***« Разговор о правильном питании»***

**Цель:** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания;

**Задачи:**

* Формирование представлений о здоровье.
* Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
* Расширить знания детей о белках, углеводах, жирах и витаминах.
* Повторить правила здорового питания.

**Учитель:**Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»,  - а сам думает: «Скажет живая – я её омертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА - ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, поэтому мы об этом

сегодня поговорим.

**Песенка Поварят**

*Из репертуара Л.М.Гурченко на мотив песни*

*«Песенка  о хорошем настроении»*

*Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,*

*Если вам не в радость солнечный денёк,*

*Выпейте стаканчик травяного чая,*

*Музыку включите и хандра у вас пройдёт.*

*Припев: И улыбка, без сомненья,*

*Вдруг коснётся ваших глаз*

*И хорошее настроение*

*Не покинет больше вас.*

*Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,*

*Вам они подарят радость без труда.*

*Мы же понимаем, что здоровье наше*

*Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.*

*Припев.*

Маленькие клады витаминов – ягоды. Важно есть разные ягоды, ведь в каждой из них есть что-то свое, особенное.

1. Отгадай загадки :

Я красна, я кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком,

Ну-ка, кто со мной знаком?( клюква)

Черных ягод пышный куст –

Хороши они на вкус:

И в компоте, в киселе,

И в варенье на столе. (черная смородина)

Вкус у ягоды хорош,

Но сорви ее поди-ка,

Куст в колючках, будто еж,-

Вот и назван … (ежевика)

Стоит Егорка в красной ермолке,

Кто ни пройдет, всяк поклон отдает. (земляника)

В сенокос горька,

А в мороз сладка.

Что за ягода така? – калина

Круглый-круглый, сладкий-сладкий,

С полосатой кожей гладкой.

А разрежешь – посмотри:

Красный – красный он внутри! (арбуз\_

Не менее важны для здоровья и сухофрукты – источник многих питательных веществ.

2. Отгадай кроссворд. Как называются:

1. Сушеная слива.

2. Сушеный виноград.

3. Сушеный абрикос с косточкой.

4. Сушеный абрикос без косточки.

5. Сушеная винная ягода.

6. Сушеные плоды финиковой пальмы.

Ответы: 1 – чернослив

2 – изюм

3 – урюк

4 – курага

5 – инжир

6 – финики

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  | **5** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3.Отгадайте загадк и о овощах:

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. / лук /

(Ведущий) Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не принимали в пищу лук – земное подобие Луны.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели лука и чеснока на сумму 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

Если в городе свирепствует эпидемия гриппа, надо каждый день есть лук и чеснок. Не зря говорили в старину – «Лук от семи недуг».

Лето целое старалась:

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одежды отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок. / капуста /

(Ведущий) В капусте содержится очень много витаминов. Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, Кук и его спутники были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины. А мало кто знает, что капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно от этого названия образовано слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давленье понижает,

И кровь оздоровляет.

Салат – от ожиренья.

А сок – от воспаленья. / свекла /

(Ведущий) Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не понравился девушке.

Ягода красна,

Ягода вкусна.

Режь да соли!

Ешь да хвали! / помидор /

Помидоры родом из Южной Америки. Местные народы называли его «томаталь», что означало «крупная ягода». А в Италии помидоры называли «золотыми яблоками».

**Частушки.** Вкусные частушки от учащихся

Все: Ставьте ушки не макушки,

будем сочинять частушки.   
И развесим их везде,

ведь частушки о еде.

Молоко, творог, сметана  
Для здоровья хороши.   
Я люблю продукты эти  
Кушать часто, от души!

Лучше лука и морковки  
Нет на свете овощей.   
Мы добавили их в гречку,  
Ешь скорей и не болей.

Мы продукты для здоровья  
Выбираем от души.   
Любят мамы, любят папы,   
И конечно, малыши!

Я фруктовую диету  
Соблюдаю иногда,   
Чтобы нервная система   
Не страдала никогда

Чтоб прожить намного дольше,   
Фруктов кушайте побольше!   
Обратим внимание   
на правильное питание.

Эй, дружок, кидай в салат   
Сельдерей, щавель, шпинат  
И петрушку, и салат   
В них для нас – здоровья клад!

Зелень огородная -   
Приправа превосходная,   
Хороша она для щей,   
Винегретов и борщей

Вы не пейте газировки,   
Не балуйте с чипсами.   
Соки, фрукты, каша, хлеб -   
Вот хороший вам обед.

Если хочешь быть здоровым,   
Бодрым, умным и весёлым,   
Ешь побольше овощей,   
Фруктов, кашек и борщей!

Дыни, яблоки иль груши,   
Хочешь ешь, а хочешь пей.   
Наслаждайся, сколько сможешь,   
Нет их лучше и вкусней

Сухофрукты, мед, орехи  
Нам заменят шоколад.  
И малыш будет здоровым,  
И родитель будет рад!

Скоро четверть мы закончим,   
Летом будем отдыхать,   
Но о правильном питании  
Мы не будем забывать»!!!   
4) Загадки: (болельщикам)

1)Этот плод-аптека наша. 3)Что за ягода: горька, да не рябина, 5) Кругла, а не шар,

Из него полезна каша. Черна, да не черника, С хвостом, а не мышь

Семечки-деликатес, Растет не в лесу, а на огороде /редька/

И глистам-противовес. И не помещается во рту?

