Сравниваются пятна, которые остались на бумаге — их размеры и интенсивность. Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные. Детям можно предложить объяснить — почему сливки нельзя пить как напиток, почему нельзя есть много масла и т. д.

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

В мире свыше двух тысяч сыров. Есть страны, например, Франция, где выпускаются сотни разных сыров. Генерал де Голль как-то, говоря о непостоянстве французов, горько пошутил, сказав: «Разве можно управлять народом, у которых 379 сортов сыра».

То, что называют в России творогом, у большинства народов носит название сыра или считается сырьем для получения сыра и самостоятельной роли в национальной кухне не играет. У нас сыром называют только продукт длительной переработки творога. Сам же творог занимает весьма важное место в ежедневном рационе питания человека.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

---

**БЛЮДА ИЗ ЗЕРНА****ЗАДАЧИ:**

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;*
- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;*
- расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;*
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.*

Перед изучением этой темы необходимо вспомнить материал **темы 6 «Плох обед, если хлеба нет»** — первой части программы «Разговор о правильном питании».

В ходе занятия важно:

- предложить детям, используя знания о питательных веществах, объяснить, почему продукты из зерна нужно включать в ежедневный рацион. Обращается внимание детей на то, что в продуктах из зерна содержатся все важнейшие питательные вещества — **задание 5 на стр. 41;**
- рассказать о том, как получают продукты из зерна, подчеркнуть, что это — тяжелый и длительный труд, поэтому традиционно во всех культурах уважают хлеборобов — **задания 2, 3, 4 на стр. 40;**
- познакомить с ассортиментом продуктов, которые можно получить из зерна, различием состава этих продуктов, их использовании в пищу.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Зерновые культуры — важнейшая группа из возделываемых человеком. Зерно — основной продукт питания человека с древних времен, сырье многих отраслей промышленности, корма для сельскохозяйственных животных.

Зерно хлебных злаков содержит много углеводов (до 60—80 % на сухое вещество), белков, ферменты, витамины комплекса В, провитамин А. Хлебные злаковые культуры выращивают на всех континентах нашей планеты. Среди хлебных злаковых культур наиболее распространены пшеница, рис, кукуруза, рожь, ячмень, просо и сорго.

По типу развития и продолжительности вегетативного периода хлебные злаковые культуры делятся на озимые и яровые.

Бобовые зерновые культуры — горох, фасоль, соя, вика, чечевица, бобы и т. д. Они дают зерно, богатое растительным белком (в среднем 20—40 % на сухое вещество). Арахис, который также относится к бобовым, содержит и большое количество жира (до 52 % на сухое вещество).

При переработке зерна получают муку. Сорты муки различаются, главным образом, сечением крупинок, которые получают при перемалывании. У высшего сорта сечение крупинок наименьшее. Однако при таком тонком помоле мука лишается многих своих полезных качеств. Очень полезными и питательными являются продукты из цельных злаков — хлеб, готовые завтраки и другие. Их производят из неповрежденного зерна — молотого, раздробленного или превращенного в хлопья. Цельные злаки содержат все основные составляющие зерна: эндосперм, зародыш и отруби в природной пропорции.

По сравнению с рафинированной мукой цельные злаки содержат больше пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ и фитонутриентов. Одним из наиболее важных факторов, обуславливающих пользу цельных злаков, являются пищевые волокна. Они практически не дают нашему организму энергии, но зато выполняют массу полезных функций. Нерастворимые пищевые волок-

на, набухая в желудочно-кишечном тракте, способствуют формированию чувства насыщения, стимулируют моторику кишечника, тем самым снижая вероятность запоров. Пищевые волокна замедляют расщепление и всасывание белков, жиров и углеводов, что обеспечивает стабильность концентрации сахара в крови. Растворимые пищевые волокна также обладают рядом полезных свойств, снижая уровень холестерина, а также являясь питательной средой для полезных бактерий кишечника.

Употребление в пищу продуктов, содержащих цельные злаки, может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, некоторых типов рака, а также ожирения. Продукты из цельных злаков особенно рекомендуется включать в рацион питания ребенка.

В традиции питания многих народов весьма популярными являются блюда, приготовленные при смешивании различных видов муки. Так, из смеси пшеничной и гречневой муки принято готовить настоящие русские блины, из смеси ржаной и пшеничной — карельские пироги (калитки), из ячменной и пшеничной — латышские хлебцы.

Мука, приготовленная из различных круп (гречневой, овсяной, кукурузной и др.), широко используется в детском питании.

Изделия, получаемые из теста, разделяют на несколько групп:

- хлеб (изделия с массой более 0,5 кг);
- булочные изделия (с массой 0,5 кг и менее) — булки, батоны, халы и т. п.;
- бараночные изделия;
- сдобные — с повышенным содержанием сахара и жира;
- диетические — для детей, больных лиц и лиц пожилого возраста, сухари;
- местные сорта хлеба (чуреки, лаваш и т. п.).

Торты, пирожные, печенье не относятся к хлебобулочным изделиям, это кондитерские изделия.

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб является одним из основных источников белка (около 2/3 всех расти-

тельных белков, потребляемых человеком, приходится на хлеб), углеводов, минеральных веществ (калия, фосфора, кальция, железа, магния, цинка). Хлеб содержит незаменимые аминокислоты, поэтому обязательно должен быть в ежедневном рационе. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому в детском питании полезно сочетать хлеб с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Для детей в возрасте от 6 до 11 лет суточное количество хлеба составляет 60—70 г ржаного и 150 г пшеничного. Количество круп и макаронных изделий должно быть не более 45 г. Превышение этих норм нежелательно, так как может провоцировать избыточную массу тела, вести к полноте. Следует регламентировать и употребление мучных кондитерских изделий.

Блюда из бобовых также должны присутствовать в рационе питания детей в виде каш, запеканок, супов и т. д. Как уже было сказано, бобовые содержат много полезных веществ. Однако из-за наличия в бобовых грубой оболочки усвоение пищевых веществ из них затруднено.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ТЕМЕ**

### **1. Конкурс «Венок из пословиц»**

Педагог предлагает детям вспомнить все пословицы и поговорки, в которых говорится о продуктах из зерна. За каждый правильный ответ ребенку дается колосок, который он вплетает в общий венок. Игра заканчивается, когда венок оказывается сплетенным.

### **2. Игра-конкурс «Хлебопеки»**

Детям предлагается придумать свои хлебобулочные изделия — пироги, крендели, пирожки и т. д. Для этого в маленьких мисках смешивается мука, соль и добавляется вода — «тесто». Из полученного «теста» дети лепят свои изделия. После того, как лепка подсохнет, ее можно раскрасить.

