

Сценарий внеклассного мероприятия для учащихся 5-7 классов «Азбука правильного питания»

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания

Задачи: обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни, о необходимости витаминов в пище; учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания; развивать чувство ответственности за здоровье своего организма

Предварительная подготовка:

1. Изготовление заголовка «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть», определения здоровья,
2. Подбор стихов на тему правильного питания «Получен от природы дар...», «Человеку нужно есть...», «Ребята, мера нужна и в еде», «ВИ-ТА-МИ-НЫ»; «Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда»
3. Карточки с изображением яблок, Кока-Колы, чипсов;
4. Песня «Витамины», автор Илья Бурков.
5. Сообщения о витаминах, мини-лекция «Вредная пятерка».
6. Пословицы и поговорки.

Оборудование: магнитная доска, музыкальный центр.

Ход мероприятия.

Девиз: «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

2. Эмоциональный настрой. Вступительное слово учителя.

Получен от природы дар -
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз
Очень хрупкий груз, здоровье.
Чтоб жизнь счастливую прожить
Здоровье надо сохранить.

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

- Вы согласны с мнением мудреца? (*Ответы детей*)

- Понятие «здоровье» очень многогранно.

- По определению Всемирной организации здоровья «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (*вывешивается на доске*).

3. Введение в тему. Мотивация к познанию нового.

- Ребята, здоровье – это самое главное в жизни любого человека и во многом оно зависит от самого человека. А что надо делать человеку, чтобы быть сильным, красивым, здоровым? Что для этого нужно? (*Ответы детей*)

Резюмируем, надо вести здоровый образ жизни.

- А вы знаете, что в Китае живут более 4 тыс. человек возраст которых перевалил за 100 лет, все они ведут здоровый образ жизни, правильно питаются.

- Англичанин Томас Тарр прожил 152 года в нелегком крестьянском труде, он пережил 9 английских королей, прославившись своим долголетием, он был вызван в Лондон на королевский ужин, где и скончался от непривычной ему пищи.
- Ребята, всем вам известны составляющие здорового образа жизни. И один из них - очень важный - здоровое питание.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

- Вы согласны с этими строками? *(Ответы детей)*

- Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма. Еще Г. Гейне говорил: «Человек есть то, что он ест».

Наше мероприятие называется «Разговор о правильном питании» и мы с вами постараемся ответить вопросы: Что понимают под понятием культура питания? Вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

- Я предлагаю ответить на вопросы: Что понимают под понятием культура питания? И какой должна быть еда? *(Ответы детей)*

- Согласна с вашими ответами, но я думаю, что вы со мной тоже согласитесь намного аппетитнее будут выглядеть блюда, которые имеют приятный внешний вид и оригинально оформлены.

- А что нужно соблюдать для того, чтобы пища приносила наибольшую пользу. *(Ответы детей)*

- Правильно, употребляя пищу ежедневно в одно и то же время, организм вырабатывает условный рефлекс, благодаря которому своевременно возбуждается аппетит. Аппетит подготавливает пищеварительный тракт, усиливая выработку слюны и желудочного сока. Таким образом, еда лучше переваривается и усваивается организмом.

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.

- Вот мы и ответили с вами на первый вопрос. Давайте сделаем вывод: Что понимают под понятием культура питания? *(Ответы детей)*

- Молодцы!

4. Обсуждение основной проблемы.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша быстрого приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- Ребята, вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, проведем игру «Назови лишний продукт».

- Назовите лишний продукт (или готовое блюдо): морковь, кефир, творог, пепси-кола, майонез, молоко, отварное мясо, банан, гамбургер, манная каша, апельсин, паровая котлета, груша, молочный суп, кетчуп, тыква, картофельное пюре;

- По какому принципу отбирали? *(Ответы детей)*

- Я раздала вам карточки, посмотрите, что изображено на них. Если у вас изображены яблоки, займите первый стол, у кого Кока-кола, займите второй стол, чипсы - займите третий стол *(деление на команды)*

- Карточки с картинками, которые я вам раздала, присутствуют здесь не просто так. Как вы думаете, почему? *(Ответы детей)*

- Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты и в чем их ценность? Сейчас я предлагаю командам поучаствовать в игре «Полезная десятка» и узнать интересные факты.

- Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы угадайте, о чем идет речь.

(Учитель читает описание продукта, а когда команды отгадывают, на магнитной доске появляется карточка полезного продукта питания)

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы, содержат микроэлемент железо, столь необходимый для образования гемоглобина в эритроцитах - клетках крови, переносящих кислород по организму. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? *(Яблоки)*

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке, у него только один недостаток – стойкий не совсем приятный запах. *(Лук)*

3. Этот корнеплод богат витаминами и минералами он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. В нем особенно много витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, можно приправлять маслом, либо сметаной, потому что после варки корнеплод теряет много полезных веществ. *(Морковь)*

4. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. *(Чеснок)*

5. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год на человека. А в России - только 15 кг в год. *(Рыба)*

6. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. *(Молоко)*

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. *(Мед)*

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. *(Бананы)*

7. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, в кондитерских изделиях. *(Грецкий орех)*

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». 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 из пакетиков. *(Зеленый чай)*

- Скажите ребята, в чем польза всех этих продуктов *(Ответы детей)*

Выходят ребята, у каждого по табличке:

«ВИ», «ТА», «МИ», «НЫ».

1-й. Здравствуйте, ребята!

