МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 30 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

**Конспект внеклассного занятия**

**«Секреты правильного питания»**

 Автор:

 Шебаниц Ирина Владимировна,

 учитель начальных классов,

**Донецк**

**Цель:**

**-**формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания;

-расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

-формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

-способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Оборудование:**плакаты с высказываниями о здоровье; карточки с изображением продуктов, содержащих витамины; музыкальное оформление.

 **Ход мероприятия**

 **1. Приветствие.**

- Здравствуйте, ребята! Прежде чем начать наше увлекательное путешествие, создадим себе и друг другу хорошее настроение. А хорошее настроение начинается с улыбки. Улыбнёмся друг другу. А я дарю вам свою улыбку.

На части не делится солнце лучистое

И вечную землю нельзя поделить,

Но искорку счастья луча золотистого

Ты можешь, ты в силах друзьям подарить.

- Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, поделитесь своим прекрасным настроением.

 **2. Слово учителя.**

 Послушайте сказку:

 В одном сказочном лесу жили дружные и замечательные зверюшки- Лисичка, Зайчик, Бельчонок, Волчонок, Медведь, Ёжик. Всё у них было хорошо, они были трудолюбивыми и послушными. Но…они часто болели, потому что не придерживались правил здорового питания.

 Заметил это Лесовичок. Ему стало жаль зверушек. Он решил им помочь. Лесовичок знал, что здоровье зависит от образа жизни, от правильного поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях. Он решил открыть лесную школу Здоровья и пригласил туда из заморских стран Оранжевого Апельсинчика, который много знал о правильном питании и мог многое рассказать лесным обитателям.

- А вы, ребята , хотите быть здоровыми и не болеть? Тогда мы тоже отправимся в школу Здоровья.

- В этой школе и вы узнаете, как нужно правильно питаться, чтобы быть здоровыми и крепкими.

- А что такое правильное питание? Давайте сегодня поговорим об этом.

Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.-Замечательный философ Сократ говорил: “Человек похож на ту пищу, которую он ест”. Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

 Рассмотрите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной  Организацией здравоохранения.

 Человек использует в пищу разнообразные продукты, которые необходимы ему для роста, движения, здоровья. Чтобы расти, нужен белок, жиры; для движения и поддержания температуры тела нужны углеводы, для здоровья костей и зубов – кальций, фосфор. Для здоровья – витамины.

 Назови эти продукты.

 **( После того, как дети называют отгадки, на доске появляются картинки).**

- Правильное питание означает разумное питание. Рацион должен быть максимально разнообразный, содержать определенный набор мясных, рыбных, овощных продуктов, круп, молока и молочных изделий, хлеба и других продуктов.

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать ( мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его боле сильным

(творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

 Итак , отправляемся в путь.

*Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.*

И хлеб, и крупы могут служить источником практически всех основных пищевых веществ - белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В,, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения.

 Выполни задания Апельсинчика

 Собери пословицу о хлебе или хлебобулочных изделиях.

 Где хлеб, коли хлеба нет.

 Плох обед, тут и мыши.

 Не трудиться - всему голова.

 Был бы хлеб, хлеба не добиться.

 Хлеб а зубы сыщутся.

 Будет хлеб, будет и песня

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

- Ну а сейчас Апельсинчик хочет проверить, знаете ли вы овощи и фрукты.

**Загадки. (После того, как дети называют отгадки, на доске появляются картинки).**

 1**.**Круглое, румяное,

Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. ***(яблоко)***

2.Я вырос на грядке, в

Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. ***(лук)***

 3.Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. ***(малина)***

 4.Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. ***(морковь)***

5.Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок сложили мы в бочонок. ***(капуста)***

 - А сейчас речь пойдет о фруктах и овощах.

 **Овощи и фрукты.**

 Овощи и фрукты служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С. И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь С.

 Вместе с тем овощи и фрукты полезны и в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока. Овощи (морковь, свекла, капуста, томаты, огурцы) широко используются при приготовлении салатов, винегретов, первых блюд (борщей, щей), а фрукты и ягоды - при приготовлении компотов, киселей.

Отгадай загадку и раскрась отгадку.

Жёлтый, сочный, кислый он. Называется...



 В овощах и фруктах содержится много витаминов. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию.

 - Где спрятаны витамины? Отгадайте!

 **Витамин А**- это витамин роста. Ещё он помогает вашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови и зелёном луке.

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (Морковь)

 Уже четыре тысячи лет употребляется в пищу один богатый витаминами, незаменимый и в наши дни овощ — морковь. В старину ее считали лакомством гномов — сказочных лесных человечков.

Существовало поверье: если отвезешь в лес вечером миску с пареной морковью — утром на этом месте найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золото, увы, не находили. В моркови масса полезных элементов. Это каротин, витамины А, В, С, Д. Издревле знали о целебных свойствах. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, улучшает пищеварение.

**Витамин С** – Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.

Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для нее готовим кадки,

И крупной соли полмешка. (Капуста)

 Капуста — очень древнее растение, а от нее произошло немало других пригодных в пищу растений. Много тысяч лет тому назад капуста была бесполезным растением, которое росло вдоль морского побережья Европы. У нее были яркие желтые цветы и сморщенные листья. От этого дикого предка и произошли более ста пятидесяти разновидностей культурных растений. Наиболее известны обычная капуста, капуста кормовая, брюссельская капуста, цветная капуста, брокколи и кольраби. Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. В ней содержится много витамина С. Сырая или квашеная капуста возбуждает аппетит. Листом капусты можно полечить голову.