Проводится конкурс самого забавного названия.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Потребление дикорастущих хлебных злаков в питании человека в виде целых сырых зерен, размягченных замачиванием в воде, возникло, вероятно, еще в эпоху мезолита. В дальнейшем началось дробление зерна, а еще позже — поджаривание его с последующим дроблением. В это время хлебная пища состояла главным образом из каш и похлебок. С изобретением каменной зернотерки (ранний неолит) в пище человека появился печеный хлеб в виде пресных лепешек. Предполагается, что способ изготовления хлеба из кислого теста был открыт в Древнем Египте, откуда он распространился и в другие страны.

Овсяную кашу очень любили воинствующие германские племена уже в I веке нашей эры. Крахмал овса медленно переваривается и также медленно усваивается. Поэтому овсяная каша обеспечивает энергией организм в течение нескольких часов.

В Китае рис был известен за три тысячи лет до нашей эры. А вот в Европе он появился довольно поздно. На многих европейских языках он обозначается как рис, рисо. Однако эти названия введены в оборот лишь с конца XVII века. До этого он назывался сарацинской пшеницей, сарацинским зерном. А в России он до 70-х годов XIX века назывался сорочинской пшеницей.

Известно более 20 ботанических видов риса и несколько тысяч сортов риса. Рис бывает не только белым, но и черным, фиолетовым, красным, бежевым, желтым, с прожилками.

Гречиху в Греции и Италии называли турецким зерном, во Франции и Бельгии — сарацинским или арабским, в Германии считали языческим, а в России — греческим (отсюда и название). Однако родиной гречихи является наша страна — Южная Сибирь, Алтай.

## КАКУЮ ПИЩУ МОЖНО НАЙТИ В ЛЕСУ

### ЗАДАЧИ:

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;*
- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;*
- познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;*
- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.*

Перед изучением этой темы необходимо вспомнить материал тем 11 «Где найти витамины зимой», 12 «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты» и 13 «Каждому овощу свое время»

При изучении этой темы следует обратить внимание детей на следующее:

- дикорастущие растения — самая первая пища человека, они содержат множество полезных питательных веществ, и их следует включать в свой рацион;
- при сборе дикорастущих растений нужно проявлять внимательность и осторожность, так как не все из них могут использоваться в пищу. Важно знать, как правильно готовить блюда из дикорастущих растений так, чтобы сохранить их полезные свойства;
- дикорастущие растения — богатство, которое принадлежит всем, при сборе растений нужно проявлять осторожность и бережность (не ломать веток, не собирать излишек и т. д.);



- сюжет, выбранный для изучения темы, не случаен. Поход — самый лучший способ познакомиться с местной природой, ее флорой и т. д. Дети должны получить представление об основных требованиях к участникам похода, необходимому реквизиту, а также правилах поведения в походе — **задание 3 на стр. 46.**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

В многодневных походах горячая еда готовится в котелках или ведрах. Важное условие — ведра можно брать только алюминиевые или из нержавеющей стали с крышками. Оцинкованные ведра категорически запрещается использовать для приготовления пищи, поскольку можно отравиться.

Для того чтобы определить количество котелков или ведер, можно воспользоваться следующим расчетом — 0,8 литра на человека для супа и 0,5 литра для второго блюда или чая. При этом для супа, второго и чая лучше иметь разные котелки.

Обязательно нужно иметь два кухонных ножа и нож для открывания консервов, моток веревки или шнура, прихватку. У каждого участника похода должны быть свои личные тарелка, кружка, ложка.

Обычно участники похода заранее распределяют, — какие продукты нужно взять с собой. Для расчета общего количества можно воспользоваться следующими рекомендациями —

в день на человека должно приходиться:

хлеба — 500 г или 250 г сухарей  
крупы — 200 г  
масла сливочного — 30—40 г  
масло растительное — 10 г  
мясные консервы — 125 г  
сахар — 150 г  
молоко сухое — 15 г  
сыр — 50 г  
леденцы — 10 г  
морковь, картофель — 100 г  
чай, соль, перец, лавровый лист, лук — всего 50 г

Из круп в поход лучше всего взять с собой манную, гречневую, овсяную или рис. Удобно пользоваться сухими концентратами, например, мясными супами. В походе при трехразовом питании должен быть очень сытный завтрак, еще более калорийный обед, а ужин более легкий и не позже чем за 1,5 часа до сна.

В походе особое значение имеет питьевой режим. Основное питье в походе — чай. Желательно пить только на привалах, так как питье в пути не приносит пользы и является излишней нагрузкой для организма. Если же появляется чувство жажды, лучше не пить, а прополоскать рот и горло или пососать кислый леденец. Опытные туристы советуют перед походом во время завтрака съесть кусочек хлеба, густо посыпанный солью.

В походе большое значение имеет умение находить источники питьевой воды. Источниками воды могут служить водоразборные колонки, родники, ключи, колодцы, а после кипячения пригодна вода из лесных ручьев, если в их верховьях нет населенных пунктов, ферм и полей.

Если вскипятить воду по тем или иным причинам нельзя, можно обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки. Существуют также специальные таблетки для обеззараживания некипяченой болотной воды.

Набирая воду из заболоченного пруда, не следует просто зачерпывать ее. Лучше вырыть рядом с прудом ямку и подождать несколько минут, пока она заполнится более чистой, фильтрованной через грунт водой.

Нельзя брать воду из рек в средней полосе и в других густонаселенных местах. Как правило, в ней растворены химические удобрения, стоки промышленных предприятий и др., не придающие воде вкуса и цвета, но не обеззараживающиеся ни кипячением, ни йодом, ни марганцовкой.

Целесообразно в непродолжительных походах (1—2 дня) по средней полосе России брать с собой воду для питья во флягах, которые каждый несет сам.

Все продукты, кроме консервов, надо расфасовать в полиэтиленовые мешочки по 1—2 кг, чай лучше упаковать в металлическую банку и оклеить крышку по шву изоляционной лентой.

Необходимо правильно разместить вещи в рюкзаке. На дно рюкзака лучше положить кусок полиэтиленовой пленки. Таким образом можно сохранить вещи от намо-

кания в случае сильного дождя. Ближе к спине рюкзака нужно разместить более мягкие вещи — одежду, полотенца, клеенку и т. п. На дно рюкзака укладывают более громоздкие и тяжелые предметы — банки консервов, запасы продуктов. Колющие и режущие предметы (топоры, ножи, иголки) должны вкладываться в специальные чехлы.

