**Министерство образования и молодежной политики Республики Коми**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ТЕМЕ:**

**«Здоровое питание»**

**по учебной дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

**(специальность 44.02.04 Специальное дошкольное образование)**

**Разработчики**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Суханова Галина Васильевна Преподаватель |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ТЕМЕ:**

**«Здоровое питание»**

**Форма проведения:** классно-урочная, бригадно-лабораторная, дальнейший переход на внеурочную форму.

**Цель:** На основе знаний о функциях и строении системы органов пищеварения сформировать представления о гигиенических условиях нормального пищеварения, о режиме питания, нормах питания, обобщить и систематизировать знаний по разделу.

**Методы:** проблемный, исследовательский, частично-поисковый, метод учебного проекта

**Технология**: элементыпроблемного обучения, проектная деятельность.

**Задачи:**

* 1. Закрепить знания о питании детей дошкольного возраста и принципах отбора продуктов питания по калорийности, потребности в белках, жирах, углеводах
  2. Выяснить влияние витаминов на рост и развитие детей.
  3. Закрепить представления о формировании физиолого-гигиенических навыках в разных возрастных группах.
  4. Воспитывать интерес к будущей профессии.
  5. Теоретически решить задачу проблем питания и все возрастающих заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Предварительная работа:**

Студентам предлагается разбиться на 3 рабочие группы. Каждой группе студентов выдаются вопросы, связанные с повторением пройденных тем

**Длительность:** 2 академических часа.

**Оборудование:**

* презентация к уроку «Здоровое питание»;
* таблицы:

1. потребность детей в энергии,
2. суточная потребность детей в белках, жирах, углеводах,
3. суточная потребность детей в витаминах;

* литература:

Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]: учебное пособие для студ. пед. вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. **–** 6-е изд., стереотип - М.: Академия, 2009. - 432 с.

Сапин, М.П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст]: учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М.П. Сапин, В.И. Сивоглазов. - М.: Академия, 1997. – 448 с.: ил.

Ганат, С.А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка [Текст]: учебник / С.А. Ганат – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208 с. – (Высшее образование).

Кабанов, Н.В. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста [Текст]: учебник для дошкольных педучилищ / Н.В. Кабанов, А.П. Чабовская. **-** М.: Просвещение, 1969. – 288 с.: ил.

Дробинская, А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.О. Дробинская. **-** М.: ВЛАДОС, 2003. – 400 с.

**Предварительная работа:** студентам предлагаются вопросы для самостоятельной индивидуальной подготовки

**Ход урока:**

**1. Организационный момент.**

Преподаватель предлагает студентам распределиться на 3 подгруппы. В каждой подгруппе происходит распределение ролей между участниками: выбирается руководитель и эксперт (который отслеживает работу всей группы и деятельность ее участников).

**2.**  **Актуализация темы и целей учебного занятия.**

* Выявить – какие практическое значение для человека имеет знание гигиенических основ питания.
* Обобщить и систематизировать знания о гигиене питания.

**Найти ответ на проблемный вопрос**: Рациональное питание должно соответствовать определенным требованиям. Мы учли содержание в пище белков, жиров и углеводов, но однако у ребенка возникает

* Кровоточивость десен, язвы на слизистой рта, расшатывание и выпадение зубов.
* Кости становятся хрупкими, развивается малокровие, угнетается иммунитет.
* Дети плохо растут, нарушается формирование зубов, волос, поражаются кишечник и легкие.
* У взрослых в сумерках ослабевает зрение (куриная слепота).
* Нарушения нервной системы и мышечной.
* Понижается содержание кальция в костях.
* Рост ребенка замедляется.
* Неправильно формируется скелет: ноги искривлены, голова и живот увеличены, изменена грудная клетка.
* Повышается восприимчивость к инфекциям.
* **Почему?**

**3. Работа студентов в малых группах.**

Преподаватель предлагает таблицы (калорийности продуктов, потребности детей в энергии, суточной потребности в белках, жирах, углеводах) которыми предлагает пользоваться в процессе урока и выдает руководителям подгрупп конверты с заданиями, отражающих алгоритм деятельности на семинаре *(Приложение 1);* экспертам - карточки учета активности участников семинара – практикума. Экспертам предлагается познакомить студентов с критериями оценки активности группы и ее участников на семинаре *(Приложение 2).*

Преподаватель предлагает каждой подгруппе познакомиться с содержанием заданий в целом.

