

# МАСТЕРСКАЯ БОЛЬНИЦА. СКОРАЯ ПОМОЩЬ

БАЗОВОЕ ЗАНЯТИЕ

## Здоровое питание

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: познакомить детей с основными правилами и принципами здорового питания

Возраст детей – 3-4 года

Группа – до 4 человек

Длительность – 15-20 минут

Стоимость посещения \_\_\_\_\_

Зарботок \_\_\_\_\_

Професси

я

Врач-диетолог

# Что необходимо для занятия:

<b>1. Оборудование</b>	<p>1.Тарелки, либо круглые планшеты «Мой рацион правильного питания» разлинованные по секторам - 4шт или одна большая.</p> <p>2.Игрушки - продукты на магнитах или соответствующие наклейки.</p> <p>3.Круглый планшет с изображениями продуктов и вращающееся стрелкой в центре – «компас продуктов» (один большой, или маленькие для каждого ребенка индивидуально).</p> <p>4. Игрушки – витамины А, В, С, Е.</p>
<b>2. Экспонаты</b>	
<b>3. Наглядные пособия</b>	Распечатки «Пирамида питания» и «Правильный рацион» (ламинированные)
<b>4. Инструменты</b>	
<b>5. Дополнительные материалы</b>	
<b>6. Расходные материалы</b>	
<b>7. Форма</b>	Медицинские халаты
<b>8. Раздаточные материалы</b>	(Возможно, тарелки «Мой рацион правильного питания» с наклеенными продуктами рациона )

# Этапы занятия:



1. Знакомство. Что такое здоровое питание?  
– 4 - 5 минуты
2. Пирамида правильного питания – 1 - 2  
минуты
3. Составим свой рацион – 9 - 12 минут
4. Заключение – 1 минута

# Этап 1: Знакомство. Что такое здоровое питание?

Что узнают дети	Как они это узнают	Теория
Чем важно крепкое здоровье?	Наставник рассказывает в диалоге с детьми.	<p>Здравствуйтесь, ребята! А вы знаете прочему люди говорят друг другу «здравствуйтесь» при встрече?... Так мы желаем здоровья своим близким, друзьям и знакомым.</p> <p>Здравствуйтесь! Слово какое чудесное:</p> <p>Чуточку доброе, чуточку нежное.</p> <p>Здравствуйтесь! Скажем мы каждому дню.</p> <p>Здравствуйтесь! Скажем мы всем и всему.</p> <p>Скажите, а почему мы желаем именно здоровья?... Крепкое здоровье – залог интересной, счастливой и насыщенной жизни. Когда человек здоров, он бодр и весел, все готов играть и веселиться, учиться и узнавать что-то новое. Мы, в больнице Мастерславля, пристально следим, чтобы все жители нашего города были здоровы и веселы. А что является основой здоровья и хорошего настроения?... Конечно, правильное питание!</p>
Кто такой врач-диетолог?	Наставник рассказывает детям, одевает с ними халаты.	<p>Сегодня, друзья, мы с вами станем настоящими врачами – диетологами и попробуем составить собственный рацион.</p> <p>Врач – диетолог – это самый главный знаток правильного питания! Время одевать наши халаты врачей, друзья!</p>
Что полезного в правильном питании, какие есть витамины, чем они полезны?	Наставник выдает детям игрушки-витамины и рассказывает про каждый из них.	<p>Познакомьтесь с нашими помощниками! Это наши друзья - витамины А, В, С и Е (наставник раздает детям игрушки - витамины).</p> <p>В здоровой еде их много, в отличии от вредных газировок и чипсов.</p> <p><b>Витамин А</b> – делает наши глазки зоркими. Живет он в красных овощах и фруктах, например, моркови и яблоке.</p> <p><b>Витами В</b> – помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. Живет этот витамин в хлебе, мясе и зернышках злаков.</p> <p><b>Витамин С</b> – помогает нашему организму бороться со злыми микробами, чтобы мы не болели. Его много в лимоне, апельсине и ягодах.</p> <p><b>Витамин Е</b> – следит за нашей кожей, чтобы она была здоровой и гладкой. Витами Е живет в зеленых овощах , фруктах и зелени. Например, в капусте, укропе или киви.</p>