Одним из самых запоминающихся и интересных занятий во время похода может стать грибная, ягодная «охота», сбор лесных трав.

Грибы занимают особое место среди пищевых продуктов растительного происхождения. Они характеризуются высоким содержанием белков, в состав которых входят все незаменимые аминокислоты, в том числе в больших количествах лизин и триптофан. Наиболее богаты белком шампиньоны (4,3 %) и белые грибы (3,7 %). В грибах сравнительно много ценного жира с высоким содержанием свободных жирных кислот. Наиболее богаты жиром белые грибы (1,7 %). Клетчатки в грибах немного. Очень широк минеральный состав грибов, особенно много в них калия. Грибы богаты витаминами группы В, некоторые содержат достаточное количество витамина С (лисички, белые).

Особую питательную ценность представляют сушеные грибы, содержание белка в них доходит до 20—35 %, калия до 4000—4500 мг. В сушеных грибах хорошо сохраняется витамин С.

Свежие, сушеные, маринованные грибы можно применять в питании детей в качестве закусок, первых, вторых блюд, а также как добавки к различным мясным, овощным и другим блюдам.

Однако нужно помнить, что использование грибов требует очень большой осторожности. При сборе грибов (впрочем, как и ягод и трав) нужно соблюдать определенные правила.

В своих плодовых телах грибы и ягоды могут накапливать много тяжелых металлов и других веществ, опасных для здоровья человека, поэтому их нельзя собирать в следующих местах:

- в радиусе 250 м от магистрали федерального значения;**
- в радиусе 50 м от автомобильных дорог местного значения;**
- в радиусе 1 км от аэродромов;**
- в радиусе 1 км от заводов;**
- в радиусе 1 км от промышленных захоронений.**

При сборе грибов и ягод рядом с детьми обязательно должен быть взрослый — опытный грибник и ягодник, хорошо знающий флору данной местности и различающий съедобные и несъедобные ягоды и грибы. Дети могут срывать ягоду или срезать гриб только после разрешения взрослого.

Нельзя собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным. В них накапливается большое количество продуктов жизнедеятельности червей и продуктов разложения.

Грибы — самый скоропортящийся продукт, уже через несколько часов после сбора они могут стать непригодными для употребления в пищу.

Особое внимание во время сбора грибов следует уделять тому, чтобы среди съедобных грибов не оказался так называемый ложный гриб. К наиболее распространенным ложным относятся ложный белый и ложный опенок.

При сборе грибы необходимо очень осторожно срезать ножиком у самого основания, чтобы не повредить грибницу. У небрежно срезанного гриба оставшаяся на земле часть ножки может загнить. Нельзя разрывать подстилку из опавших листьев или слой мха вокруг гриба.

Очень полезны лесные ягоды. Они содержат большое количество витаминов, прежде всего витамина С. Многие из них используются в лечебных целях. Варенье, джемы, мармелад и пр., приготовленные из ягод, — один из способов сохранения витаминов на зиму.

В мякоти плодов **шиповника** содержится до 4 % витамина С — в природе больше нет столь насыщенного аскорбиновой кислотой продукта (черная смородина содержит витамина С в 10 раз меньше). При сборе плодов можно различить высоковитаминные шиповники — у них на верхнем конце плода остаются жесткие торчащие вверх чашелистики, а у низковитаминных (2 % витамина С) чашелистики опущены вниз и прижаты к стенкам бокальчиков.

Плоды шиповника используются для добавления в различные кулинарные и кондитерские изделия, из них готовят пюре, пасту, повидло, мармелад, конфеты, компоты, кисели, морсы, квас и т. д. Из сушеных плодов шиповника повсеместно готовят вкусный и витаминный чай.

Шиповник заготавливают при покраснении листьев на кустах, до заморозков, так как при замораживании витамины быстро разрушаются.

В русской народной медицине шиповник применяется для лечения более 40 различных заболеваний.

**Смородина черная** богата витаминами С, А, Р и В, каротином, сахарами, эфирными маслами. Используются ягоды в пищу в любом виде — свежем, сушеном, замороженном, консервированном. Из смородины делают пюре с сахаром, готовят сиропы, соки, компоты, кисели, начинки для конфет. Ее замораживают на зиму или сушат. Листья смородины добавляют в чай и используют для консервирования.

**Земляника лесная** — ценное пищевое и лекарственное растение. Ягоды содержат сахара, органические кислоты и витамины, дубильные и пектиновые вещества. Землянику можно хранить и в сухом, и в замороженном виде, перетирать с сахаром или варить варенье. Однако следует помнить, что плоды земляники у некоторых людей, особенно у детей, могут вызывать аллергические реакции.

**Малина обыкновенная** обладает высокими вкусовыми качествами. Свежие плоды улучшают пищеварение. Ягоды и другие части растения также используются в медицинских целях, прежде всего как жаропонижающее. Ягоды можно перетирать с сахаром, консервировать, замораживать или сушить. Экстракты, приготовленные из плодов малины, широко используются в производстве мороженого, молочных, кондитерских изделий.

**Голубика.** Голубика содержит сахара, органические кислоты, дубильные вещества, витамины. Ягоды голубики едят свежими, перетирают с сахаром на зиму, варят из них варенье, джемы, кисели. Собирают голубику в середине лета. Голубику часто называют лесной нежностью, ангельской ягодой, потому что по народным поверьям «голубику ночами ангелы собирают».

**Черника обыкновенная.** Очень вкусная и полезная ягода. Содержит много витаминов С, В, пектиновые вещества, сахара. Получают из черники вкусные джемы, варенье, пюре, желе, вино. Лечебная ягода. Сок черники используют для улучшения зрения. Рекомендуют использовать при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Ежевика сизая.** Ягоды содержат сахара, органические кислоты, витамины С и В, каротин, пектин, дубильные вещества и микроэлементы. Из плодов готовят соки и компоты, варенье, из листьев — чай.

Ягоды в походе используют в свежем виде сразу после сбора и мытья. Не нужно оставлять их даже несколько часов без тепловой обработки. Ни в коем случае нельзя собирать и хранить ягоды в оцинкованном ведре.

В походе могут встретиться и ядовитые ягодные растения. Часто они имеют яркую окраску, привлекательны на вид. В средних широтах произрастают белена черная, болиголов крапчатый, вех ядовитый, волчье лыко. Основные признаки отравления ими — тошнота, головокружение, человек может потерять сознание. При первых же подозрениях на возможность отравления человеку следует промыть желудок, дать горячего сладкого чая. Необходима помощь врача.