***Задание №1 – Обсуждение основных понятий уже пройденной темы.***

Студенты выполняют задание №1, коллективно обсуждая предложенные вопросы, готовят коллективный ответ. Преподаватель следит за деятельностью студентов.

*Презентация результатов коллективного ответа:*

Далее предлагает руководителям подгрупп зачитать предложенные группам задания и озвучить ответ. Обобщает ответы студентов, используя материалы презентации.

Студенты отвечают на предложенные вопросы, дополняют друг друга, при необходимости задают вопросы друг другу.

***Задание №2 – Раскрытие теоретического вопроса.***

Преподаватель предлагает подгруппам выполнить задание № 2, напоминает экспертам о необходимости вести учет активности участников семинара, заполняя карточку.

Подгруппы выполняют задание №2, коллективно обсуждая предложенные вопросы, конструируют коллективный ответ, работают по структурированию материала в схему, работают с таблицами суточной потребности детей в витаминах, определяют способы ликвидации потребности в витаминах. Преподаватель наблюдает за работой групп, при необходимости задает вопросы, рекомендует источники информации, участвует в обсуждении схематического представления материала.

*Презентация результатов коллективного ответа:*

Руководители подгрупп отвечают на предложенные вопросы, приводят примеры из таблиц, при необходимости задают вопросы участникам других групп.

Преподаватель обобщает ответы студентов, используя материалы презентации.

***Задание №3***

***Письменно выполнить анализ собственной работы методом «Закончи предложение»***

*Презентация результатов коллективного ответа:*

Выступают руководители всех групп, зачитывая письменно выполненную работу и докладывают, почему эти данные они считают верными, что можно предложить для совершенствования питания детей. Затем каждому руководителю задаются вопросы, на которые может ответить любой член группы

***Задание № 4***

***Защита проектов (домашнее задание)***

**4. Подведение итогов семинара-практикума.**

Студентам предлагается сформулировать выводы по проблеме семинара-практикума.

**5. Домашнее задание.**

Каждой группе для своей возрастной группы составить меню на неделю, в которое бы входило определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и учитывалась энергетическая ценность и распределение продуктов питания в течении дня и недели. Защита проекта. Результат можно оформить в виде брошюры или презентации.

**6. Итог урока.**

Предлагает экспертам заполнить карточку анализа активности участников семинара-практикума, оценив компетентность каждого члена подгруппы по предложенным параметрам, выставить общий балл.

*Приложение 1*

**Задания группам**

***Группа 1***

**Задание №1.**

1. Значение обмена веществ
2. Какие вещества мы получаем из внешней среды?
3. Что выделяется во внешнюю среду из организма
4. Дать понятие ассимиляция и диссимиляция
5. Возрастные особенности ассимиляции и диссимиляции

К чему может привести нарушение обмена веществ

**Задание №2.**

**Витамины**

***Суточная потребность детей в витаминах***

Заполнить таблицу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Витамины (мг) | | | | | | | |
| От 0 до 1 года | А | В | РР | С | Д | Е | К |  |
| От 1 года до 1,5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 1,5 до 2 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 3 до 4лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 5 до 6 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответить на вопросы:

1. Роль питания в развитии экзогенной и эндогенной витаминной недостаточности.
2. Влияние характера питания, профессиональной деятельности, климатических факторов, физиологических состояний на потребность в витаминах.
3. Основные источники витаминов в питании.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | В каких продуктах находятся | | | |
| С | Животного происхождения | | Растительного происхождения | |
| А |  |  |  |  |
| В |  |  |  |  |
| Д |  |  |  |  |
| Е |  |  |  |  |
| К |  |  |  |  |

1. Влияние кулинарной и технологической обработки пищевых продуктов на сохранность витаминов.
2. Принципы нормирования витаминов в питании.
3. Искусственная профилактическая витаминизация пищевых продуктов и готовых блюд.
4. Биологически активные добавки к пище и их значение.
5. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний

**Задание №3.**

**Письменно выполнить анализ собственной работы методом «Закончи предложение»:**

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении .............................................................., предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты ................................................................... в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. В настоящее время специалистами по питанию разработаны научно обоснованные......................для каждого возраста, способствующие гармоничному развитию ребенка.

