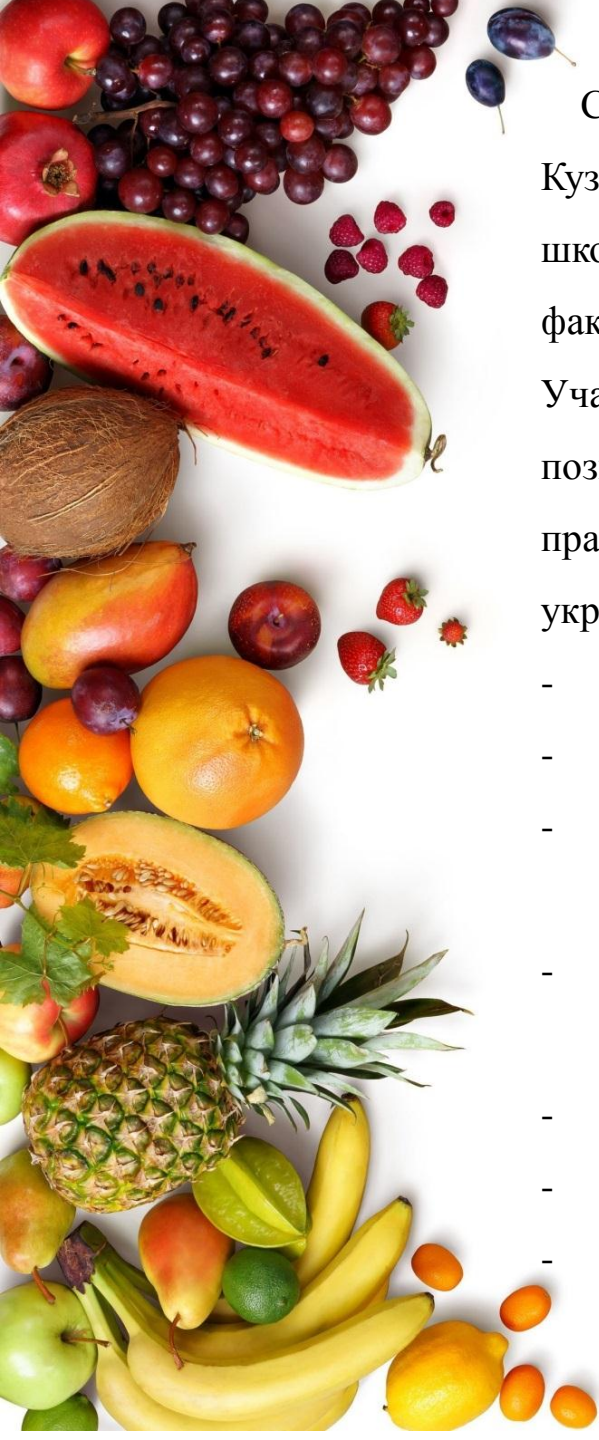




Всероссийская акция «Здоровое питание школьника»

**Карюк Надежда МБОУ «СОШ №107»
г. Новокузнецк**



С 5 апреля 2022 года я, Карюк Надежда, вместе со своим куратором Кузьминых Светланой Николаевной, начала активную работу в своей школе по расширению знаний учащихся о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него.

Участвуя во Всероссийской акции, я ставила перед собой задачу: познакомить учащихся 1-4 и 5-7 классов нашей школы с основами и правилами здорового питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья. Мной были проведены:

- Уроки «Я есть то, что я ем» в 5 и 6 классах
- Уроки для учащихся 2-4 классов «Секреты правильного питания»
- Занятие для родителей 9г класса «Правильное питание как залог долголетия»
- Мастер – класс для 4а и 4б по изготовлению книжных закладок «Любимый фрукт или овощ»
- Занятие по кулинарии по приготовлению ячневой каши в 5 классе
- «Блюда русской кухни» праздник в 1 классе
- Флешмоб по здоровому образу жизни в параллели 5х классов.


Урок «Секреты правильного питания»
в 4б классе

 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!



Замечательно прошел урок в 4б классе! Дети активно
поучаствовали в игре и интерактивной викторине.

Урок «Секреты правильного питания»
в 4б классе

 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!



Команда – победитель ответила правильно практически на все вопросы.



Урок «Секреты правильного питания» в 4а классе

 **СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!**

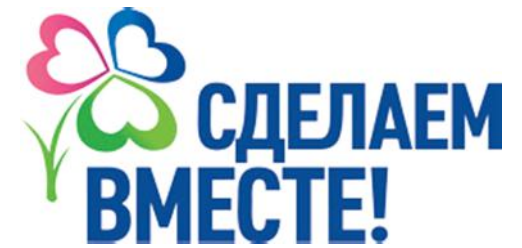


В 4 а классе учащиеся очень хорошо знают пирамиду питания и готовы отвечать на вопросы. Им очень понравилась игра «Светофор».

