

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Болотниково



**Творческий проект  
«Здоровое питание  
для младших школьников»**

Выполнили: учащиеся 1-4 классов

МБОУ ООШ с. Болотниково

Руководитель проекта:

Игошина Татьяна Викторовна

2020 – 2021 учебный год

## **Творческий проект**

### **«Здоровое питание для младших школьников»**

**Вид проекта:**

краткосрочный, практико–образовательный, творческий.

**Участники проекта:**

учащиеся начальных классов, родители, классный руководитель, повар школьной столовой.

**Продолжительность проекта:**

ноябрь – декабрь 2020 года

**Цель проекта:**

формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи проекта:**

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Проблема:**

большинство детей отдает предпочтение «вредной» пище. Дети не имеют представления о сбалансированности питания и продуктах, несущих организму здоровье, энергию и рост.

**Актуальность**

В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно - одно из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. В школе дети получают питание в школьной столовой. Столовая в школе нужна, потому что у ребят бывает много уроков, и они успевают проголодаться. Так же столовая дает нам возможность кушать горячую еду, причем бесплатно в начальной школе. Зачастую дети не съедают предложенную им в столовой еду. Это происходит потому, что дома они пьют порошковое молоко, заваривают кипятком сухое картофельное пюре, мажут на хлеб искусственное масло, утоляют голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Важно дать детям представление о полезности для детского организма представленной в столовой пищи, культуре и режиме питания.

**Предполагаемый результат:**

Дети: расширят свои знания о правильном питании, о продуктах здорового и нездорового питания

Родители: обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.

## **Этапы реализации проекта:**

### **1 этап. Подготовительный**

- определение темы проекта;
- формулировка цели и определение задач;
- консультирование и привлечение родителей к реализации темы проекта.

### **2 этап. Планирование**

Цель: выработка плана действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности; изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет-материалы, беседы)

### **3 этап. Сбор информации**

Цель: анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

### **4 этап. Промежуточное обсуждение**

Работа с собранным материалом, его оформление.

Цель: анализ достигнутых результатов.

- Чему научился, работая над проектом.
- Как ты выполнял свою работу?
- Появились ли у тебя свои идеи по продолжению проекта?

### **5 этап. Выполнение проекта**

Цель этапа: выполнение проекта.

1. Классный час «Разговор о правильном питании».
2. Беседа со школьным поваром «Знакомство с меню»;
3. Распределение тем сообщений о продуктах из школьного меню, выполнение творческих заданий (На этом этапе учащиеся получили задание: подготовить сообщение об одном из продуктов школьного меню и творчески его представить);
4. Заслушивание сообщений учащихся;
5. Выставка рисунков «Правильно питайся – здоровья набирайся!»
6. Подготовка театрализованного выступления по стихотворению Н. Семенова «Спор овощей»

### **6 этап. Презентация проекта**

Цель: представить коллективную работу учащихся и родителей начальных классов

## **Презентация проекта**

*Входит Сладкоежка. На нем гирлянда из разных сладостей. В одной руке фанга или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.*

### **Сладкоежка.**

Я Сладкоежка Сладкоежкин.  
Люблю вкусно поесть.  
Мармелад, пирожное,  
Отличное мороженое!  
Булочки, ватрушки,  
Сдобные пампушки.  
«Марсы», чипсы и «Пикник»  
Развивают аппетит.  
Не люблю делиться,  
Всё мне пригодится.

*Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.*

Этот тортик мне  
И колбаска мне  
И конфетки мне  
Не подходи ко мне!

### **Ведущая.** *(Подходит к Сладкоежке.)*

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.  
Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

### **Сладкоежка.**

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.  
Нету больше радости  
Для меня, чем сладости. *(поглаживает животик)*

**Ведущая.** Дети, а вы любите сладости?

### **Сладкоежка.**

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!  
И в боку боль! Ой, и голова заболела!  
А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

### **Ведущая.**

Сладкоежка кушал чипсы,  
кока-колой запивал  
Врач теперь ему лечиться  
На полгода прописал!  
Если хочешь быть здоровым,  
Бодрым, умным и веселым,  
Ешь побольше овощей  
Фруктов, кашек и борщей!  
Чипсы, кола – ерунда!  
Каша, зелень – вот еда!  
Как зайдём мы в огород –  
Витаминов полон рот:

И петрушка, и лучок,  
Сельдерей, и чесночок!

*На сцену выходят дети в костюмах овощей.*

**Ведущая.** Какие замечательные у нас овощи! Но мне кажется, что они о чем-то спорят. Давайте послушаем, о чем они говорят.

*(На стол, где сидел Сладкоежка, каждый ребенок кладет овощ, который он представляет).*

### **Овощи.**

Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

**Ведущая.** Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

### **1Горошек. (весело)**

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

### **Ведущая.**

От обиды покраснев,  
Свекла проворчала...