Источником полезных веществ служат и лесные травы. Многие из них можно использовать в качестве добавок в супы, салаты, чай, готовить отвары (**донник лекарственный, щавель, клевер, чистяк, подорожник, душица, листья брусники, земляники и пр.**). При этом нужно помнить, что **собирать травы, листья растений можно лишь в определенный период, когда они содержат наибольшее количество полезных веществ, а ягоды лишь созревшие.** Так, к примеру, листья чистяка, используемые весной в салаты, к моменту созревания плодов растения становятся ядовитыми, и использовать их уже нельзя.

Срывать листочки растения при сборе лучше с боковых веточек, не ломая весь стебель. Перед использованием части растения тщательно моют холодной водой, так как при воздействии горячей воды могут разрушиться полезные вещества. Для того чтобы приготовить отвар, обычно свежие-собранные и вымытые листья растения кладут в холодную воду и кипятят в течение 2—5 минут.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

### **1. Игра «Походная математика»**

Детям предлагается определить вес рюкзака, который нужно собрать для похода. Для этого при помощи раскладки продуктов для похода, в которой указано количе-

ство продуктов на одного участника похода, подсчитывается количество для всего класса (группы). Затем при помощи весов определяется вес котелка и других предметов, необходимых для похода. Подсчитывается вес «общего» рюкзака.

## **2. Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках»**

Детям предлагается «поставить» свой кукольный спектакль. Для этого учащиеся вначале становятся «сценаристами», затем «кукольниками» (мастерят кукол) и «актерами».

Задача спектакля — рассказать о съедобных растениях, которые могут встретиться в лесу, правилах поведения в лесу (кто-то из сказочных героев отправляется в лес).

Вместо кукольного спектакля дети могут нарисовать мультфильм.

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

Долгое время на Руси чай (который был весьма дорог и доступен лишь немногим) заменял отвар из листьев кипрея (иван-чая). По цвету и вкусу он напоминал традиционный чай. Целые села занимались заготовкой этого растения для поставки за границу. Наиболее известно в этом отношении село Копорье под Петербургом, поэтому такой чай до сих пор называют копорским.

Землянику нередко называют королевой ягод, а в переводе с латинского ее название звучит как «ягода благоуханная».

Известно более 300 видов съедобных грибов, однако традиционно в пищу используется лишь несколько десятков из них. Зато в традиционной русской кухне существует более 300 рецептов различных блюд из грибов.

Шляпка гриба содержит наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Лесные ягоды издревле на Руси были не только любимым лакомством, но и использовались для предсказания погоды, а также защиты от черных сил. Так, замечено — когда цветет рябина, наступает настоящее летнее тепло. Если в лесу много рябины — осень будет дождливая, ес-

ли мало — сухая. Существовал обычай — в доме развешивать гроздь рябины, которые должны защищать от злых духов.

Недавние исследования показали, что ежедневное употребление 85 г орехов взрослым человеком резко снижает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Орехи — лучшие источники витамина Е, однако надо помнить, что при обжаривании витамин Е разрушается.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)



## ЧТО И КАК ПРИГОТОВИТЬ ИЗ РЫБЫ

### ЗАДАЧИ:

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности;*
- расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;*
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.*

Перед изучением новой темы следует вспомнить материал **темы 6 «Плох обед, если хлеба нет»**.

При изучении темы следует:

- предложить детям, используя их знания о пищевых веществах, объяснить, — почему рыбные блюда должны часто включаться в рацион питания;
- объяснить детям, что рыбные блюда давно вошли в рацион питания человека, этим объясняется их разнообразие. Педагог должен обратить внимание детей на то, что традиционные рыбные блюда пришли в кухню современного человека из стран, где есть много рек и морей — **задания 1, 2 на стр. 48;**
- предложить детям при помощи карт определить водные ресурсы своей местности, познакомить с теми видами рыб, которые обитают в реках и озерах — **задание 6 на стр. 52.**

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Рыба наряду с мясом является одним из лучших источников высококачественного белка в питании детей. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка незаменимые аминокислоты. В отличие от мяса в белках рыбы имеется в больших количествах такая незаменимая аминокислота, как метионин. Положительным качеством

белков рыбы является низкое содержание соединительно-тканых образований. Белки рыбы усваиваются на 93—98 %, в то время как белки мяса — на 87—89 %. В среднем содержание белка в рыбе составляет 16 %.

Жир рыбы отличается высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, поэтому легко усваивается организмом.

Мясо почти всех видов рыбы богато минеральными элементами — калием, магнием, фосфором. Количество последнего доходит до 400 мг на 100 г. Отдельные виды рыбы содержат достаточное количество кальция и железа. Рыба — важный источник витаминов группы В.

На территории России обитает более 300 видов пресноводных и морских рыб. Большая часть из них является объектом промышленного и спортивного рыболовства.

Рыба всегда употреблялась в русской кухне в самых разнообразных видах. Традиционно можно выделить шесть разновидностей вторых рыбных блюд: отварная, паровая, жареная, запеченная, томленая (рыба готовится путем длительного томления в духовке), тельная (рыба готовится в бескостном виде и покрывается какой-нибудь оболочкой — мучной, яичной, тканевой). В северо-восточных областях России рыбу квасили (кислая рыба), а в западной Сибири ели мороженую сырую (строганина).

Очень давно человек использует и жидкое горячее рыбное блюдо — уху. В течение веков сложились совершенно определенные правила приготовления ухи, касающиеся подбора рыбы, посуды, количества и состава овощей и пряностей, порядка закладки и времени варки. В русской кухне — более 50 рецептов различных видов ухи.

Так, классическую русскую уху варят из тех рыб, которые дают прозрачный навар, отличаются клейкостью. Это судак, окунь, ерш, сиг. Из них получается **белая уха**. На втором месте по вкусу — уха из жереха, сазана, голавля, карася, карпа, красноперки — **черная уха**. Наконец, уха из красной рыбы — осетра, белуги, нельмы, лосося — называется **красной** или **янтарной**.

В уху принято класть минимум овощей, варят без крышки, в открытой посуде и на умеренном огне. Не допускаются разваривание рыбы.

Принято считать, что уху можно готовить только из речной рыбы. Однако существует множество рецептов вкусной ухи из морской рыбы. При этом нужно знать, что у морской рыбы

обязательно удаляется голова, плавники, кожа и, конечно, брюшная полость с внутренностями. Дело в том, что в этих частях рыбы могут накапливаться соединения, которые не только ухудшают вкус блюда, но и делают его опасным для здоровья.