Известный советский педиатр А.Ф. Тур считал, что правильное питание является существенным моментом в жизни ребенка, одним из важнейших и наиболее эффективных факторов в системе общественных и индивидуальных профилактических мероприятий, сохраняющих здоровье и жизнь детей.

Рекомендации, разработанные НИИ питания АМН Российской Федерации, предусматривают включение в пищевой рацион детей раннего и дошкольного возраста ...............животного происхождения как наиболее полноценного, входящего в структуру клеток тканей, в которых происходит непрерывный процесс распада и обновления. Для детей в возрасте 1-3 лет ................................ в рационе питания должны составлять 75%; в возрасте 4-6 лет-65%; для семилетних детей и старше ................................ происхождения, содержащихся в ................................................., должны составлять 50% общей ежедневной потребности организма в белке.

Важное значение для гармоничного развития ребенка и нормального обмена веществ имеет также достаточное количество вводимых с пищей .................................., которые являются необходимыми элементами, пополняющими организм энергией. Принципом так называемого сбалансированного питания, разработанным А.А.Петровским, предусмотрено наиболее благоприятное соотношение в пищевом рационе основных веществ, минеральных солей, витаминов для детей разного возраста. Ежедневный рацион должен содержать ......................................... в соотношении 1: 1: 4 ( или в граммах для детей 1-3 лет- 53: 53:212 и для детей 4-7 лет – 68 : 68 :272.

Общая суточная потребность детского организма в калориях составляет: для детей 1,5-3 лет 1540 ккал; для детей 4-7 лет 1970 ккал, для детей 7 лет до 2100 ккал.

Очень важно, чтобы в течение дня правильно распределялось энергетическая ценность пищи. При 4-х разовом питании, рекомендуется во время завтрака использовать ............ калорийности дневного рациона; во время обеда............; полдника .................; ужина ................... В летнее время, когда двигательная активность детей повышается калорийность ежедневного рациона должна быть на 10 – 15% увеличена (за счет молочных продуктов, фруктов, овощей). Необходимо также соблюдать нормы объема порций готовых блюд для детей разного возраста, которые в соответствии с методическими рекомендациями должны составлять в сутки: для детей 1,5 – 3 лет 1200-1400г; для детей 3 – 4 лет 1700 – 1800 г; для детей 5 – 6 лет 1900 – 2100г.

Существуют нормы питания, предусматривающие, прежде всего соответствие суточного объема (в г.) основных пищевых продуктов возрасту детей с учетом длительности пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Дети, которые находятся в дошкольном учреждении 12 часов и более, получают .................х разовое питание; при 9 – 10 часовом пребывании им обеспечивают ..........х разовое питание, при котором они получают 75 – 80% суточного рациона.

Принципами рационального питания предусматривается обязательное включение в пищевой рацион:

1. молока (............грамм. для ребенка от года до трех / ............г от трех до семи лет);
2. сливочное масло (........г.г);
3. творог(..............г.г);
4. сметана(...........г.г)
5. растительного масла (..........г.г);
6. мясо-говядины (.............. г.г);
7. птица(.............г.г);
8. рыбы (...........г.г);
9. круп (............г.г),
10. макаронных изделий (..........г.г.);
11. картофеля (............г.г.);
12. фруктов (........... г.);
13. овощей (........г. г.);
14. хлеба пшеничного (............г.г.);
15. хлеба ржаного (.................г.г.).

**Задание № 4**

Защита проекта (домашнее задание)

***"Режим и правила рационального питания дошкольников"***

Цель проекта:

1. Разъяснить правила потребления пищевых продуктов, их физиологическую значимость

2. Составить режим питания школьника

3. Представить результаты в виде презентации (представление презентации, защита поекта, ответы на вопросы)

4. Продукт проекта: разработанные правила рационального питания дошкольника, режим питания дошкольника, презентация.

