

**занятия по СБО в 9 классе**  
учитель- Малинкина С.Н.

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
19 ноября	СБО	Питание детей ясельного возраста	Прочитайте внимательно материал по теме урока.	Ясли, ясельный возраст, рацион, авитаминоз	Составить меню на неделю с учетом правил, обеспечивающих ребенку полноценное и правильное питание.

**Знакомство с темой**

«Питание детей ясельного возраста»

- У кого из вас есть младшие братья и сестры? (напишите их имена)
  - Как они должны питаться? ( Кашами, молочной пищей)
  - Чем кормят новорожденного?( Грудным молоком)
  - Хватает ли ему молока по мере его роста? ( Пока маленький- хватает, а потом ему необходимы и другие продукты) Уже с двух месяцев ребенку начинают давать дополнительное питание в виде яблочного, морковного сока; с четырех месяцев добавляют овощное пюре, творог; к шести месяцам в меню включают гречневую, овсяную или рисовую каши; к девяти месяцам ребенка кормят овощными супами, протертым мясом или печенкой.
- Итак, к году малыши переходят на диетическое питание и могут посещать специальное учреждение.
- Как называются такие учреждения для малышей?(ясли)

Ясли - это детское учреждение, где маленькие дети находятся днем, пока их родители работают.

- В каком возрасте отдают детей в ясли?

**Ясельный возраст. Детей в возрасте от года до трех лет отдают в ясли, где созданы все условия для жизни и игр детей в течение дня.**

**Этот возраст называется ясельным.**

- Чем кормят детей ясельного возраста?
- Почему им готовят молочные супы, каши, паровые котлеты ? (Дети еще маленькие, у них мало зубов, они плохо жуют)

Да, ребенок еще растет, и зубов у него немного, они молочные, не очень крепкие, поэтому пища должна быть в виде молочных каш, мелко нарезанных овощей и мяса в супах, а также в виде пюре в гарнире.

- продукты которые можно есть ясельникам- овощи, фрукты, мясо, рыбу, крупы, молочные продукты.
- Почему маленьким детям надо есть разнообразные продукты? ( Чтобы расти, развиваться, быть здоровыми).

Итак, пища должна быть разнообразной, богатой белками, жирами, углеводами, витаминами , чтобы не было Авитаминоза

- Авитаминоз- это недостаток витаминов в организме.
- Что происходит, когда в организме не хватает витаминов? ( Кожа становится плохой, ухудшается зрение).

Да, например, при недостатке витамина А ухудшается зрение, при недостатке витаминов группы В появляются проблемы с кожей. Если недостаточно витамина Д, ребенок болеет рахитом, плохо растет, много болеет. При недостатке витамина С развивается болезнь цинга. Поэтому питание ребенка должно быть разнообразным, чтобы ребенок рос и не болел.

- Ребенку надо есть 4 раза в день, так как он способен за один раз съесть небольшое количество пищи. Малыши тратят много сил и энергии, возместить которые они должны частым питанием.
- Ребенок должен питаться по режиму

Родители должны наблюдать за малышом, чтобы знать, что ему нравится, а что нет, должны знать рацион питания своего ребенка и по мере роста малыша увеличивать его.

Рацион - это норма продуктов, необходимая ребенку на день. При этом учитываются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, которые обеспечивают нормальное развитие организма ребенка. Рацион ребенка должен быть разнообразным, так как полезные вещества содержатся во всех продуктах питания.

Рассмотрим следующую **ситуацию**: Семья садится обедать. В меню: жирная солянка, жаренный картофель с рыбой, сладкий кофе, на столе – соленые грибы.

- Может ли малыш принимать такую пищу? ( Нет, ему нельзя и вредно есть блюда, которые едят взрослые)
- Почему? Это же вкусно! ( У ребенка может заболеть живот, может возникнуть аллергия.)
- Что нельзя есть ребенку ясельного возраста? ( Острые, сладкие, жирные, копченые блюда.)

Да, у маленького ребенка очень чувствительный организм, ему трудно усваивать острые, кислые, сладкие и жирные блюда, поэтому их надо исключить из рациона

Виды тепловой обработки можно применять пищи для малышей

**Верно, можно варить, готовить на пару, тушить и запекать пищу для малышей. Жарить для маленьких детей нельзя.** Можно пассеровать, то есть слегка прогреть овощи в растительном масле, чтобы витамины растворились в масле и сохранились в готовом блюде. Значит, приготовление пищи тоже имеет значение для здоровья малышей.

Итак, пища ребенка должна быть разнообразной, правильно приготовленной, не жирной, не кислой, не жареной, не острой, не очень сладкой. Если учитывать эти правила при составлении меню для ребенка, малыш будет расти здоровым и крепким. **Домашнее задание.** Составить меню на неделю с учетом правил, обеспечивающих ребенку полноценное и правильное питание.