Понятно, что самые вкусные блюда получаются не из купленной в магазине, а из свежей, только что пойманной рыбы — на рыбалке, в походе. Однако при употреблении такой рыбы нужно соблюдать определенные правила осторожности. Во-первых, нельзя ловить рыбу в водоемах, расположенных в черте города, рядом с заводами, промышленными зонами. Во-вторых, следует обязательно потрошить рыбу, очищая ее от внутренностей, где могут находиться различные паразитические черви — гельминты. В-третьих, перед варкой рыбы следует положить ее на 10 минут в подсоленную воду или воду, подкисленную лимонным соком. Это позволит уничтожить личинки паразитов.

Ни в коем случае (особенно детям) нельзя использовать в пищу блюда, приготовленные из рыбы, не прошедшей тепловую обработку. К сожалению, сегодня, даже в тех местностях, где такие блюда были традиционными (в Сибири, на Севере) нельзя быть уверенными в том, что рыба не заражена.

В лесах на территории России произрастает несколько видов орехов (лещина, грецкий, миндаль, кедр). Орехи отличаются высокой пищевой ценностью. Ядра орехов содержат до 15—25 % белка, свыше 50 % жира. Они очень богаты минеральными веществами (калием, фосфором, магнием, железом), содержат много витамина РР. Орехи в детском питании используют в виде добавок в салаты, запеканки, кондитерские изделия. Некоторые виды орехов могут вызывать аллергические проявления, поэтому давать их в больших количествах детям не рекомендуется.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

### **1. Конкурс рисунков «В подводном царстве»**

Детям предлагается вспомнить, какие рыбы водятся в озерах и реках их области, района. Затем дети рисуют этих рыб. К каждому рисунку может быть составлено краткое описание вида — место обитания, история названия и т. д.

Из детских рисунков затем составляется книжка.

## 2. Конкурс пословиц и поговорок

Команды-участники должны вспомнить и назвать как можно больше пословиц и поговорок, в которых говорится о рыбе.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

Сейчас название «уха» закрепилось исключительно за рыбными блюдами. Однако до XVIII века «ухой» называли также навар из мяса, курицы, а само слово «уха» произошло от «юха», что означает — животный сок, кровь, навар.

В старину готовили уху не только из свежей, но и сушеной рыбы. Она так и называлась — вялая. А из соленой рыбы варили пластовую уху.

В русской, финской, карельской кулинарии испокон веков использовали не только мясо рыбы, но и чешую. Чешуя мелких частичковых рыб не служила препятствием для приготовления из них ухи или при жарке, сушении. Крупную чешую карпа, сазана, жереха специально собирали для изготовления рыбного клея, карлука, с помощью которого желировали и облагораживали многие блюда.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## ДАРЫ МОРЯ

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;*
- ❑ *сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.*

Перед занятием следует вспомнить материал **темы 2 «Из чего состоит наша пища»**.

При изучении темы следует обратить внимание детей на следующее:

- ❑ съедобные морские растения и животные — вкусный и полезный продукт, они, хотя бы изредка, должны использоваться в рационе питания;
- ❑ из морепродуктов не обязательно готовить целое блюдо — их достаточно использовать в качестве добавки к основным блюдам;
- ❑ морепродукты — дар природы, который помогает человеку быть здоровым. Поэтому человек должен бережно и с уважением относиться к природе, сохранять ее ресурсы, заботиться о чистоте моря и т. д.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Морепродукты — традиционное название для всех нерыбных продуктов моря. Это — крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т. д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витамины С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.

Йод — микроэлемент, необходимый для работы щитовидной железы, которая, в свою очередь, регулирует в организме

важнейшие обменные процессы. Если йода в организм поступает недостаточно, это приводит к возникновению самых серьезных заболеваний, лечение которых возможно только в том случае, если йодный дефицит организма ликвидирован. Если йода не хватает ребенку, то это — прямая угроза резкого отставания в умственном развитии, вплоть до кретинизма.

Суточная потребность йода для нормальной деятельности щитовидной железы — 200 мг (две «крупинки»). Естественными источниками йода являются питьевая вода, овощи и, конечно, морепродукты. Однако существуют территории, относящиеся к так называемым йоддефицитным или эндемическим, геохимический состав почвы которых беден йодом. А значит, овощи, выращиваемые на этих территориях, питьевая вода, также содержат недостаточное количество йода. Вместо требуемых 200 мг население этих территорий получает всего 40—50 г ежедневно.

В России к йоддефицитным зонам относятся горные и предгорные местности Урала, Алтая, Крайний Север, Северный Кавказ, Сибирское плато, Дальний Восток, Среднее Поволжье, Нечерноземье, центральные регионы европейской части России.

Решением проблемы может стать включение в рацион питания жителей этих территорий морепродуктов.

Может возникнуть впечатление, что вошли они в российскую кухню лишь недавно. В действительности морепродукты известны в России уже очень давно — и это понятно, так как у нашей страны довольно большая морская граница. Другое дело — морские продукты никогда не были особенно популярны, главным образом, из-за сложности хранения. Срок хранения их очень невелик и **при малейшей несвежести они становятся совершенно непригодными для еды**. Вот почему морепродукты редко включаются в меню столовых детских учреждений, однако в семейном рационе они могут использоваться довольно часто. Конечно, в этом случае родители должны очень внимательно следить за соблюдением срока годности и понимать, что даже при небольшой просрочке употреблять продукт нельзя.

Морепродукты редко используются как самостоятельное блюдо. Для них лучше подходит слабосоленая и не резко кислая среда — что определяет характер заправки блюд. Из морепродуктов можно приготовить огромное количество салатов, супы, запеканки, пельмени, омлет, кашу и т. д.

Помимо использования морепродуктов, еще одним из вариантов решения проблемы йоддефицита может стать включение в рацион питания йодированных продуктов — йодированной соли, хлеба, молока, яиц. В последнее время появилась даже йодированная жевательная резинка.

Вкус йодированных продуктов ничем не отличается от традиционных, однако польза их значительно выше. Некоторые продукты требуют соблюдения особых правил хранения. Так, к примеру, йодированную соль нельзя хранить на открытом свету, так как под действием света йод быстро разрушается и соль теряет свои полезные качества. Поэтому лучше держать ее в темных и плотных пакетах, а в солонку насыпать небольшое количество, которое тут же используется.