***Группа 2***

**Задание №1.**

1. Роль белков для роста и развития ребенка
2. Недостаток белка вызывает нарушения в организме. Какие?
3. Количество белка необходимое для роста и развития. Количество белка необходимое для детей.
4. Какие виды белка существуют

**Задание №2.**

**Витамины**

***Суточная потребность детей в витаминах***

Заполнить таблицу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Витамины (мг) | | | | | | | |
| От 0 до 1 года | А | В | РР | С | Д | Е | К |  |
| От 1 года до 1,5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 1,5 до 2 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 3 до 4лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 5 до 6 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответить на вопросы:

1. Роль питания в развитии экзогенной и эндогенной витаминной недостаточности.
2. Влияние характера питания, профессиональной деятельности, климатических факторов, физиологических состояний на потребность в витаминах.
3. Основные источники витаминов в питании.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | В каких продуктах находятся | | | |
| Животного происхождения | | Растительного происхождения | |
| А |  |  |  |  |
| В |  |  |  |  |
| Д |  |  |  |  |
| Е |  |  |  |  |
| К |  |  |  |  |
| С |  |  |  |  |

1. Влияние кулинарной и технологической обработки пищевых продуктов на сохранность витаминов.
2. Принципы нормирования витаминов в питании.
3. Искусственная профилактическая витаминизация пищевых продуктов и готовых блюд.
4. Биологически активные добавки к пище и их значение.
5. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний

**Задание №3.**

**Письменно выполнить анализ собственной работы методом «Закончи предложение»:**

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении .............................................................., предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты ................................................................... в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. В настоящее время специалистами по питанию разработаны научно обоснованные......................для каждого возраста , способствующие гармоничному развитию ребенка.

Известный советский педиатр А.Ф. Тур считал, что правильное питание является существенным моментом в жизни ребенка, одним из важнейших и наиболее эффективных факторов в системе общественных и индивидуальных профилактических мероприятий, сохраняющих здоровье и жизнь детей.

Рекомендации, разработанные НИИ питания АМН Российской Федерации, предусматривают включение в пищевой рацион детей раннего и дошкольного возраста ...............животного происхождения как наиболее полноценного, входящего в структуру клеток тканей, в которых происходит непрерывный процесс распада и обновления. Для детей в возрасте 1-3 лет ................................ в рационе питания должны составлять 75%; в возрасте 4-6 лет-65%; для семилетних детей и старше ................................ происхождения, содержащихся в ................................................., должны составлять 50% общей ежедневной потребности организма в белке.

Важное значение для гармоничного развития ребенка и нормального обмена веществ имеет также достаточное количество вводимых с пищей .................................., которые являются необходимыми элементами, пополняющими организм энергией. Принципом так называемого сбалансированного питания, разработанным А.А.Петровским, предусмотрено наиболее благоприятное соотношение в пищевом рационе основных веществ, минеральных солей, витаминов для детей разного возраста. Ежедневный рацион должен содержать ......................................... в соотношении 1: 1: 4 ( или в граммах для детей 1-3 лет- 53: 53:212 и для детей 4-7 лет – 68 : 68 :272.

Общая суточная потребность детского организма в калориях составляет: для детей 1,5-3 лет 1540 ккал; для детей 4-7 лет 1970 ккал, для детей 7 лет до 2100 ккал.

Очень важно, чтобы в течение дня правильно распределялось энергетическая ценность пищи. При 4-х разовом питании, рекомендуется во время завтрака использовать ............ калорийности дневного рациона; во время обеда............; полдника .................; ужина ................... В летнее время, когда двигательная активность детей повышается калорийность ежедневного рациона должна быть на 10 – 15% увеличена (за счет молочных продуктов, фруктов, овощей). Необходимо также соблюдать нормы объема порций готовых блюд для детей разного возраста, которые в соответствии с методическими рекомендациями должны составлять в сутки: для детей 1,5 – 3 лет 1200-1400г; для детей 3 – 4 лет 1700 – 1800 г; для детей 5 – 6 лет 1900 – 2100г.

Существуют нормы питания, предусматривающие, прежде всего соответствие суточного объема (в г.) основных пищевых продуктов возрасту детей с учетом длительности пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Дети, которые находятся в дошкольном учреждении 12 часов и более, получают .................х разовое питание; при 9 – 10 часовом пребывании им обеспечивают ..........х разовое питание, при котором они получают 75 – 80% суточного рациона.