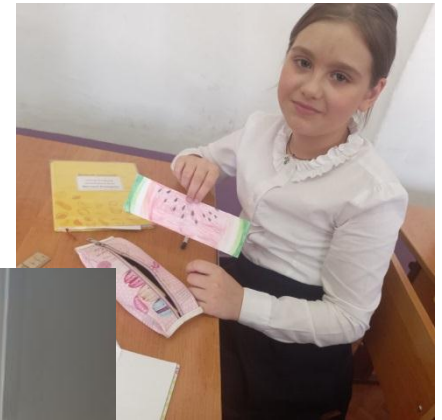




Мастер – класс по изготовлению закладок для книг в 4-х классах



На уроке технологии мы с учащимися изготовили закладки для книг с рисунком их любимых фруктов, ягод и овощей



Закладки с рисунком любимых
фруктов, ягод



Уроки «Секреты правильного питания»
в 3-х классах

 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!



В третьих классах учащиеся с интересом познакомились с пирамидой правильного питания и подчерпнули для себя много полезной информации.

Мастер – класс по приготовлению ячневой каши в 5в классе



Каша – характерное блюдо русской кухни – одно из её основных блюд. Я научила девочек 5в класса на уроке технологии готовить молочную ячневую кашу.



Девочки с удовольствием съели кашу и записали рецепт. Учитель технологии оценила наше блюдо на «отлично»!

Рецепт ячневой каши

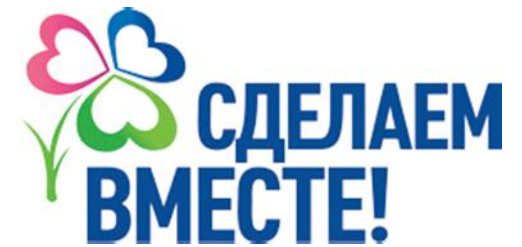
Вам понадобится:

1. Ячневая крупа 220гр.
2. Молоко 800 мл.
3. Соль 5 гр.
4. Сахар 60 гр.
5. Сливочное масло 50 гр.
6. Можно для вкуса добавить щепотку ванильного сахара.

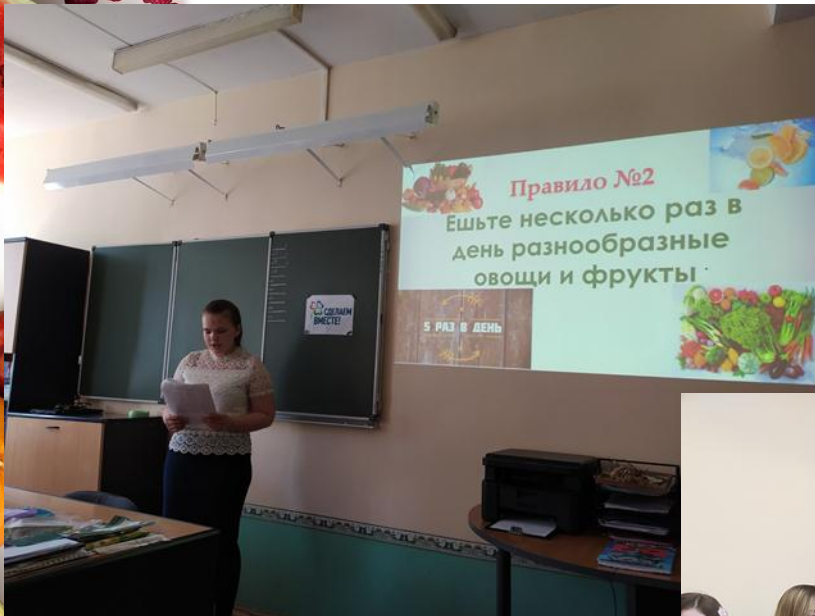
Пошаговый рецепт:

1. В кастрюлю налейте воду. Высыпьте в неё крупу и тщательно перемешайте.
2. Промойте крупу.
3. Молоко налейте в кастрюлю и доведите до кипения.
4. Насыпьте крупу, ещё раз доведите до кипения и убавьте нагрев до минимума.
5. Варить кашу 20-25 минут, помешивая.
6. За 5 мин. до отключения блюдо посолить, подсластить и сдобрить сливочным маслом.

Урок в 6а классе
«Я есть то, что я ем»



На этом уроке мы с девочками рассмотрели правила правильного питания. Они активно участвовали в обсуждении вопроса здорового питания.



А также научились считать индекс массы тела.