Следует помнить, что существуют продукты, которые содержат вещества, нарушающие синтез гормонов щитовидной железы. Поэтому они могут снизить эффект йоддефицитной профилактики. К ним относятся турнепс, цветная капуста, репа, редька.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

### **1. Викторина «В гостях у Нептуна»**

Викторину проводит «Нептун» и «Русалки» (родители детей). Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания. Заключительный этап викторины — дегустация «морских блюд», которые вместе с родителями готовят дети.

### **2. Экскурсия в магазин**

Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также йодобогатенные продукты (хлеб, соль, яйца, молоко и т. п.).

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

С проблемой йоддефицита человечество столкнулось уже очень давно. В трудах знаменитых мыслителей, ученых и врачей Древнего Китая, Египта, Индии, Греции и Рима

мы находим описание опухолей шеи (базедовой болезни), которую рекомендуется лечить морскими водорослями, золотой морской губкой, растворенной в вине, или щитовидной железой животных.

Блюда из морепродуктов — традиционны для Италии. Так, только рецептов приготовления салатов из кальмаров в Италии насчитывается более 200. Популярным является сборный салат — из овощей и морепродуктов, включающий 50 компонентов, называется «фрутти дель маре» — морские фрукты.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)



## КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ

### ЗАДАЧИ:

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа;
- расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Занятие может быть организовано в форме народного праздника, к участию в котором можно привлечь родителей, старшеклассников.

Внимание учащихся обращается на следующее:

- в каждом регионе, области сложились свои традиции питания. Основная их роль — максимальное использование ресурсов края, а также сохранение здоровья;
- необходимо бережно и внимательно относиться к народным традициям вообще и народным традициям в области питания в частности, так как они входят в понятие «культура народа»;
- жизнь современного человека во многом отличается от жизни его предков. Меняются потребности организма, появляются новые продукты, а значит, меняется и рацион питания. Поэтому слепо копировать питание предков невозможно, да и пользы здоровью от этого не будет. Нужно изучать историю быта своего народа, заимствуя самое важное и полезное.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Финно-угорские народы принадлежат к древнейшему населению северо-запада и северо-востока европейской части России. К ним относятся мордва, марийцы, коми, коми-пермяки, удмурты, манси, ханты. Так как эти народы издревле жили в местах, где много лесов, протекают крупные

реки, то и в их кухне много традиционных блюд с использованием рыбы, дикорастущих растений — ягод, трав и т. д.

Именно эти народы подарили нам такое блюдо, как пельмени — или «тестяные уши» — «пель» — ухо, «нянь» — тесто, хлеб. Причем особенностью их приготовления является очень тонкое тесто, так как мука была весьма дорогим продуктом. Второй особенностью пельменей являлось то, что они готовились с использованием трех видов мяса — говядины, свинины, баранины.

У фино-угорских народов много рецептов с использованием рыбы и мяса, что, по-видимому, связано с обилием дичи и богатых рыбных промыслов.

Сладкие блюда этой кухни основываются исключительно на богатом ягодном сырье лесов. Излюбленные ягоды — брусника, клюква, морошка. Часто готовили ягоды, смешивая их с мукой и толокном — чтобы сделать блюдо и полезным, и питательным.

Благодаря северокавказской кухне мы познакомились с такими блюдами, как кефир, воздушная кукуруза, чебуреки. Самыми характерными в меню северокавказских народов являются различные виды пресных лепешек (хлеб, который можно взять с собой, надолго уходя из дома, так как он сохраняет свою свежесть). В качестве основной пищи, напитка и приправы в северокавказской кухне широко используются кисломолочные продукты — айран, куурт.

Условия жизни в восточносибирской тайге, на Крайнем Севере наложили решающий отпечаток на якутскую кухню. В ней широко используется пернатая дичь, оленина, сибирская рыба и т. д. При этом методы использования пищевого сырья во многом аналогичны принятым в субарктической кухне — т. е. мясо и рыба используются очень часто в сыром виде (условия позволяют просто замораживать мясо). А вот овощи и фрукты стали использоваться только сравнительно недавно.

Живя в тяжелых условиях Заполярья и питаясь как будто бы очень однообразно — мясом и рыбой, народы Крайнего Севера почти не болеют цингой и другими видами авитаминозов. Дело в том, что здесь используют 3 вида мяса без тепловой обработки. Первый вид — свежeparное мясо, жир и кровь животного (содержит много витаминов). Второй вариант мяса — строганина, свежее мясо, только подмороженное — также сохраняет довольно много витаминов. Третий вид мяса — мясо, сушеное на ветру.

К монгольскому направлению в кулинарии не территории нашей страны относят национальные кухни калмыков, бурят, шорцев, алтайцев, тувинцев и, отчасти, хакасов. Специфика этой кухни — в ее приспособленности к условиям жизни. Мясные блюда не требуют сложной подготовки, поскольку готовятся без всяких гарниров и используют часто сушеное мясо. Широко используется liver (так как народы занимаются скотоводством).

Сложной обработке подвергается молоко, причем используется в блюдах сразу несколько видов молока (есть возможность — так как много скота). Распространены кисломолочные блюда.

Мало используются растительные продукты, так как традиционно народы занимались скотоводством.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

### **1. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»**

Детям предлагается нарисовать блюда, которые традиционно используются в местности, где они живут. На оборотной стороне рисунка необходимо записать рецепт приготовления блюда. Из рисунков составляется классная книга рецептов.

### **2. Игра-проект «Кулинарный глобус»**

Дети в классе разделяются на команды по 3—4 человека. На листочках записываются названия разных стран (по числу команд). Каждая команда вытягивает себе листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях в той или иной стране.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ, ЕСЛИ ВЫБОР ПРОДУКТОВ ОГРАНИЧЕН

### ЗАДАЧИ:

- ❑ *расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;*
- ❑ *закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.*

Перед изучением нового материала необходимо повторить материал **темы 2 «Удивительные превращения пирожка»** из рабочей тетради «Разговор о правильном питании».

Следует обратить внимание учащихся на следующее:

- ❑ ежедневный рацион питания может быть составлен из самых различных продуктов. Однако в любом случае при его составлении нужно соблюдать соотношение питательных веществ, а также определенное распределение приема пищи в течение суток;
- ❑ одни и те же продукты в разных сочетаниях позволяют получить разнообразные варианты блюд. Это позволяет разнообразить рацион питания, даже без использования слишком большого ассортимента продуктов. Кулинарная смекалка и умение помогают человеку питаться вкусно и правильно.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Калорийность и химический состав рациона детей не должен иметь больших колебаний изо дня в день. В то же время следует стремиться к максимальному разнообразию продуктов питания. Ребенок должен получать питание с использованием широкого ассортимента круп, овощей, фруктов, зелени, соков, молочных продуктов, мяса, рыбы

и т. д. Такой принцип составления меню обеспечивает лучшую сбалансированность рациона.