Принципами рационального питания предусматривается обязательное включение в пищевой рацион:

1. молока (............гграмм. для ребенка от года до трех / ............г от трех до семи лет);
2. сливочное масло (........г.г);
3. творог(..............г.г);
4. сметана(...........г.г)
5. растительного масла (..........г.г);
6. мясо-говядины (.............. г.г);
7. птица(.............г.г);
8. рыбы (...........г.г);
9. круп (............г.г),
10. макаронных изделий (..........г.г.);
11. картофеля (............г.г.);
12. фруктов (........... г.);
13. овощей (........г. г.);
14. хлеба пшеничного (............г.г.);
15. хлеба ржаного (.................г.г.).

**Задание №4**

***Проект "Анкетирование взрослых о правильном питании детей"***

Цель проекта:

1. Провести опрос взрослых (родители, воспитатели) о правилах и режиме питания детей,

2. Сделать выводы в виде диаграммы.

3. Представить результаты анкетирования в виде презентации (представление презентации, защита проекта, ответы на вопросы)

4. Продукт проекта: анкеты о правильном питании, диаграммы по результатам анкетирования, рекомендации по правильному питанию дошкольников, презентация.

***Группа 3***

**Задание №1.**

1. Роль углеводов и жиров для роста и развития ребенка
2. Недостаток жира и углеводов вызывает нарушения в организме. Какие?
3. Количество углеводов и жиров необходимое для роста и развития. Количество углеводов и жиров необходимое для детей
4. Какие виды углеводов и жиров существуют

**Задание №2.**

**Витамины**

***Суточная потребность детей в витаминах***

Заполнить таблицу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Витамины (мг) | | | | | | | |
| От 0 до 1 года | А | В | РР | С | Д | Е | К |  |
| От 1 года до 1,5 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 1,5 до 2 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 3 до 4лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От 5 до 6 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответить на вопросы:

1. Роль питания в развитии экзогенной и эндогенной витаминной недостаточности.
2. Влияние характера питания, профессиональной деятельности, климатических факторов, физиологических состояний на потребность в витаминах.
3. Основные источники витаминов в питании.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины | В каких продуктах находятся | | | |
| С | Животного происхождения | | Растительного происхождения | |
| А |  |  |  |  |
| В |  |  |  |  |
| Д |  |  |  |  |
| Е |  |  |  |  |
| К |  |  |  |  |

1. Влияние кулинарной и технологической обработки пищевых продуктов на сохранность витаминов.
2. Принципы нормирования витаминов в питании.
3. Искусственная профилактическая витаминизация пищевых продуктов и готовых блюд.
4. Биологически активные добавки к пище и их значение.
5. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний

**Задание №3.**

**Письменно выполнить анализ собственной работы методом «Закончи предложение»:**

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении .............................................................., предусматривающего использование необходимого набора продуктов, содержащих все нужные пищевые компоненты ................................................................... в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. В настоящее время специалистами по питанию разработаны научно обоснованные......................для каждого возраста , способствующие гармоничному развитию ребенка.

Известный советский педиатр А.Ф. Тур считал, что правильное питание является существенным моментом в жизни ребенка, одним из важнейших и наиболее эффективных факторов в системе общественных и индивидуальных профилактических мероприятий, сохраняющих здоровье и жизнь детей.

Рекомендации, разработанные НИИ питания АМН Российской Федерации, предусматривают включение в пищевой рацион детей раннего и дошкольного возраста ...............животного происхождения как наиболее полноценного, входящего в структуру клеток тканей, в которых происходит непрерывный процесс распада и обновления. Для детей в возрасте 1-3 лет ................................ в рационе питания должны составлять 75%; в возрасте 4-6 лет-65%; для семилетних детей и старше ................................ происхождения, содержащихся в ................................................., должны составлять 50% общей ежедневной потребности организма в белке.

Важное значение для гармоничного развития ребенка и нормального обмена веществ имеет также достаточное количество вводимых с пищей .................................., которые являются необходимыми элементами, пополняющими организм энергией. Принципом так называемого сбалансированного питания, разработанным А.А.Петровским, предусмотрено наиболее благоприятное соотношение в пищевом рационе основных веществ, минеральных солей, витаминов для детей разного возраста. Ежедневный рацион должен содержать ......................................... в соотношении 1: 1: 4 ( или в граммах для детей 1-3 лет- 53: 53:212 и для детей 4-7 лет – 68 : 68 :272.

