
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени И.Т.Сидоренко
муниципального образования Усть–Лабинский район

Внеклассное мероприятие

«Разговор о правильном питании»

Учитель начальных классов
Жадобина Г.Ф.

2015 -2016 учебный год

Внеклассное мероприятие в 1 классе «Разговор о правильном питании»

Цели и задачи:

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оформление:

Плакаты:

- *“Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум”*

Геродот

- *“Здоровье – это единственная драгоценность”*

Монтень

Оборудование:

- интернет-ресурсы
- мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация

Ход урока

Организационный момент

- Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Актуализация знаний

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правил гигиены.

«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».

- 6) Правила поведения за столом.

«Когда я ем, я глух и нем!»

- 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.

2. Режим дня, что это такое? *(ответы детей)*

Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.

Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!

3. Зачем человек ест? (ответы детей)

4. Мудрые философы говорят: «**Дерево держится своими корнями, а человек пищей**», как вы это понимаете? (ответы детей)

-Мы должны кушать для того, чтобы жить, ходить, бегать, дышать, учиться. Из пищи наш организм получает питательные вещества. А кровь разносит их по всем органам. Может быть, нам надо выбрать что-то самое вкусное и этим постоянно питаться? (Ответы детей). Конечно, пища должна быть разнообразной. Почему? Давайте послушаем ребят.

1 ученик: Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мёд, гречка, геркулес, изюм, масло. (На доске прикреплены изображения перечисленных продуктов).

2 ученик: Другие продукты делают организм более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. (На доске прикреплены изображения перечисленных продуктов).

3 ученик: А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Это ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы. (На доске прикреплены изображения перечисленных продуктов).

- Ребята, посмотрите на этот список продуктов. Что мы можем про них сказать? Какие они? Но это, конечно же, ещё не все полезные продукты. Послушайте стихотворение.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварили, свежий сок открыли.

- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопчет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

- Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот? (Дети отвечают на вопрос).

4 ученик: Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть на нашем столе каждый день.

5 ученик: Витамин «А» - это витамин роста. Ещё он помогает сохранять зрение. Содержится витамин «А» в молоке, моркови, зелёном луке.

6 ученик: Витамин «С» «прячется» в чесноке, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

7 ученик: Витамин «Д» сохраняет наши зубы, без него зубы становятся хрупкими. Этот витамин содержится в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин «Д».

5. Вывод: человеку необходимо питаться.

- Теперь проведём игру «Вершки и корешки». Я буду называть овощи. Если вы услышите название овоща, у которого мы употребляем в пищу подземные части, то приседаете; если наземные – встанёте и вытягиваете руки вверх. Итак, овощи: картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, капуста. (Дети выполняют задание). Молодцы!

- Кто ещё хочет нам рассказать про овощи? Давайте послушаем.

8 ученик: Жил один садовод, он развёл огород, приготовил старательно грядки.
Он принёс чемодан, полный разных семян, но смешались они в беспорядке.

9 ученик: Наступила весна, и взошли семена, садовод любовался на всходы,
Утром их поливал, на ночь их укрывал и берёг от ненастной погоды.

Все вместе: Но когда садовод нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали: «Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде мы таких овощей не встречали!

10 ученик: Показал садовод нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли, помидыни росли
Редисвёкла, челук и репуста!

- Давайте назовём правильно, что выросло на грядке. (Ответ: огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свёкла, чеснок, лук, репа, капуста).

6. Игра: «Полезное – неполезное»

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанга, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

- Наверное, вы знаете, что кроме овощей и фруктов для здоровья очень полезны каши. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша, а также каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или каким-то трудным делом! А ещё очень полезно есть на завтрак молочные продукты. Давайте вспомним, что делают из молока. (Ответы детей). Эти продукты не только полезные, но и вкусные.

7. Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

8.«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» - почему так говорят? (ответы детей)

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.

9. Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
 2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.
- Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;
 - Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;
 - Молочные продукты – 2-3 порции в день;
 - Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;
 - Зерновые – 5-7 порций в день.

10. Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

11. Второй завтрак (в школе):

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

12. Обед:

Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища.

13. Чем можно заняться после обеда? (ответы детей)

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.

14. Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

15. Пора ужинать:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

16. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

17. «Овощи – кладовая здоровья» - почему так говорят? *(ответы детей)*

18. Игра «Овощи – фрукты»

Я румяную Матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрёшка
Упадёт сама в траву. *(Яблоко)*

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. *(Банан)*

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко. *(Слива)*

Этот плод сладкий хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож. *(Груша)*

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... *(Киви)*

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает ... (Ананас)

Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он.

Когда чистишь – слезы льешь. (*Лук*)

Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли полмешка. (*Капуста*)

Что это за рысачок

Завалился на бочок?

Сам упитанный, салатный.

Верно, это ... (*Кабачок*)

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? ... (*Свекла*)

Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

Сладка, а не сахар,

С хвостом, а не мышь. (*Репка*)

19. «Люди с самого рождения жить не могут без движения» - как вы понимаете эти слова?

(ответы детей)

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

Запомните правило:

«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».

20. Белки, жиры и углеводы.

Ученые установили, что примерно половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты, содержащие **углеводы**. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** – это мясо, рыба, молоко, яйца. А шестую часть **жиры** – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

21. Витамины.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами — увеличение потребления овощей и фруктов. Но овощи, увы, поставляют нам в основном витамин С. Хоть он и очень важен, но ведь организму нужны и другие: витамин А необходим для зрения, нормального состояния слизистых покровов, в частности дыхательных путей; D — обеспечивает всасывание в кишечнике кальция; E — защищает ткани от разрушения под воздействием кислорода; K — участвует в процессе свертывания крови; витамины группы B и другие входят в состав ферментов, необходимых для управления обменом веществ.

22. Рациональное питание:

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

Рациональное питание быстро растущих детей определяет их полноценное развитие и здоровье в будущем.

Рациональное питание школьников не сводится только к "дробному" употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.

23. Состав некоторых продуктов:

Капуста, яблоко, колбаса, рыба, творог, орех, мясо, молоко, сметана, масло, сыр.

24. Игра: «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

25. Золотые правила питания:

- **Главное – не переedayте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

26. Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

- 1) **Борщ.**
 - вода, молоко, чай;
 - картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
 - соль, сахар;
 - майонез, сметана.
- 2) **Гречневая каша.**
 - вода, молоко;
 - макароны, рис, пшено, гречка;
 - соль, сахар;
 - масло растительное, масло сливочное.

27. Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий
сугулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый

ВЫВОД: *КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ САМ.*

28. Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

29. АРИФМАЦИИ:

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Будем нынче уважать полезные продукты: рыбу, кашу, молоко, овощи и фрукты!

30. Итог урока.

- * Понравился ли вам, наш урок?
- * О чём мы с вами говорили?
- * Какие выводы вы для себя сделали?
- * Расскажи о своем любимом блюде. Чем оно полезно?

СПАСИБО! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!