***Внеклассное занятие «Азбука правильного питания»***

***в 1 «Б» классе***

***классный руководитель Шибирова Надежда Васильевна***

**Цель:** создать условия для формирования представлений о рациональном питании, как важном факторе нормального роста и развития школьника.

**Задачи:** систематизировать и расширять знания детей об овощах и фруктах; познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека; прививать стремление к здоровому образу жизни;

**Оборудование:** карточки с изображением полезных и вредных продуктов; карточки с изображением овощей и фруктов.

***Вводная часть.***

**Диалог:**

-Федот, есть хочешь?

-Да нет, батюшка. Я перекусил.

-Да чем перекусил?

-Да съел кусок пирога, горшок сметаны да мешок калачей.

**Учитель**. Ребята, вы догадались, о чем пойдет речь на нашем уроке здоровья?

Верно. Мы будем говорить о правильном питании. А для правильного питания нужны ... (полезные продукты).

- Знаете ли вы, какие продукты называют полезными и почему?

- Что нужно человеку, чтобы быть здоровым?

- Детям ещё больше, чем взрослым, нужна разнообразная пища. Не только потому, что однообразная пища надоедает, но и потому, что человеку для жизни нужны разные питательные вещества, а они находятся в разных продуктах питания.

**II. Основная часть.**

 Наш организм работает за счет строительных материалов и топлива, коими являются питательные вещества, поступающие в организм в виде пищи. Различают 6 видов этих веществ: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, витамины. Чтобы человек был здоров и не толстел, его питательный рацион должен быть правильным. Под словом «рацион» понимают вид и количество пищи, ежедневно потребляемой человеком.

**Это интересно**

За 70 лет жизни человек съедает более 2 тонн белков, 10 тонн углеводов, 2 тонны жиров, 200-300 кг соли, выпивает 50 тонн воды.

Как вы думаете, правильно ли питается Федот?

А теперь послушайте отрывок из сказки А. Милна «Винни-Пух и все-все-все» и скажите, правильно ли питается Винни-Пух?

 ***Винни-Пух был всегда не прочь немного подкрепиться, в особенности часов в одиннадцать утра, потому что в это время завтрак уже давно окончился, а обед еще и не думал начинаться. И, конечно, он страшно обрадовался, увидев, что Кролик достает чашки и тарелки. А когда Кролик спросил: «Тебе чего намазать – меду или сгущенного молока?» - Пух пришел в такой восторг, что выпалил: «И того и другого!» Правда, спохватившись, он, чтобы не показаться очень жадным, поскорее добавил: « А хлеба можно совсем не давать!»***

Ребята, сладкую и жирную пищу рекомендуется есть только в небольшом количестве.

**Беседа по теме.**

Учитель. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

Что означает «умеренность»? Древнегреческому философу Сократу принадлежат слова: **«Надо есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.** (слайд 2)

Медики утверждают, что наше здоровье зависит:

- на 20% от состояния окружающей среды;

- на 10% от наследственности;

- на 10% от уровня здравоохранения;

- на 60% от образа жизни.

Ребята, как вы думаете, что включают в себя 60% образа жизни человека?

(правильное питание, активный отдых, активная деятельность, отказ от вредных привычек, закаливание)

А сегодня мы будем разговаривать о правильном питании. Ведь в вашем детском возрасте закладывается фундамент вашего образа жизни на долгую здоровую жизнь.

Недаром говорят: ***«Береги платье снову, а здоровье смолоду».***

 Всё необходимое для жизнедеятельности человек получает от пищи. С древних времён люди понимали первостепенное значение питания для здоровья. Человек питался только натуральной пищей, которую выращивали на земле, поэтому люди не знали болезней желудка, кариеса.

 В наше время прилавки магазинов ломятся от обилия разнообразных продуктов питания. Заходя в магазин, мы редко обращаем внимание на состав и качество продуктов. Чаще верим рекламе и яркой, красивой упаковке.

 Давайте поговорим, какие же полезные вещества входят в состав продуктов питания, которые необходимы человеку.

**(белки, углеводы, жиры, витамины, аминокислоты)**

**Слайды 3-14**

**Витаминные загадки**

**Слайды 15-30**

***Сообщения детей о вредных продуктах питания***

*Сообщение 1.*

Врачи-диетологи выявили пятёрку самых вредных для человека продуктов:

1. Сладкие газированные напитки: Кока-кола, Спрайт и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

1. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.
2. Шоколадные батончики содержат большое количество сахара, химические добавки, имеют высочайшую калорийность.
3. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты – в их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
4. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

***СЛАЙД 14***

*Сообщение 2.*

Многие врачи к этой вредной пятёрке добавляют её и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки.

Во всех этих много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не подаёт тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

А сейчас настало время проверить, насколько хорошо вы усвоили понятие о здоровом питании.

**Практическое задание «Составляем меню школьника» слайд 33**

У каждой группы на столе перечень блюд. Ваша задача: составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин для школьника.

Список продуктов:

Салат из капусты и моркови

Пирожки

Жареная рыба

Борщ

Блины

Гречневая каша

Чай

Молочные продукты

Винегрет

Вареный картофель

Отварная говядина

Хлеб

Сыр

Колбаса

Кисель

Каждая группа составляет меню и вывешивает на доску.

**Эстафета «Сбор полезных овощей и фруктов»**

**Реквизит:** овощи и фрукты, изготовленные из пластмассы или из картона, по количеству человек в каждой команде.

**Задание** — собрать полезный овощ «с грядки» в корзинку или ведёрко. «Грядки» находятся на линии, расположенной на расстоянии от линии старта. Участники команд по одному человеку, друг за другом, бегут к «грядкам», берут овощ или фрукт и несут его в корзинку, которая стоит около команды. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт все предметы.

**Оздоровительная минутка.**

**Игра «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)

**Заключительная часть.**

Задание — отгадать загадки с хоровым ответом.

Ну-ка ложка, друг любезный!

Дай нам съесть обед… (полезный)!

Овощи нам есть не грустно,

Потому что это… (вкусно)!

Целый день не знаю бед,

Ем на завтрак я… (омлет).

Из зелёных листьев рад

Есть я на обед… (салат).

Со шпинатом очень дружен,

Есть шпинат люблю на… (ужин)

**Итог.**

 Учитель: Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании. И я хочу сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своём здоровье нужно всегда. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.