**Витамин Д.** Без этого витамина зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге.

Витамин В.Бывает разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.И еще один секрет: он повышает ваш иммунитет.

 Витамины полезны для здоровья. Они необходимы для правильного функционирования организма. Слово « витамины» произошло от латинского « вита», что означает « жизнь» и « мин», что означает « минимум». Витамины – минимум жизни. Отсутствие витаминов называется авитаминозом.

 Недостаток витаминов – гиповитаминозом, отрицательно сказывается на здоровье. Он ведёт к нарушению обмена веществ, старению, ухудшению зрения, излишней полноте, болезням суставов и т. д.

 Избыток витаминов – гипервитаминоз, также опасен для здоровья. Поэтому принимать витамины необходимо по рекомендации врача.

 **Физкультминутка.**

-А сейчас проведём оздоровительную физкультминутку, чтоб немного отдохнуть. И помогут нам овощи.

 **Игра называется «Вершки и корешки».**

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа).

- Молодцы!

 -Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма. Попробуйте отгадать загадку:

Оно течёт, но не вода.

Оно как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Ведь это в крынке …( молоко)

 **Рассказ о пользе молока**

Общеизвестно, что Молоко – очень полезный напиток. Все знают, что оно содержит большое количество кальция и потому полезно для укрепления зубов и костей. Издавна молоко считалось прекрасным средством для успокоения нервной системы и лечения заболеваний, связанных с расстройством психики. Согласно Индийским ведам, молоко является важнейшим напитком. Употребляя которое человек становится разумным, начинает лучше понимать окружающий мир и приобретает правильное виденье добра и зла.

Польза молока зависит и от умения его правильно употреблять. Лучше всего молоко пить в утренние и вечерние часы. Не следует употреблять холодное молоко. Пить молоко нужно маленькими глотками. Свежее молоко является самостоятельным блюдом, а потому не смешивается с другими продуктами. Однако в качестве вкусовой добавки в молоко можно добавить сухофрукты, мёд или корицу. Перед сном полезно выпить стакан тёплого подслащенного молока, это поможет быстрее уснуть.

Молочные продукты – обязательный элемент здорового питания. Регулярно употребляя их в нормированных количествах, человек укрепляет свой иммунитет, защищает себя от различных недугов.

 **Аукцион «Назовите кисломолочные продукты».**

-А теперь настало время небольшого аукциона. «Назовите кисломолочные продукты». Выигрывает тот, кто последним назовет молочный продукт. Повторения в расчет не берутся (кефир, и его новые виды: биокефир, йогурты, ряженка, простокваша и др.)

 ( Подведение итогов испытаний).

 Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных.

 **Давайте поиграем в игру «Кто больше назовет?»**

 Итак, какие блюда можно приготовить из мяса? (дети называют мясные блюда)

 **Рассказ о бесполезных продуктах питания.**

 Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

 В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

 Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

 Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

 К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаше всего употребляется в сухомятку, что очень вредно для здоровья.

 Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

 Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

 **Игра «Светофор питания»**:

- Внимательно послушайте стихотворение. Если вы услышите, что разговор идет о полезных продуктах – хлопайте, если о вредных – топайте.

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед помидоры и капусту,

Лук и перец самый вкусный.

Рыбу свежую и мясо.

И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.

Жёлтый свет - это продукты,

но не овощи и фрукты.

Сыр, сметана и творог,

глазированный сырок,

привезли издалека

три бидона молока -

это всё полезно очень,

ешьте через день по очереди**.**

Тот кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад,

Красный свет подметит метко –

Ешь такое крайне редко.

 **Правила гигиены.**

 Подождите, подождите, вы забыли о самом главном!

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь аккуратен: перед едой

Мой руки мылом.

 Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила.

1. Перед едой мой руки с мылом.

2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).

3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.

4. Во время еды не разговаривай и не читай.

5. Ешь в меру, не переедай.

6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.

7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

**Золотые правила приёма пищи и поведения за столом:**

* Не разговаривайте и не читайте во время еды.
* Старайтесь более тщательно пережёвывать пищу.
* При пережёвывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.
* Не употребляйте слишком горячую пищу.
* Старайтесь есть разнообразную пищу.
* Пусть в вашем рационе будет больше овощей, фруктов и соков, а меньше сладостей, мучных изделий и газированной воды.
* Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму, и пища будет лучше усваиваться.
* Ужинать нужно за два часа до сна и легко.

Полноценная еда хороша для нас всегда.

 **Итоги занятия**

- А теперь поделитесь своими впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1.     Я бы хотел стать более….

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

– Придерживайтесь этих правил питания и вы будете всегда сильными и здоровыми.

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин - винегрет.

Убери из рациона

Кексы, сникерсы и колу

И мороженое, спрайты,

Леденцы и шоколад –

Будет в организме – лад

И здоровы будут глазки

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа -

Будет вечно молода!

И ПОМНИТЕ: Здоровье зависит только от вас!!!