При составлении рационов питания для учащихся также нужно следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток. Младшим школьникам лучше в первую половину дня получать продукты, более богатые белком, а на ужин — в основном молочно-растительные блюда.

Важно обеспечить достаточное разнообразие рациона — следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись с течение дня, а в течение недели — не более 2—3 раз.

## **ВАРИАНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

### **Конкурс «На необитаемом острове»**

Детям предлагается разделить на команды. Каждая команда — пассажиры корабля, который потерпел крушение. У каждой команды — свой набор «уцелевших» продуктов.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ

ЗАДАЧИ:

- *расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола;*
- *сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.*

Перед занятием следует повторить материал темы 4 «**Как накрыть стол**». Новый материал является логическим ее продолжением. Само занятие может быть организовано как подготовка и проведение праздника, связанного с завершением изучения второй части программы «Разговор о правильном питании». В ходе праздника могут быть проведены конкурсы, как связанные с вопросами сервировки и этикета, так и правилами питания вообще.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Существует несколько способов подачи блюд на стол. Блюда могут стоять на столе в большой посуде, из которой присутствующие кладут порции себе в тарелки, — так называемый «русский» вариант. Блюда могут быть разложены по тарелкам на подсобном столе — «английский» вариант. Еда может сразу раскладываться на тарелку, стоящую перед участником трапезы на общем столе, — «французский» вариант.

Во время повседневного приема пищи у нас обычно используется первый — «русский» вариант. При этом горячие блюда ставятся на салфетки, а крышки от них перекладываются на специальные тарелки.

Если для переноски блюд используется поднос, то тарелки на нем обязательно накрываются салфеткой. Блюда

с подноса подают с правой стороны сидящего. А вот блюдо, с которого сидящий должен сам себе положить порцию на тарелку, подают слева.

Во время еды всегда следует держать локти слегка, без напряжения прижатыми к туловищу, стараясь при этом работать руками плавно, не задевая соседа. Согласно правилам хорошего тона локти на стол не кладут. На столе можно держать лишь кисти рук.

Матерчатую салфетку разворачивают, кладут на колени или рядом с тарелкой. Полотняной салфеткой не принято вытираться. Руки и губы вытирают только бумажными салфетками. Полотняной салфеткой можно только слегка промокнуть губы, перед тем как отпить сок из стеклянного стакана (чтобы не оставлять на нем жирных пятен). Выходя из-за стола, салфетку кладут с правой стороны от тарелки. Бумажную салфетку можно использовать только один раз. После того как ею вытерли губы или руки, салфетку нужно слегка смять и положить на использованную тарелку.

Все приборы, расположенные справа от тарелки, берут и держат во время еды правой рукой, а все те, что расположены слева, — левой рукой. Приборы обычно не перекладывают из руки в руку. Десертные приборы, которые лежат над тарелкой, берут правой рукой, если они расположены ручками вправо, и левой рукой, если они расположены ручками влево.

Держать приборы следует в руках без напряжения, не оттопыривая палец (что нередко считается признаком «хорошего тона»).

Нож рекомендуется держать так, чтобы конец его ручки упирался в ладонь правой руки, средним и большим пальцем нужно держаться за бока начала ручки, а указательный палец — на верхней поверхности начала ручки ножа. Остальные пальцы должны быть согнуты в кулак. Следует помнить, что ножом лишь поправляют то, что едят вилкой. Ни в коем случае нельзя есть с ножа. Нож никогда не подносят ко рту.

Вилку рекомендуется держать в левой руке зубцами вниз так, чтобы конец ее ручки слегка упирался в ладонь. Если же вилкой едят гарнир — пюре, мелкие овощи, то ее переворачивают зубцами вверх. В этих случаях пищу подхватывают на вилку, помогая кончиком ножа.

Не стоит сразу разрезать на мелкие кусочки всю еду, лежащую на тарелке. Кусочки отрезают постепенно, по ходу трапезы и тут же съедают.

Когда то или иное блюдо не требует применения ножа, его можно положить рядом, а есть вилкой, держа ее в правой руке. Вилкой без ножа едят такие блюда, как котлеты, вареные овощи и рыбу (ножом только отделяют кости).

Суп едят с края ложки. Ложку наполняют движением «от себя». Когда суп съеден, ложку кладут на тарелку, а не опирают ручкой о стол, концом о край тарелки.

Для того чтобы взять себе масло из масленки, нужно отрезать кусочек ножом, лежащим у масленки, положить масло себе на тарелку и только потом намазать на хлеб уже своим ножом.

Если человек не закончил есть, а только собирается сделать небольшой перерыв во время трапезы, то столовые приборы — нож и вилку — следует положить крест-накрест на тарелку так, как их держали — т. е. нож ручкой вправо, вилку влево. Таким же образом их кладут, если во время еды нужно взять хлеб, бокал или стакан.

Ни в коем случае нельзя класть приборы на стол, даже на короткое время — чтобы достать хлеб, выпить сока и т. п. Приборы нужно оставить на тарелке или положить наклонно, прислонив к тарелке кончиком, а ручкой — к скатерти.

Если же человек закончил есть, то нужно положить нож и вилку на правый угол тарелки. Это сигнал, что тарелку можно убрать.

Уронив ножи или вилку, нужно попросить другой прибор, а не поднимать упавший. Не принято выходить из-за стола до окончания трапезы. Если это необходимо по тем или иным причинам, нужно извиниться перед сидящими, сказав «Я покину вас ненадолго».

Если суп или другое блюдо кажется слишком горячим, нужно подождать, пока оно остынет. Нельзя дуть или помешивать его ложкой.

Передавая нож, вилку, ложку своему соседу, следует протягивать их ручкой вперед. Стаканы и бокалы берут снизу.

Яблоки, груши, персики едят при помощи ножа и вилки. Яблоко или грушу разрезают на своей тарелке на 4 или 8 частей в зависимости от размера плода. Затем очищают от кожицы и удаляют сердцевину. Приготовленные кусочки берут руками.

Сливы, если они большие, разламывают пальцами пополам и вынимают косточки. Мелкую сливу можно сжать с концов так, чтобы она лопнула, и кончиком ножа удалить косточку.