Приехали мы к вам!

2-й. Наверно, всем известно,

Что мы за вещества.

3-й. В овощах и фруктах,

В молоке - всегда.

4-й. И в других продуктах.

Все. Да! Да! Да!

1-й. А, В, С, D, E

И маленький наш К,

Все. Все – мы большая и дружная семья.

2-й. Если кого-то обидите из нас,

Разные болезни надвинутся на вас.

3-й. Знать вы должны нас

И в профиль, и в анфас.

4-й. Если нас не будет, погибните тотчас.

Знайτε: храните в нужной нас среде,

Иначе пропадем мы. Кхе! Кхе! Кхе!

Ведущий 2. Пусть идет по планете зима,

Не бойтесь, друзья, авитаминоза.

Мы с вами, друзья, везде и всегда – Помните,

Все. С нами минует угроза!

Музыкальная пауза. Песня «Витамины».

- Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

Рубрика «Это интересно!».

Учащиеся выступают с сообщениями о витаминах А, В, С, Д.

Витамин А: У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня. Догадались кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

Витамин В: Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...

Витамин С: А вот и я – самый популярный витамин. Я соержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д: Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

- Спасибо. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны находиться на нашем столе постоянно. Кроме минеральных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм. Недаром говорится : «Овощи и фрукты - полезные продукты».

Оздоровительная физминутка (проходит в виде игры «Вершки и корешки»).

- Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, горох, патиссон, редис, кабачок, редька.)

- Вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты?

– Ребята, я предлагаю каждой группе описать состав Кока-колы.

Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, кофеин, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.

2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.

3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль, (чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Кислота, находящаяся в Коко-коле, удалит пятна).

- Какой вывод можно сделать? *(Ответы ребят)*

Мини-лекция «Вредная пятерка»

В погоне за быстротой приготовления пищи население разных стран и не заметило, что его пищевой рацион уже наполовину состоит из консервированных продуктов. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания.

2. Картофельные чипсы вредны, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Содержат большое количество сахара, химические добавки, имеют высочайшую калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбасы, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами, маскирующиеся под мясо.

5. Жирные сорта мяса, особенно вредны в жареном виде. Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа - чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Неправильное питание играет ведущую роль в развитии многих заболеваний, особенно в детском возрасте. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много подобной пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. И так, мы должны помнить, что питание определяет наше здоровье. Я думаю, всем сейчас становится понятным высказывание Геродота: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум»

5. Рефлексия.

- Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

1. Постоянно нужно есть -

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

3. Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

- Существует много пословиц на тему «Правильного питания».

Игра «Соедини пословицу» (задание для команд - сложить карточки парами, чтобы получились пословицы).

Если хороши щи так другой пищи не ищи.

Ешь больше рыбки – будут ножки прытки.

И обед не обед, коли к обеду хлеба нет.

Человек не живет, чтобы есть, а ест, чтобы жить.

Поработаешь до поту – поешь в охоту.

С хорошим поваром – жить не тужить.

Аппетит от больного бежит, к здоровому катится.

Гости едят не то, что хотят, а что подают.

Ешь просто, проживешь лет до ста.

Какая еда – такая и ходьба.

Каково житье – таковы еда и питье.

А сейчас проведем **«Аукцион»**. Я буду задавать вопросы, тот кто знает ответ поднимает руку, если ответ правильный, то ответивший получает фишку.

1. Что не купишь ни за какие деньги. (*Здоровье*)

2. Как называется наука о чистоте. (*Гигиена*)

3. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей и способствует усвоению кальция и укреплению костей. (*Витамин Д*).

4. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (*Режим*)

5. За сколько часов до сна должен быть последний прием пищи – (*за 2-3 часа до сна*).

6. Из-за чего происходит увеличение массы тела человека? (*низкая физическая активность, повышенное потребление быстро усваиваемых углеводов, в том числе, сладких газированных напитков*)

7.К быстроусваиваемым углеводам относятся (*печенье, торт, мед, варенье, сахар, конфеты*)

8.Полезные сладости – это (*сухофрукты, темный шоколад, с содержанием какао более 80%*)

9.Какие продукты являются источником животных белков? (*молоко, творог, рыба, мясо, яйца, сыр*)

10.Закончите пословицу : Спорт и туризм укрепляют (*организм*)

11.Двигайся больше – проживёшь... (*дольше.*)

12.Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой – (*отдай врагу*).

6. Подведение итогов и награждение победителей.

Сегодня мы поговорили только об одном компоненте здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться САМ. Итак, ребята, подводя итог сказанному давайте составим свод правил «Здорового и правильного питания». Для этого пусть каждый из вас напишет по одному правилу, и прикрепит его на доску.

- Питаться разнообразно
- Питаться регулярно, соблюдая режим питания (не менее четырех раз в день)
- Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 -3 часа до сна
- Не будьте жадны в еде.
- Ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое.
- Употребляйте больше растительных жиров, ограничьте употребление животных.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в Российской Федерации.

Я желаю вам ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

А в заключении хочу подарить вам буклеты о правильном питании.

Литература:

1. Воробьёв В.И. Слагаемые здоровья. – М, 1987.
2. Захаров В.И. Здоровье в руках человека. Пословицы, поговорки, афоризмы. - Кишинев, 1972.
3. Лисицын Ю.П., Полунина И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М.: 1984.
4. Ликум А. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М, 2001
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009
6. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. – М, 2000.