Государственное учреждение образования

«Кочищанская средняя школа Ельского района»

Организация питания для педагогов

в учреждении образования

**2025**

**Сценарий мероприятия по организации питания для педагогов**

**«Энергия учителя – залог успешного урока»**

**Цель: 1.**Повысить уровень удовлетворенности педагогов условиями труда и заботы со стороны школы, через организацию качественного и полезного питания. **2**. Обеспечить педагогов вкусным, полезным и разнообразным питанием.

**Задачи:**

1. Организовать оптимальный рацион питания для педагогов, включающий полезные блюда, соответствующие современным стандартам здорового питания;

2. Обеспечить комфортные условия для приёма пищи;

3. Провести информационно-просветительскую викторину, прослушать рекомендации диетолога, увидеть мастер-класс;

4. Вовлечь педагогов в создание меню и организацию питания, чтобы чувствовали свою причастность и важность;

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Уважаемые коллеги! Сегодня наша встреча посвящена организации питания для педагогов. Мы собрались в этом зале для того, чтобы пообщаться в дружеской обстановке, снять усталость, получить заряд бодрости и приобрести хорошее настроение. А правильное питание – это, конечно, же здоровье. Ведь только здоровый педагог может вырастить здорового ребенка. *(Педагогам предлагается уютная зона «Ланч остров» в столовой, где вывешены на стенах разнообразные картинки вкусных блюд и играет приятная музыка*). Здесь педагогов ожидает небольшая анкета, что им нравится кушать на переменах и что вдохновляет их работе.

Также идёт параллельно просмотр презентации о важности питания для здоровья и энергии. *Принципы здорового питания | Принципы правильного питания | Здоровое питание на каждый день*

<https://www.youtube.com/watch?v=txsVTk4nmkc>

**1 задание – разминка *«Ум - хорошо, а много - лучше», (****Педагоги отвечают на вопросы*)

1. Процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей. (Питание)

2. Это наиболее древня альтернативная теория питания, исключающая или ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. (Вегетарианство)

3. Основой действия этой лечебной диеты является дозированный стресс, приводящий к активированию всех систем, в том числе к усилению обмена веществ. При этом происходит расщепление «шлаков» и как следствие – «омоложение организма» (Голодание)

4. Одноклеточные микроорганизмы (микробы), способные вызывать инфекционные заболевания. (Бактерии)

5. Поступает в организм с пищей, частично образуется в коже под действием солнечного света; участвует в регулировании обмена кальция и фосфора. **(**Витамин D)

**2 домашнее задание - *«Меню недели»*** Представление меню, совместно разработанного накануне, разработанные с учётом сбалансированности и предпочтений педагогов, включающее горячие блюда, салаты, напитки, десерты. Происходит вовлечение всех педагогов: голосование за любимые блюда, за идеи для новых рецептов.

*Для разрядки предлагается отвлечься и назвать полезные продукты питания к заданному слову:*

П, И,Т,А,Н,И,Е.

Например,

1. *«П»* - перец, помидор, петрушка, печень, простокваша,

2. *«И»* - инжир, изюм, имбирь, икра рыбная, индейка.

1. *«Т»* - творог, тмин, тыква, треска.

2. *«А»* - ананас, айва, абрикос, арахис, айран.

1. *«Н»* - навага, нектарин.

2. *«Е»* -ежевика, ерш.

**3 задание *-*Мастер – класс «Питание для ума»**

Кулинарный эксперт (повар школы) делится быстрыми и полезными рецептами перекусов и напитков для педагогов. Например, салаты из свежих овощей, энергетические батончики и витаминные смузи.

*Предлагается просмотр видео диектолога: «Основы здорового питания»*

<https://www.youtube.com/watch?v=5jg15FFZu_E>

**4 задание - *«И что нам горе, когда пословиц море» (****Ведущий читает начало пословицы, педагоги ее заканчивают.*

• Щи да каша - … пища наша.

• Хлеб-…всему голова

• Чеснок да лук от … семи недуг.