диетическое блюдо – /баклажан/

От болезней всех, как чудо!

/тыква/

2) А на крайней грядке 4) Вот диковина:

Длинные загадки. На ветке – Морковина!

В этой грядке Дед Мороз. Висит, краснеется,

Прячет летом красный нос. На солнце греется

/морковь/. /перец/

5.Заполните ячейки (в скобках – количество букв в слове)

1. Люди, предпочитающие растительную пищу (12).
2. Пищевая ценность продуктов питания (12).
3. Утренний прием пищи (7).
4. Помещение в школе, предназначенное для приема пищи (8).
5. Она должна быть разнообразной и полезной (4).
6. Одна из основных потребностей организма (7).
7. Избыточная масса тела (8).
8. Привычка, приводящая к ожирению (10).
9. Он приходит во время еды (7).

10. Составляется с учетом возрастных потребностей человека (6).

11. Одно из основных источников белка (4).

12. Одно из коварных инфекционных заболеваний, вызванное возбудителем «botulinum», что в переводе с латыни значит «колбаса» (8).

Ответы: 1-вегетарианцы, 2-калорийность, 3-завтрак, 4-столовая

5-пища, 6-питание, 7-ожирение, 8-переедание, 9-аппетит, 10-рацион, 11-мясо, 12-ботулизм.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | о |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
|  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | а | п | п | е | т | и | т |
|  | л |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Е |  |  |  |  |  |
|  | и |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 10 | Р | А | Ц | И | О | Н |
| 3 | з | а | в | т | р | а | к |  | 5 |  |  |  |  |  | Е |  |  |  |  |  |
|  | м |  |  |  |  |  | А | 6 | П | И | Т | А | Н | И | Е |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 4 |  | Л |  | И |  |  |  |  |  | Д |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | С |  | О |  | Щ |  |  |  |  |  | А |  |  |  |  |  |
| 1 | В | Е | Г | Е | Т | А | Р | И | А | Н | Ц | Ы |  |  | Н |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | О |  | И |  |  |  |  |  |  |  | И |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Л |  | Й |  |  |  |  |  |  |  | Е |  |  |  |  |  |
|  | 11 | М | Я | С | О |  | Н |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | В | 7 | О | Ж | И | Р | Е | Н | И | Е |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | А |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Я |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Ь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6)Последний конкурс называется ***“Здоровье”.*** Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

3 — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О— очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

О – отдых;

В — вода, витамины, врач;

ь - Слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда.

Будьте здоровы! Если хочешь быть здоровым, нужно заниматься спортом и правильно питаться. Есть полезную, богатую витаминами пищу. Управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укреплять свое тело и дух.

Ваше здоровье в ваших руках!

7) Итоги.

Выступление 5 класса

Кричалки:

1. Будешь фанту пить, смотри- растворишься изнутри!
2. Будешь часто есть хот-доги - через год протянешь ноги!
3. Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубы не в порядке!
4. Чипсы вредная еда, концерогенов она полна!

Чипсы-это просто яд, они желудку так вредят!

Все6: Мы за здоровое питание!

Выступление детей 6 классов.

1.Витамины – просто чудо! Столько радости несут:

Все болезни и простуды Перед ними упадут.

2.Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда важнейшее условие!

3.Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт!

Это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить здоровье.

4.Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку

**Памятка**

Необходимость присутствия на нашем столе разнообразных продуктов очевидна.   
**Хлеб, зерновые и картофель.** Они дают нам простые и сложные углеводы, белок, клетчатку, витамины группы В. Употребляйте их каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби.   
**Овощи и фрукты.** Они содержат простые и сложные углеводы, клетчатку, витамин С, каротиноиды,

фолиевую кислоту, множество биологически активных веществ. Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.   
**Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые.** Это — один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12. Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный доступный источник белка.

**Молочные продукты**. Это — единственно значимый источник кальция, они содержат белок, витамины группы В, витамин D. Употребляйте до 500 мл молока, 50–100 грамм творога и сыр в день. Отдавайте предпочтения маложирным вариантам молочных продуктов.   
**Жиры.** Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е. Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.

**Сахар и кондитерские изделия.** Содержат простые углеводы, насыщенные жиры. Они способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные вышеперечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 граммов.   
Зная о продуктах и их пищевой ценности все, вы теперь легко можете составить собственное меню хоть на день, хоть на месяц.

Используемая литература:

В.И. Смоляр « Рациональное питание», Киев ,1991

<http://ambar-cafe.ru/featured/useful/?id=19>

http://images.yandex.ru/

ucoz.ru/index/pedagogam\_o\_zdorovom\_pitanii/0-186

«Правильное питание- путь к здоровью» преподаватель-организатор ОБЖ Махова И.Ю.

Рациональное питание. Гигиена питания,учитель ОБЖ Хаматгалеев Э. Р.

« Разговор о правильном питании» *Кожуховская О.В.*

ucoz.ru/index/pedagogam\_o\_zdorovom\_pitanii/0-186