

Проект «Три молочных продукта в день»

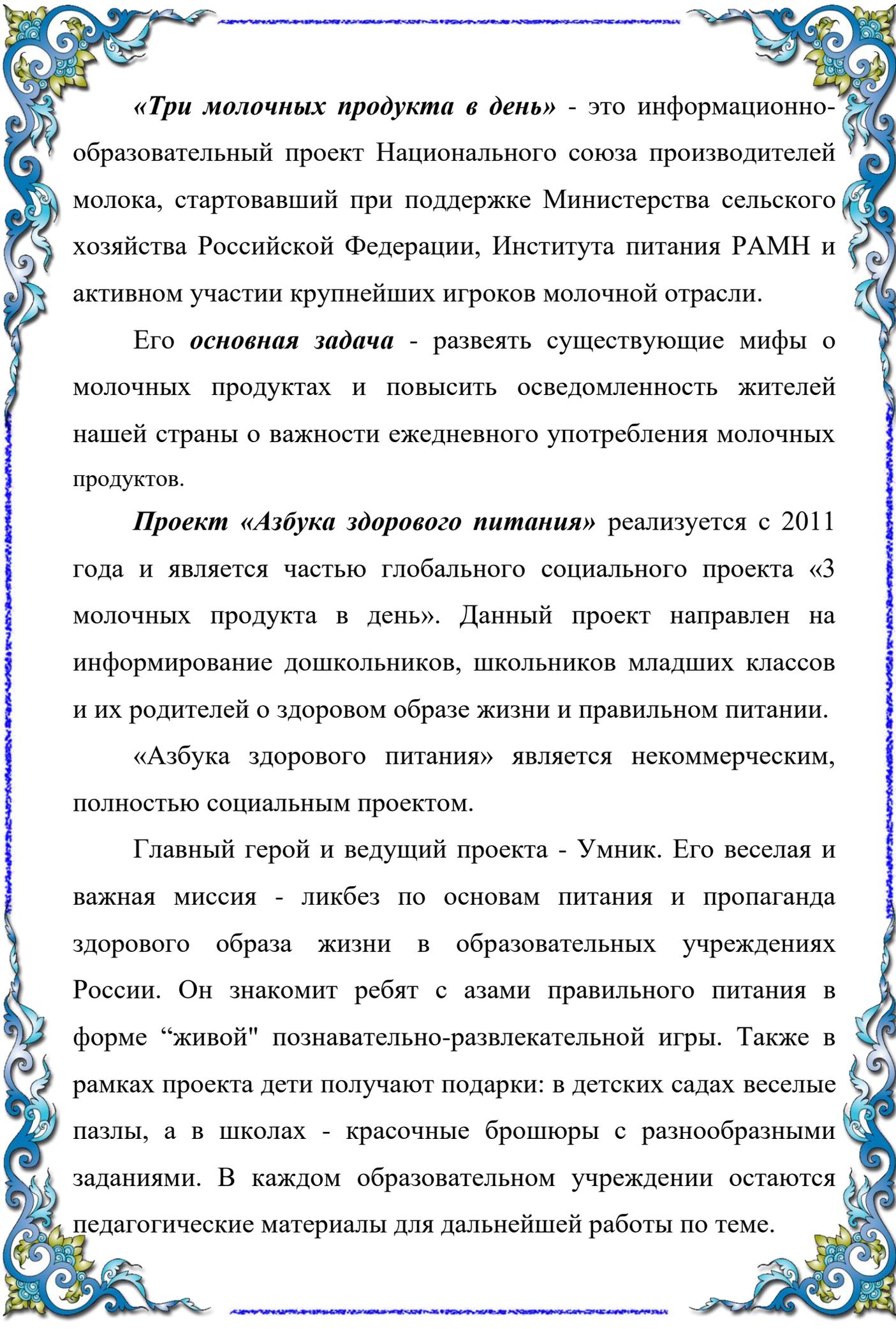


ТРИ В ДЕНЬ

РЕКОМЕНДАЦИЯ
ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ РАМН

«Азбука здорового питания»

МАОУ Лицей №88
г. Екатеринбург



«Три молочных продукта в день» - это информационно-образовательный проект Национального союза производителей молока, стартовавший при поддержке Министерства сельского хозяйства Российской Федерации, Института питания РАМН и активном участии крупнейших игроков молочной отрасли.