• Кашу маслом…не испортишь.

• Хороша ложка… к обеду.

• Один с сошкой…семеро с ложкой

**5 задание - *«Волшебный мешочек»***

*Участвуют желающие, предлагается достать из мешочка предмет и определить его полезные свойства или содержание в нем витаминов, минеральных веществ*.

1) лимон *(высокое содержание витамина «С»*)

2) травяной сбор *(биологически активные вещества)*

3) банан *(высокое содержание калия)*

4) грецкий орех *(белок, насыщенные жирные кислоты)*

5) морковь (*витамин «А»)*

6) изюм (*укрепляет нервную систему; сохраняет витамины на 70%-80%, а минеральные вещества на 100%)*

7) гречка (*белок с высоким содержанием незаменимых аминокислот, магний, железо, медь, цинк*)

8) рыба (*фосфор*)

**6 задание – *«Найди соответствие»***

(*Нужно закончить фразу, найдя ее продолжение во втором столбике, предлагаются карточки в разброс*)

1. Если будешь есть морковку…Будешь бегать стометровку

2. Лук, чеснок - вот это чудо. Ох, боится их простуда

3. Если съешь ты огурец…будешь просто молодец.

4. Положи лимончик в чай…Выпей витаминный рай.

5. Овощи и фрукты. Самые витаминные продукты.

6. Хорошо прожуешь…Сладко проглотишь.

*После выполненного задания, педагоги могут попробовать блюда мастер класса, проходит чаепитие, неофициальное общение и обмен впечатлениями. В это время организуется мини-выставка или фотодоска с полезными советами о питании, раздаются* *брошюры и предлагается просмотр видео-ролика:*

*10 главных секретов здорового питания, о которых нужно знать:*

<https://www.youtube.com/watch?v=HEX9NFXBHyA>

**7 задание – *«Черный ящик»***

Необходимо определить, что лежит в черном ящике.

**Ведущий.** Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый.

Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не в пакетиках.

**8 задание Блиц – викторина:**

**Ведущий.** Успешной, азартной, веселой вам игры!

**1.** **Назовите продукт питания, который помогает при простуде**

* **Лимон**
* Шоколад
* Укроп
* Колбаса

**2. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научи­лись выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Что это за напиток?**

* Кофе
* **Чай**
* Квас
* Кисель

**3. Это строительный материал для клеток, необходим для роста, развития и обмена веществ в организме**

* Углеводы
* **Белки**
* Жиры
* Витамины

**4.** **Какой картофель полезнее?**

* Картофель очищенный и сваренный целыми клубнями
* Картофель, нарезанный на кусочки
* **Картофель, сваренный в кожуре**
* Картофель жареный

**5. В каком продукте питания больше всего витамина С?**

* В апельсинах
* **В сладком болгарском перце**
* В лимонах
* В смородине

**6. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улуч­шает работу сердца. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. О каком фрукте идёт речь?**

* **Банан**
* Манго
* Яблоко
* Ананас

**7. Как называется ощущение, связанное с потребностью в пище?**

* Режим питания
* Меню
* **Аппетит**
* Рацион

**8. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет»**

* **Грецкий орех**
* Арахис
* Апельсин
* Фасоль

**9. Витамин Р необходим человеческому организму. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов. Как вы думаете, в каких продуктах питания витамина Р больше всего?**

* Фасоль, соя, урюк, зелень
* Яйца, хлеб, макароны, злаковые
* **Цитрусовые, черная смородина, шиповник**
* Творог, молоко, сметана, масло

**Ведущий:** Дорогие коллеги! Спасибо за участие и активность. *Час здорового питания* подошел к концу. Надеемся, что наша встреча была для вас полезной, зарядила Вас положительными эмоциями и хорошим настроением. Пусть наши завтраки и обеды всегда приносят радость и энергию! Ваша забота о себе-залог яркой , успешной школы.

*В конце небольшая беседа с педагогами о том, что им понравилось, и что можно улучшить. Особое внимание уделяется здоровью и комфорту учителей.*