Общая суточная потребность детского организма в калориях составляет: для детей 1,5-3 лет 1540 ккал; для детей 4-7 лет 1970 ккал, для детей 7 лет до 2100 ккал.

Очень важно, чтобы в течение дня правильно распределялось энергетическая ценность пищи. При 4-х разовом питании, рекомендуется во время завтрака использовать ............ калорийности дневного рациона; во время обеда............; полдника .................; ужина ................... В летнее время, когда двигательная активность детей повышается калорийность ежедневного рациона должна быть на 10 – 15% увеличена (за счет молочных продуктов, фруктов, овощей). Необходимо также соблюдать нормы объема порций готовых блюд для детей разного возраста, которые в соответствии с методическими рекомендациями должны составлять в сутки: для детей 1,5 – 3 лет 1200-1400г; для детей 3 – 4 лет 1700 – 1800 г; для детей 5 – 6 лет 1900 – 2100г.

Существуют нормы питания, предусматривающие, прежде всего соответствие суточного объема (в г.) основных пищевых продуктов возрасту детей с учетом длительности пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Дети, которые находятся в дошкольном учреждении 12 часов и более, получают .................х разовое питание; при 9 – 10 часовом пребывании им обеспечивают ..........х разовое питание, при котором они получают 75 – 80% суточного рациона.

Принципами рационального питания предусматривается обязательное включение в пищевой рацион:

1. молока (............гграмм. для ребенка от года до трех / ............г от трех до семи лет);
2. сливочное масло (........г.г);
3. творог(..............г.г);
4. сметана(...........г.г)
5. растительного масла (..........г.г);
6. мясо-говядины (.............. г.г);
7. птица(.............г.г);
8. рыбы (...........г.г);
9. круп (............г.г),
10. макаронных изделий (..........г.г.);
11. картофеля (............г.г.);
12. фруктов (........... г.);
13. овощей (........г. г.);
14. хлеба пшеничного (............г.г.);
15. хлеба ржаного (.................г.г.).

**Задание №4**

***Проект "Влияние газированных напитков, жевательных резинок на здоровье детей"***

Цель проекта:

1. Выявить положительные и отрицательные стороны влияния жевательной резинки и газированных напитков на состояние пищеварительной системы

2. Провести эксперименты о влиянии жевательной резинки и газированных напитков на состояние пищеварительной системы

3. Представить результаты исследований в виде презентации (представление презентации, защита проекта, ответы на вопросы)

4. Продукт проекта: рекомендации по применению жевательных резинок, газированных напитков и других пищевых продуктов, отчет по эксперименту, презентация.

Приложение 2

**Критерии оценки теоретического блока:**

|  |  |
| --- | --- |
| 0 баллов | * не выполнил задание, не участвовал в обсуждении и презентации работы группы. |
| 1 балла | * пассивно принимает участие в работе группы, однако материал для поиска имеет. |
| 2 балла | * участвует в совместной работе, однако не может аргументировать свое мнение, или использует только свои записи. |
| 3 балла | * активно участвует в работе группы, заинтересованно участвует в обсуждении, подготовке коллективного ответа, демонстрирует компетентность, хорошо ориентируется в проблеме. |

**Карточка анализа деятельности группы**

**семинара-практикума**

Руководитель группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. студента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры оценивания работы группы | **Задание 1**  Формулировка понятий | **Задание 2**  Раскрытие теоретического вопроса | **Задание 3**  Анализ письменной работы | Общий балл |
| 1. Активность обсуждения заданий |  |  |  |  |
| 1. Культура обсуждения |  |  |  |
| 1. Презентация ответов |  |  |  |

Подпись эксперта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Критерии оценки работы группы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Активность обсуждения заданий:** | 1 балла | * низкая активность; |
| 2 балла | * средняя активность; |
| 3 балла | * высокая активность. |
| 1. **Культура обсуждения:** | 1 балла | * члены группы спорят, не дослушивая и перебивая друг друга; |
| 2 балла | * члены группы выслушивают мнение каждого, не перебивают друг друга. |
| 1. **Презентация ответов:** | 1 балла | * недостаточная содержательность, перескакивание с одной мысли на другую, недосказанность; |
| 2 балла | * содержательность, четкость, убедительность сообщения. |