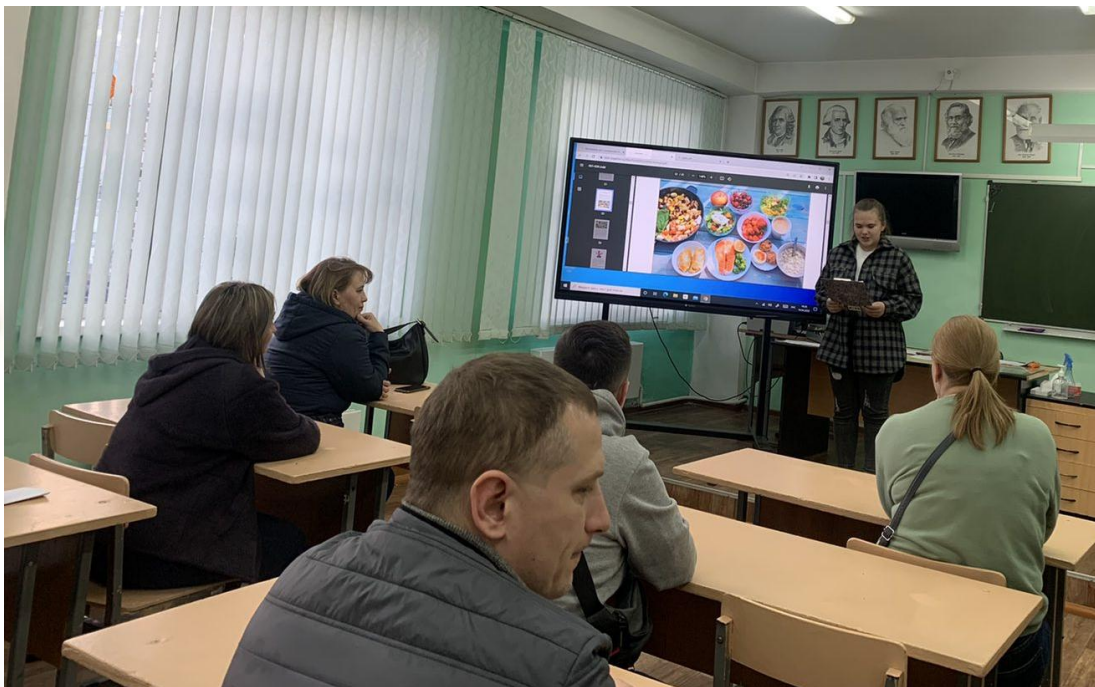


Праздник для первоклассников «Блюда русской кухни»



Русская кухня всегда славилась выпечкой. Ни один праздник не обходился без пирогов. Даже слово «Пирог» берет начало от слова «Пир». Пирог в доме – это символ благополучия, достатка и счастья. Для праздника первоклашек мы вместе с родителями настряпали пирожки с капустой и картошкой. Угощение мальчишки и девчонки оценили на «Ура»!

Занятие для родителей
«Правильное питание как
залог долголетия»



Я провела для родителей класса, где я учусь, занятие по правильному питанию. На этом занятии я дала информацию об особенностях питания в старшем возрасте.

Правильное питание в старшем возрасте — это залог продления жизни человека и, что особенно важно, улучшения её качества.

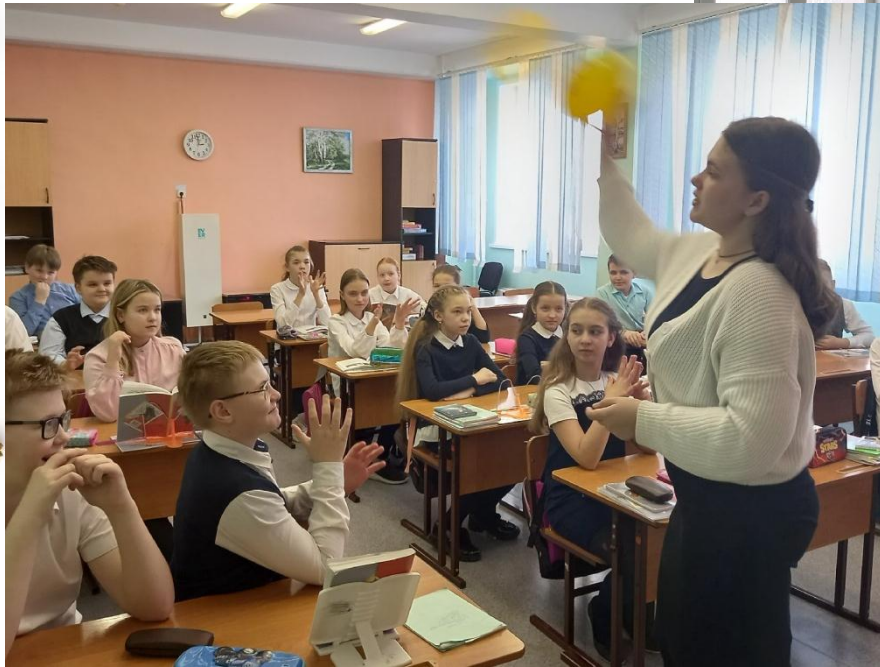
Флешмоб с учащимися 5-х классов,
посвященный здоровому образу жизни

 СДЕЛАЕМ
ВМЕСТЕ!



Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Этим флешмобом мы с пятиклассниками подвели итог нашей Акции, напомнив всем, что ЗОЖ включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий.

Заключение



Я очень рада, что приняла участие во Всероссийской акции «Здоровое питание школьников». Для меня это первый опыт и я рада, что у меня не только получилось наладить общение с детьми, но и донести до них важную информацию о правильном питании. Также в ходе этой акции я смогла реализовать себя творчески, подготовив музыкальный флешмоб, мастер-классы. С удовольствием приму участие в других акциях и конкурсах.