### **2Свекла. (важно)**

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Свеклу надо для борща  
И для винегрета.  
Кушай сам и угощай –  
Лучше свеклы нету!

### **3Капуста. (перебивая)**

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки любят кочерыжки.  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

### **4Огурец. (задорно)**

Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.  
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!

### **5Редиска.**

Я – румяная редиска,  
Поклонюсь вам низко-низко.  
А хвалить себя зачем?  
Я и так известна всем!

## **6Морковь.**

Про меня рассказ недлинный.  
Кто не любит витамины?  
Пей всегда морковный сок и грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Смелым, сильным, ловким.

## **Ведущая.**

Тут надулся помидор,  
И промолвил строго...

## **7Помидор.**

Не болтай, морковь, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.

## **Овощи.**

Витаминов много в нем,  
Мы его охотно пьем!

## **Ведущая.**

У окна поставьте ящик.  
Поливайте только чаще.  
И тогда, как верный друг,  
К вам придет зеленый ...  
Лук!

## **8Лук.**

Я – приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я ваш друг,  
Я простой зеленый лук!

## **9Картошка. (скромно)**

Я, картошка, так скромна –  
Слова не сказала...  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

## **10Баклажаны.**

Баклажанная икра  
Так вкусна, полезна...

**Ведущая.** Спор давно кончать пора!

**Овощи.** Спорить бесполезно!

*Слышится стук. Все овощи замолкают.*

**Овощи.** Кто-то, кажется, стучит...

*Входит ученик в костюме Айболита.*

**Овощи.** Это доктор Айболит!

**Айболит.** Ну, конечно, это я! О чем спорите, друзья?

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,  
Всех вкуснее и нужней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

**Айболит.** *(расхаживая)*

Чтоб здоровым, сильным быть  
Надо овощи любить  
Все, без исключения,  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

*Подходит к столу, берет поднос с овощами.*

Пойду лечить Сладкоежку.

**Ведущая.**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.

- Об этом вы узнаете из наших частушек.

*Дети исполняют частушки*

Жир, белки и углеводы  
Соблюдать должны баланс  
Регулярное питание –  
И здоровье высший класс!

Сухофрукты, мед, орехи  
Нам заменят шоколад  
И малыш будет здоровым  
И родитель будет рад!

Ночью в очень страшном сне  
Чипсы бегали по мне.  
Очень долго отбивался,  
Кириешками кидался.

4. Утром Маша варит кашу,  
А Сережа ест омлет.  
Будешь есть омлет и кашу –  
Будешь сильным как атлет!

5. Мойте руки, ешьте чаще  
По-немножку, до шести  
Ничего болеть не будет,  
Будем умными расти!

Чудо йогурт, чудо сливки,  
чудо творог, молоко!  
Переваривать то чудо  
оказалось нелегко!

На меня напал гастрит.  
Говорит, держись, бандит  
Будешь «колу», «спрайты» пить  
Будешь ты со мной дружить.

Говорят, батончик дарит  
Наслажденье райское.  
Много раз бывал в раю –  
Зуб лечу, лекарство пью.

Принимая витамины, знай,  
Они полезны.  
Те, кто их не принимает,  
Бледные, болезные!

Кроме пользы витаминов,  
Есть еще моменты.  
Оказалось, что нужны  
Микроэлементы!

Нужно кушать витамины,  
Просвещают наш народ.  
Не теряя время даром,  
Шмыг в соседский огород!

Прочь рахиты и цинга!  
Больше нет ангины.  
На защиту нашу встали  
Поливитамины!

*Выходит Сладкоежка за руку с доктором Айболитом*

**Айболит:**

Снова Сладкоежка бодрый и здоровый.  
А румянец на щеках вовсе не от колы!  
Ешь полезные продукты,  
Занимайся спортом –  
Будешь ты в учебе первым,  
За здоровье гордым!  
Кушать овощи и фрукты  
Нужно людям каждый день.  
И проблемы со здоровьем  
Обойдут тебя как тень.

**Сладкоежка:**

Пью, ребята, молоко!  
Каши есть всегда я рад.  
Ну а чипсы, кириешки –  
Организму просто яд!

**Ведущая:**

Чтобы быть всегда здоровым  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин - винегрет.  
Убери из рациона  
Кексы, сникерсы и колу  
И мороженое, спрайты,  
Леденцы и шоколад –  
Будет в организме – лад  
И здоровы будут глазки  
Головной твой мозг в порядке,  
Также тело и душа -  
Будет вечно молода!

**Дети:**

Будем нынче уважать  
Полезные продукты:  
Рыбу, кашу, молоко,  
Овощи и фрукты!



**Заключение:**

Цель проекта - формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания – достигнута.