Его *основная задача* - развеять существующие мифы о молочных продуктах и повысить осведомленность жителей нашей страны о важности ежедневного употребления молочных продуктов.

Проект «Азбука здорового питания» реализуется с 2011 года и является частью глобального социального проекта «3 молочных продукта в день». Данный проект направлен на информирование дошкольников, школьников младших классов и их родителей о здоровом образе жизни и правильном питании.

«Азбука здорового питания» является некоммерческим, полностью социальным проектом.

Главный герой и ведущий проекта - Умник. Его веселая и важная миссия - ликбез по основам питания и пропаганда здорового образа жизни в образовательных учреждениях России. Он знакомит ребят с азами правильного питания в форме “живой” познавательно-развлекательной игры. Также в рамках проекта дети получают подарки: в детских садах веселые пазлы, а в школах - красочные брошюры с разнообразными заданиями. В каждом образовательном учреждении остаются педагогические материалы для дальнейшей работы по теме.

Федеральный социальный проект «Азбука питания

От А до Я» был реализован в 2015 году в 50 общеобразовательных учреждениях г. Екатеринбурга и Свердловской области. В том числе в 1 «Б» классе МАОУ Лицей № 88, классный руководитель - Башкова Дарья Алексеевна.

В ходе реализации проекта с учениками 1 «Б» класса была проведена система занятий, в ходе которой дети узнали много нового.

1. Вводное занятие:

- о системе пищеварения;
- о составе пищи;
- о пользе кальция;
- о полезной и неполезной пище;
- о гигиене питания.

2. «Здоровый образ жизни»:

- о пользе физкультуры и закаливания;
- о гигиене;
- о правильном питании;
- о правильном режиме дня;
- о свежем воздухе;
- об отказе от всего вредного;
- интересные факты о молоке;
- о полезных и вредных бактериях.

3. «Млекопитающие»:

- Почему к млекопитающим относится Человек?
- Самый большой и маленький представитель млекопитающих?

4. Квест-игра «Космический- иммунитет»:

- Что такое иммунитет?
- Какие бактерии в нас живут?
- Как бороться со «злыми» бактериями?
- Ребята посмотрели фильм о здоровом иммунитете и поиграли в квест-игру «Здоровый иммунитет»- путешествие по планетам звездной команды Азбуки здорового питания, выполняя задания от Кальчика, Йогуртинки и Супер-Му.

5. «Полезный завтрак»:

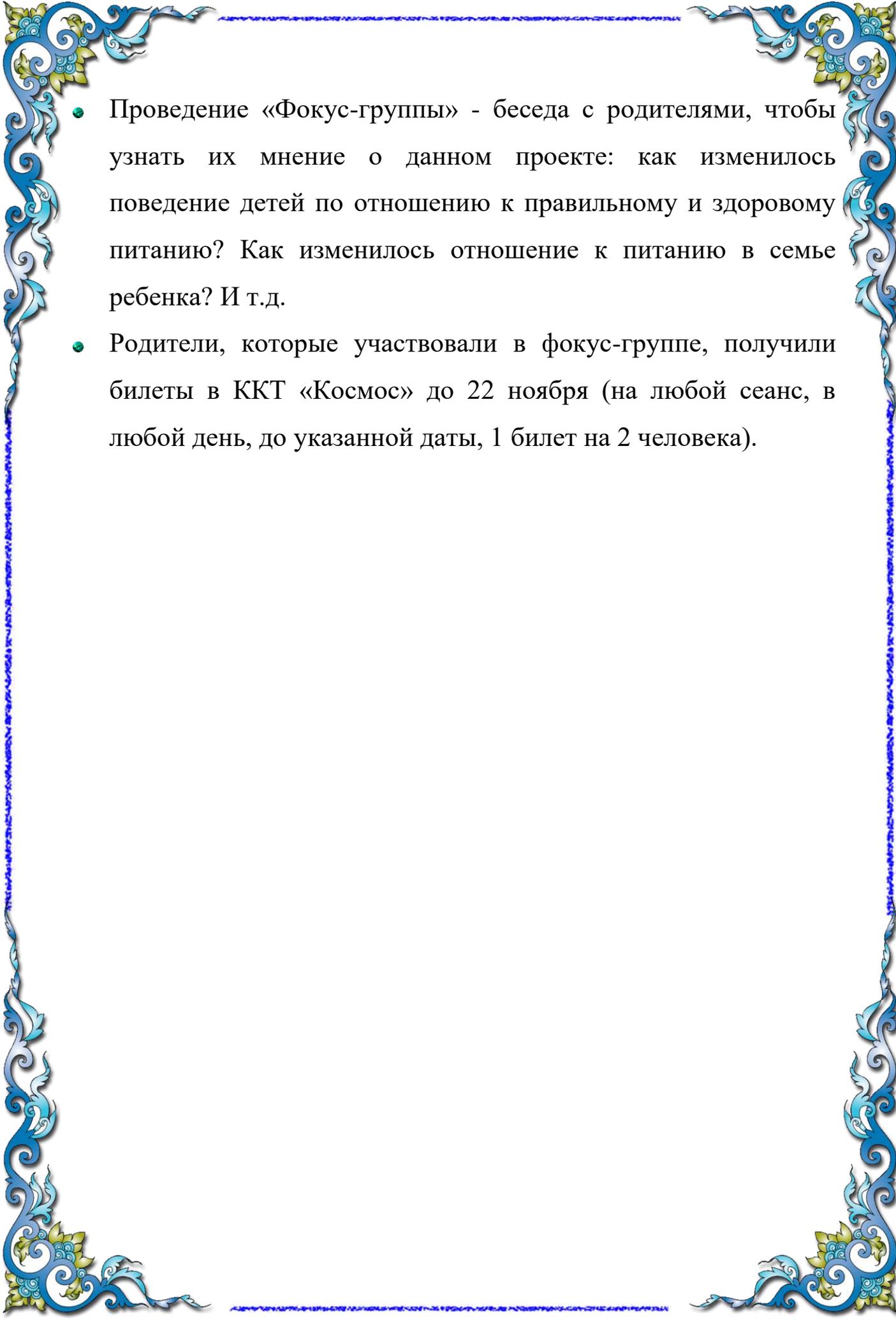
- Ученики рисовали свой самый полезный завтрак!

6. «Вторая жизнь баночки»:

- Ребята с помощью пластилина и пустой баночки из-под йогурта делали творческие работы: пингвина, новогоднюю игрушку, вазы, роботов и то, на что хватило фантазии детей.

7. «Урок- контрольная»:

- Проведение зачетного урока: ребята отвечали на вопросы и отмечали в анкете из 9 вопросов, что узнали на интерактивных уроках.

- 
- Проведение «Фокус-группы» - беседа с родителями, чтобы узнать их мнение о данном проекте: как изменилось поведение детей по отношению к правильному и здоровому питанию? Как изменилось отношение к питанию в семье ребенка? И т.д.
 - Родители, которые участвовали в фокус-группе, получили билеты в ККТ «Космос» до 22 ноября (на любой сеанс, в любой день, до указанной даты, 1 билет на 2 человека).

На одном из занятий ребята получили красочные брошюры с разнообразными заданиями, расширяющими их кругозор в вопросах здорового питания.



Анкета, которую ребята получили в конце системы занятий:

ПРОВЕРЬ СВОИ ЗНАНИЯ!

АЗБУКА
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

1. Относится ли человек к млекопитающим?

Да
 Нет

2. Можно ли из йогурта сделать мороженное?

Да
 Нет

3. Кальций укрепляет кости человека?

Да
 Нет

4. Что еще укрепляет кальций в организме человека?

Волосы, ногти и зубы
 Зрение, горло и мышцы
 Сосуды, сердце и печень

5. Как вы считаете, молоко дают животные, или дикие тоже?

Да
 Нет

АЗБУКА
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

6. Как еще называется Галактика, в которой мы живем?

Млечный путь
 Белый путь

7. Сколько нужно есть молочных продуктов в день?

3
 5
 2

8. Что содержится в молоке?

Витамины
 Кальций
 Рыбий жир

9. Что наносит вред организму человека?

Правильное питание
 Грязные руки
 Спорт
 Свежий воздух
 Жирная пища
 Фаст-фуд

Фотографии с занятий:



