

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАНЦИЯ ЮНЫХ
НАТУРАЛИСТОВ» Г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Тема занятия:

«Секреты здорового питания»

**Автор: Маторина Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования**

2017 г.

Г. ВЯЗЬМА

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

Задачи:

- формировать у обучающихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Оборудование: компьютер, тетради, дидактический раздаточный материал, цветные карандаши, иллюстрации овощей и фруктов, «Витаминное лото».

Ход занятия:

- Добрый день, дорогие ребята! Я рада видеть вас на нашем занятии, которое называется "**Секреты здорового питания**". (Слайд №1)

Но сначала небольшой опрос.

Тест " Правильно ли вы питаетесь?"

Выберите ответы на следующие вопросы:

1. Сколько раз в день Вы едите:

- а) три-пять раз в день; б) два раза; в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

- а) всегда; б) не всегда; в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

- а) каша и чай; б) бутерброд и чай; в) чай.

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:

- а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.

5. Как часто Вы едите жареную пищу:

- а) один раз в неделю; б) несколько раз в неделю; в) каждый день.

6. Как часто Вы едите сладости:

- а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

7. Какой бутерброд Вы выберете:

- а) с сыром и овощами; б) с колбасой; в) с маслом.

8. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

- а) три-четыре раза; б) один-два раза; в) один раз и реже.

9. Как часто Вы пьёте сладкие газированные напитки:

- а) один раз в неделю; б) два – три раза; в) каждый день.

Подсчет баллов: «а» - 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Если Вы набрали:

0-8 баллов: будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

9-11 баллов: надо улучшить питание;

12-18 баллов: отличный режим и качество питания.

- По результатам анкеты можно сделать вывод, что вам всем необходимо улучшить своё питание.

- Именно об этом мы с вами сегодня будем говорить.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему. (Слайд №2)

- 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 человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”***

– Что самое ценное в жизни человека? (Здоровье)

- А ведь важнейшим фактором сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

Обучающийся 1:

Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить,

Однажды потерявши,

Его не вернуть.

Не одолжить у друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья счастье,
Поверьте, уж не то.

Не порадует работа,
Да и денег не скопить.
Конечно, без здоровья
Трудно людям жить.

Основная часть

- Здоровье было и остается самой важной частью человеческой жизни. Пример этому – русские богатыри и красавицы, описанные в сказках и в литературных произведениях. (Слайд №3)

– Как вы думаете, чем питались русские богатыри, чтобы быть сильными, а девушки – красивыми, с длинными густыми косами, свежим румяным лицом и ясными глазами?

– В сказках, пословицах, поговорках часто упоминаются названия продуктов, встречающихся на столе. Послушайте отрывки из нескольких сказок и назовите их. [1,19]

“Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. – Вот уха будет сладка!” (“По щучьему веленью”). (Слайд №4)

“Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля... (“Лиса и журавль”). (Слайд №5)

“Печь затопит, все заготовит, закупит, Яичко испечет да сам и облупит”. (“Сказка о попе и о работнике его Балде”). (Слайд №6)

“–Поешь моего простого киселька с молочком! – У моего батюшки и сливочки не едятся...” (“Гуси-лебеди”). (Слайд №7)

“Я, Колобок, Колобок, на сметане мешен да в масле жарен...” (“Колобок”). (Слайд №8)

“И я там был, мед пил...” (Концовка многих сказок). (Слайд №9)

– Какие же продукты упоминаются в этих отрывках? (Слайд №10)

– Что такое уха? Рыбный суп.

Каша – матушка наша, хлеб – кормилец, - говорили люди в старину. А почему?

- Каша – это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом. Очень полезна гречневая каша, овсяная, пшённая, рисовая.

Кто кашу есть не любит,

Тот просто себя губит.

Говорят, что щи да каша –

Это пища наша.

- Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. «Без хлеба нет обеда» - говорили в старину. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Не зря говорят: «Хлеб – всему голова».

- Кисель – очень полезный питательный напиток.

– Что значит «мёд пил»? В старину употребляли такой напиток, изготовленный из сваренного меда.

- А что такое колобок?

Колобки – небольшие круглые хлебцы. Их обычно пекли из остатков муки от пирогов или хлебов. Поэтому бабка и мела “по сусекам”, чтобы наместить остатки муки. По праздникам пекли колобки с различными начинками: с рыбой, курицей, говядиной, капустой, грибами, ягодами. Вспомните русскую поговорку: “Не красна изба углами, а красна пирогами”. Как вы понимаете ее смысл?

– Какого рода была пища? Откуда она приходила? (С огорода, сада, поля, леса.) [1,19]

– Как же в старину проходил прием пищи (трапеза)? (Слайд №11)

– Во время приема пищи в прошлые времена сидели чинно. За столом не разговаривали. Во время обеда вставать было нельзя, даже если вошел старший по возрасту или почетный гость. Ему кланялись, сидя за столом, и продолжали, есть не спеша.

- А как питается современный человек? [1,70]

Для чего же человеку нужно есть? (Обучающийся 2)

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие. [2,17]

«Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья».

Вы уже знаете, что все продукты содержат в своём составе белки, жиры и углеводы, а также воду, витамины и минеральные вещества.

Продукты, которые содержат больше **углеводов**, дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. (Это мед, гречка, геркулес, изюм, овощи). (Слайд №12)

Белковые продукты помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). (Слайд №13)

Фрукты и овощи - содержат много **витаминов и минеральных** веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. (Слайд №14) [1,19; 4,102]

Практическая работа: раскрасить картинки и выяснить содержание белков, жиров, углеводов в продуктах. [4,102]

Посмотрите на пирамиду питания (Слайд №15)

Это пищевая пирамида показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание. Хотите выстроить ее для себя?

Для начала вам потребуется на листе бумаги изобразить равнобедренный треугольник, который состоит из шести кирпичиков.

Что означают эти шесть неравных кирпичиков? Об этом мы сейчас и поговорим.

Самый большой кирпич представляет собой зерновой сектор. Это крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб. Они содержат много витаминов **А** и **В**, к тому же в них витамины не разрушаются так интенсивно, как в овощах и фруктах. Цельнозерновых продуктов в ежедневном рационе должно быть **от 6 до 9 порций!** Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. *Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: пирожные, булки, торты.* [1,43]

Кирпичи второй и третий - овощной и фруктовый. Овощей в дневном рационе должно быть в среднем **5 порций**. **Фруктов - от 3 до 5.** 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко). Важно включать в свой рацион овощи и фрукты ярко-желтых, оранжевых и красных цветов.

Четвертым является мясной кирпич, это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба, яйца. Это может быть и консервированная рыба. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. *А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!*

Пятый кирпич является молочным. Кисломолочные продукты богаты витаминами **А** и **Е**, они помогут поддержать иммунитет. В них содержатся

живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть кефир, творог, йогурт, ряженка и др. [1,38]

Шестой кирпичик считается жиросодержащим. В этот сектор входят продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, среди которых: подсолнечное, кукурузное и оливковое, очень полезное для сердца. [4,102]

Давайте проведём опыт на определение жирности пищи

Для этого нам нужно взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, дольку яблока, кусочек колбасы, шоколадную конфету. Срезанной частью прижимаем к листу бумаги. Через несколько секунд убираем и смотрим на лист бумаги. Если продукт жирный, на бумаге остается жирное пятно.

Какой вывод можно сделать? Колбаса и шоколадная конфета – это жирные продукты.

Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

Физкультминутка. “Вершки и корешки”

Сейчас мы с вами немного отдохнём. Встанем из-за парт. Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).

«Овощи и фрукты – кладовая здоровья»

- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи и фрукты – кладовая здоровья”.

Обучающийся 3:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!

Овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. [3,47]

Предлагаю вам отгадать загадки и вспомнить некоторые из них.

Загадки «Овощи и фрукты». (Картинки)

А что такое витамины? Витамины – это вещества, которые содержатся в продуктах питания, но особенно их много в овощах и фруктах. Они очень полезны для организма человека.

- Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, то есть они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя. Посмотрите к нам в гости пришли самые важные витамины.

Витамин А: (Обучающийся 1, Слайд №16) Я - витамин А. Меня вы найдете в капусте, моркови, помидорах. Если вы хотите быстро расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьет. [4,104]

Витамин В: (Обучающийся 2, Слайд №17)

А я витамин В. Меня много в таких овощах и фруктах, как: свекла, яблоки, редиска, зелень салата. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я! [4,105]

А где мы встретим витамин С?

Витамин С: (Обучающийся 3, Слайд №18)

Я витамин С. Меня вы найдете в черной и красной смородине, лимоне, луке. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен я!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. [4,105]

- Итак, 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, овощи и фрукты должны быть в вашем рационе регулярно.

А теперь давайте подведём небольшой итог.

Игра “Полезно - вредно” (Хлопки)

Рыба, пепси-кола, кефир, морковь, чипсы, торты, геркулес, шоколадные конфеты, творог, копчёная колбаса, яблоки, гречневая каша, апельсины, «Сникерсы», куриное мясо, «Кириешки», йогурт. [4,110]

«Будьте здоровы!»

- *Послушайте, золотые правила питания:* (Обучающийся 1)

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!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, мороженое –

В малых количествах есть положено.

Запомни, ребенок, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго – то нет. (Слайд №19) [4,109]

Витаминное лото

Заключительное слово учителя. (Слайд №20) «Моё питание – здоровье моего организма, и от него зависит моя дальнейшая жизнь!» Желаю всем крепкого здоровья!

Список источников

1. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья: методическое пособие для учителя/М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. - М.: Нестле Олма-Пресс, 2004.
2. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2002.
3. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М.: Знание, 1990.
4. Езушина Е.В. Уроки здоровья. 4 класс: программа, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 230с.