Дети расширили свои знания о продуктах здорового и нездорового питания, научились пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты; у них сформировался интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; подготовка индивидуальных сообщений детей способствовала развитию у них творческих способностей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Во время работы над проектом родители помогали своим детям, что способствовало их сплоченности. Хочется надеяться, что они обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.





## Цель и задачи проекта:



### Цель проекта:

формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

### Задачи проекта:

- Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.



## Актуальность



В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно - одно из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития.

В школе дети получают питание в школьной столовой. Столовая в школе нужна, потому что у ребят бывает много уроков, и они успевают проголодаться. Так же столовая дает нам возможность кушать горячую еду, причем бесплатно в начальной школе. Зачастую дети не съедают предложенную им в столовой еду. Это происходит потому, что дома они пьют порошковое молоко, заваривают кипятком сухое картофельное пюре, мажут на хлеб искусственное масло, утоляют голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Важно дать детям представление о полезности для детского организма представленной в столовой пищи, культуре и режиме питания.



## Предполагаемый результат:



**Дети:**  
расширят свои знания  
о правильном питании,  
о продуктах здорового и  
нездорового питания



**Родители:**  
обратят внимание на рацион  
своих детей, изменят их меню,  
сделав его более  
витаминообогатленным и  
полезным.



## Этапы реализации проекта:



### 1 этап. Подготовительный

определение темы проекта;  
формулировка цели и определение задач;  
консультирование и привлечение родителей к реализации темы проекта.

### 2 этап. Планирование

Цель: выработка плана действий, распределение ролей, заданий по направлениям деятельности; изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет-материалы, беседы)

### 3 этап. Сбор информации

Цель: анализ плана действий и полученных данных, уточнение дальнейших шагов по реализации проекта.

### 4 этап. Промежуточное обсуждение

Работа с собранным материалом, его оформление.  
Цель: анализ достигнутых результатов.



## 5 этап. Выполнение проекта



Классный час «Разговор о правильном питании»



## 5 этап. Выполнение проекта



Беседа со школьным поваром Кулапиной Е.С.  
«Знакомство с меню»



## 5 этап. Выполнение проекта



На этом этапе учащиеся получили задание: подготовить сообщение об одном из продуктов школьного меню и творчески его представить.



Ученик 4 класса Кулагин Александр подготовил сообщение о пользе овощных и фруктовых салатов и поделился фирменным рецептом своей бабушки «Салат из капусты со свеклой».



## 5 этап. Выполнение проекта



Ученик 3 класса Карасёв Арсений очень любит пить чай. Он подготовил для своего выступления презентацию «Выпьешь чайку – разгонишь тоску!», в которой описал традиции чайных церемоний разных стран. А еще он научил ребят правильно заваривать свой любимый чай с лимоном.



## 5 этап. Выполнение проекта



Ученик 2 класса Зиновьев Илья не только любит есть гречневую кашу с молоком, но знает и умеет перебрать гречневую крупу перед приготовлением.



## 5 этап. Выполнение проекта



А ученица 1 класса Кочеткова Ева сумеет сама сварить манную кашу. Она знает, что нужно аккуратно всыпать манку в кипящее молоко и постоянно помешивать, чтобы не было комочков. Какая же вкусная манная каша!



## 5 этап. Выполнение проекта



А эти видео – творческие задания Ильи и Евы о кашах



## 5 этап. Выполнение проекта



Ученица 3 класса Пуштакова Вероника подготовила исследование «Бутерброд. Вред или польза?», в котором рассказала о «вредных» бутербродах, продемонстрировала один из них и поделилась несколькими рецептами «правильных» бутербродов.





## 5 этап. Выполнение проекта



Ученик 4 класса Филатов Артем рассказал о пользе для организма мясных блюд. Он очень любит есть котлеты и специально попросил свою маму нажарить котлет и всем рассказал, какие они вкусные.



## 5 этап. Выполнение проекта



Ученица 1 класса Пустовая Анастасия в своем сообщении рассказала о пользе соков, которые очень любит, и загадала «фруктовые» загадки.



## 5 этап. Выполнение проекта



Выставка рисунков  
«Правильно питайся – здоровья набирайся!»



## 6 этап. Презентация проекта



Цель: представить коллективную работу учащихся и родителей начальных классов



Презентация проекта в виде театрализованного выступления всех учащихся начальных классов планируется 25 декабря 2020 года.



## Заключение



Цель проекта - формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания – достигнута.

Дети расширили свои знания о продуктах здорового и нездорового питания, научились пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты; у них сформировался интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания; подготовка индивидуальных сообщений детей способствовала развитию у них творческих способностей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

Во время работы над проектом родители помогали своим детям, что способствовало их сплоченности. Хочется надеяться, что они обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным.



# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