## Этап 2: Пирамида правильного питания

Что узнают дети	Как они это узнают	Теория
<p>Знакомятся с пирамидой правильного питания, узнают правила правильного питания.</p>	<p>Рассказывает наставник в диалоге с детьми на примере пирамиды правильного питания.</p>	<p>Но как же питаться так, чтобы получать как можно больше полезных витаминов?... Ответить на этот вопрос нам поможет пирамида правильного питания! Вот, ребята, посмотрите (наставник показывает «пирамиду правильного питания»).</p> <p>Эта пирамида показывает из чего должен состоять правильный рацион, каких продуктов должно быть больше, а каких меньше. Давайте посмотрим на основание пирамиды. Что мы тут видим?... Правильно, в основе у нас макароны, каши, хлеб и злаки и рис. Эти продукты можно есть по 6-11 порций в день ( к примеру, для хлеба одна порция – это 1 отрезанный кусочек)</p> <p>Следующий ярус нашей пирамиды, что у нас здесь?... Здесь овощи и фрукты. Эти продукты тоже можно есть почти неограниченно, но меньше, чем продукты нижнего яруса – не менее 3-5 порций в день.</p> <p>Смотрим выше. О, а здесь интересно! Видите, на этом ярусе поселились соседи. С одной стороны молочные продукты, сыры, йогурты. А с другой – мясо, птица, рыба, яйца, орехи и бобы. Эти продукты обязательно нужно есть, но в меру, по 2-3 порции в день</p> <p>И теперь, самая вершинка! Смотрите, что здесь?... Здесь у нас сладости, жиры (вроде сливочного масла), соль. Есть такие продукты можно но как можно меньше и реже, пользы от них немного.</p>

# Этап 3: Составим свой рацион

Что узнают дети	Как они это узнают	Теория
<p>Что такое рацион питания, учатся его составлять согласно пирамиде правильного питания.</p>	<p>Наставник объясняет через игру, раздет</p>	<p>Теперь, ребята, узнав как правильно питаться, мы с вами стали настоящими диетологами! И как диетологи, мы можем составить собственный рацион питания! Возьмите эти тарелочки, на них мы будем составлять собственный рацион (наставник раздает тарелки «мой рацион питания»).</p> <p>Обратите внимание на наш «компас продуктов». Мы будем вращать на нем стрелку, а тот продукт, на который она укажет, мы должны поместить в свою тарелку рациона. Но будьте внимательны, не забывайте, что продуктов не должно быть слишком много или мало, если в у вас уже слишком много, например, мяса, то лучше откажитесь от лишнего кусочка в пользу овощей или фруктов, или других продуктов. Ваши родители и я будем вам активно помогать. Пора начинать!</p> <p>(Наставник проводит игру, и вместе с родителями детей помогает им правильно составить рацион на тарелке.)</p> <p>Прекрасно, друзья! У вас получились очень аппетитные тарелочки, полные вкусной и полезной еды!</p>

# Этап 5: Заключение

Что узнают дети	Как они это узнают	Теория
Итоги	Рассказывает наставник, прощается с детьми	<p>Итак, ребята, мы сегодня сделали и узнали много важного. Познакомились с помощниками – витаминами, узнали о правильном и полезном питании, даже составили собственный рацион!</p> <p>Теперь, друзья, вы можете снять халаты (наставник забирает халаты). Вы большие молодцы! До новых встреч, еще обязательно увидимся!</p>

# Пример пирамиды питания.

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ





# Пример тарелок «мой рацион»

The eatwell plate



# Пример «компаса продуктов»



Стрелка или круг продуктов должны вращаться.

Продуктов и соответствующих им игрушек – продуктов на магнитиках или наклейках должно быть как можно больше.