Персик нужно взять в правую руку и надрезать по кругу до косточки, затем разломить. Косточку удаляют ножом. Персик разрезают на кусочки постепенно. Абрикос гораздо нежнее персика, поэтому его можно не разрезать ножом на кусочки, а просто положить по половинке в рот.

Апельсин нужно взять в правую руку и надрезать вдоль него кожицу дольками до мякоти. Можно сделать 6 или 8 долек. Полоски кожицы отделить так, чтобы они образовали звезду. Затем нужно удалить белую мякоть и разделить апельсин на дольки.

Виноград едят, срывая его пальцами с грозди. Косточки или твердую кожицу опускают осторожно на тарелку, прикрываясь рукой. Вишни и другие фрукты и ягоды с косточками едят, как виноград.

Ягоды обычно подают разложенными на тарелочке порциями. Иначе они легко мнутся. Ягоды посыпают сахаром и едят чайными ложками.

Лимон подается на стол на отдельной тарелке. Если нужно положить лимон в стакан с чаем, его берут специальной ложкой, опускают в чай, выжимают сок и, вынув, кладут на край тарелки или блюдечка.

Желая с кем-то поделиться плодом, его разрезают на две половины и предлагают другому большую и лучшую. Оставляют себе половину с хвостиком, сердцевинкой или косточкой.

Торты, пироги подают на стол нарезанными. Кладут кусок пирога на свою тарелку специальной лопаточкой, щипцами или большой вилкой. Пирожные нужно есть специальной вилкой или чайной ложкой. Твердые пирожные, которые крошатся, можно есть рукой. Если пирожное подано в бумажной тарелочке, то ее кладут на свою тарелку.

Печенье отламывают по кусочку. Если печенье очень жирное, то его можно есть вилкой для пирожных.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Этикет — слово французского происхождения, которое означает манеру поведения. Возникло оно относительно недавно, в конце XVII века, его ввели в обиход при дворе французского короля Людовика Четырнадцатого. На королевских приемах гостям вручались карточки — этикетки с правилами поведения.

В Древнем Риме, Древней Греции было принято есть полужеле на специальных ложах, напоминающих софы. Жидкую пищу ели при помощи ложек, а мясо, овощи было принято есть руками.

Во времена средневековья за столом отсутствовали тарелки, приготовленная еда складывалась в углубления столов, из которых гости брали ее руками. При этом знать соблюдала определенные правила — еду было принято брать только большим, указательным и средним пальцами.

У многих азиатских народов уронить хлеб с общего стола считалось большим грехом. Провинившийся человек вставал перед упавшим кусочком на колени, просил у него прощения, целовал и осторожно поднимал. Только после этого ему разрешали продолжить трапезу.

В крестьянской России правила поведения за столом были весьма строгими — запрещалось стучать или скрести ложкой о посуду, бросать остатки пищи на пол, громко разговаривать или смеяться.

Дополнительная информация — [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

## ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ ИЗ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Тема «**Давайте познакомимся**»

Задание 3, стр. 7

Салют, уха, плов, сок

Тема «**Как правильно накрыть стол**»

Задание 1, стр. 30

По горизонтали:

1. Самовар, 2. Сковорода, 3. Бочка, 4. Кастрюля, 5. Кофейник, 6. Чайник

По вертикали:

7. Чашки, 8. Тарелки, 9. Стаканы, 10. Блюда

Тема «**Молоко и молочные продукты**»

Задание 3, стр. 36

По горизонтали:

1. Масло, 2. Мороженое, 3. Молоко, 4. Сливки

По вертикали:

3. Сыр, 5. Сметана, 7. Кефир, 8. Ацидофилин, 9. Творожок, 10. Ряженка, 11. Простокваша

Тема «**Какую пищу можно найти в лесу**»

Задание 5.

1. Щавель, 2. Крапива, 3. Лебеда, 4. Сныть

Тема «**Что и как приготовить из рыбы**»

Задание 9.

По горизонтали:

1. Миндаль, 2. Лещина, 3. Фисташки, 4. Кедровый

По вертикали:

4. Грецкий, 6. Фундук, 7. Маньчжурский, 8. Арахис,  
9. Кокос

Тема «Дары моря»

По горизонтали:

1. Креветка, 2. Кальмар, 3. Навага, 4. Криль, 5. Мидия,  
6. Минтай, 7. Камбала

По вертикали:

8. Килька, 9. Кукумария, 10. Ламинария, 11. Краб,  
12. Сельдь, 13. Гребешок, 14. Фукус

## Список используемой литературы

1. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
3. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л., 1974. 254 с.
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. Л., 1974. 200 с.
5. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
6. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
7. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
8. Ладодо К. С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991. 190 с.
9. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
10. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. Санкт-Петербург. 1998. 260 с.
11. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
14. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977, 340 с.
18. Справочник по диетологии. Под редакцией А. А. Покровского. М., Медицина. 1981. 704 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

### **Список литературы, рекомендуемой для чтения детям**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л., 1974. 254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями, Л., 1974.
5. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
6. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
7. Ковалев Н. И. Русская кулинария. М., Экономика, 1972. 214 с.
8. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
9. Сушкин И. Кулинарное путешествие. М., Олма-Пресс, 2001, 150 с.
10. Яхонтова И. С. Будь здоров! М., 2000 г. 69 с.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок приступил к изучению второй части программы «Разговор о правильном питании», которая называется «Две недели в лагере здоровья». Надеемся, что продолжение программы понравится ему и окажется для него полезным.

Мы будем рады узнать ваше мнение о программе, советах и рекомендациях, касающихся ее содержания. Это поможет нам сделать программу более эффективной и интересной. Просим вас ответить на следующие вопросы:

1. Какие темы вызвали наибольший интерес у ребенка?
2. Какие темы следовало бы включить в содержание программы?
3. Помогла ли программа решить проблемы с организацией питания вашего ребенка?
4. Изменилось ли отношение и поведение ребенка, связанное с питанием?

СПАСИБО

*Марьяна Михайловна Безруких  
Татьяна Андреевна Филиппова  
Александра Германовна Макеева*

## **ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Методическое пособие для учителя*

Ответственный за выпуск *К. Глинкина*  
Редактор *Ю. В. Жидилина*  
Художественный редактор *В. А. Тогобицкий*  
Компьютерная верстка *О. В. Зайцевой*  
Корректор *Г. Б. Мякинина*

Подписано в печать 12.08.13.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура «Ньютон».  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,2. Доп. тираж 2000 экз.  
Изд. № 12-10676. Заказ №

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5  
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,  
26-й км автодороги «Балтия», бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3  
[www.olmamedia.ru](http://www.olmamedia.ru)