

## **Внеклассного мероприятия по теме «Правильное питание – залог здоровья»**

**Цель:** Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:** Закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

### **Оборудование:**

Мультимедийный проектор, таблички с названием вредных и полезных продуктов, раздаточный материал(продукты питания), карточки, муляжи фруктов, овощей.

### **Ход занятия**

#### **Заставка «Здорово жить»**

- Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем занятии.

Сегодня чудесный день просто потому, что все мы здесь сегодня собрались. А собрались мы с вами для очень важного разговора. А для какого, узнаете чуть позже.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

#### **СЛАЙД 1**

-Я предлагаю посмотреть инсценировку стих-я С. Михалкова **“Про девочку, которая плохо кушала”**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек!

Проглоти ещё кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах -  
Таёт Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна.  
А тебе скажу, девица.  
Все едят; и зверь и птица.  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жуёт овёс,  
Кость грызёт дворовый Пёс.  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает Слон –  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мёд.  
В норке завтракает Крот.  
Обезьяна ест банан.  
Ищет жёлуди Кабан.  
Ловит мышку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.  
Попрощался с Юлей врач –  
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

**Учитель:** Вы посмотрели инсценировку стихотворения С. Михалкова.

-Какую проблему вы увидели?(Юля не хотела есть)

- В чём причина?(она капризничала,не слушалась)

-Изменилась ли ее мнение?(да)

-А почему изменилось ее мнение ?(потому что все на свете есть хотят)

-Кто догадался, о чем будет наш разговор? (о правильном питании)

-Ребята, вы правильно все отвечаете. Мы будем говорить о необходимости правильного отношения к питанию.

-Ребята, как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом? (Нам нужно здоровье.)

- От кого наше здоровье зависит?(от родителей и от самих себя)

-Каждый человек знает, что наше здоровье находится в наших руках.

## **СЛАЙД 2**

В русской народной пословице говорится «Нужно есть,чтобы жить,а не жить,чтобы есть» (Пища - это то, что необходимо для жизни. Без нее не было бы человека .

Ведь мы живем чтобы радоваться, наслаждаться и любить. Общение с близкими людьми не заменить ни с какой едой. А если жить лишь ради еды,

то жизнь будет совсем тусклой. Думаю мы должны есть только для того, чтобы получать необходимую нам энергию для настоящей, веселой жизни!).

- Вот какое важное место в жизни занимает питание, не просто питание, а правильное питание.

-Обсудите в группах, какие есть секреты правильного питания? (обсуждают в группах)

А теперь каждая группа называет по одному правилу, по очереди. Повторяться нельзя.

-Люди и их большинство, едят тогда, когда им захочется, есть. И это неправильно. Специалисты рекомендуют:

### СЛАЙД

1. пищу принимать четыре раза в день

2.небольшими порциями.

3. питаться нужно в одно и то же время

4. В малых количествах нужно потребовать сладости, кондитерские изделия, сладкие напитки, десерты.

5. Следует потреблять разнообразные продукты

### СЛАЙД

-Правильно. От пищи мы получаем энергию и если представить это в виде яблока, то одну четвертую часть энергии мы должны получать от завтрака, поэтому завтрак должен быть плотным. А почему, как вы думаете? (источник энергии на весь день)

Поэтому на завтрак лучше есть кашу, любую кашу.

-А кто из вас на завтрак ест кашу?

- Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются.

-Ребята нам подготовили полезную информацию и сейчас они нам расскажут (дети рассказывают про необходимость питательных веществ в каше содержатся )

(Камиль) Наиболее полезна **гречневая** каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, витамины группы В.

(Полина) **Рис** богат крахмалом, и также легко усваивается.

(Амир) **Манная** крупа также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам, поэтому её рекомендуется есть перед серьёзными нагрузками (контрольной, соревнованиями).

(Августа) **Пшенная каша** выводит из организма токсины. Если пшенка – частый гость на столе, она нормализует давление, благотворно влияет на сердечно – сосудистую систему.

-А что еще можно съесть на завтрак? **СЛАЙД** (хлеб с маслом, выпить стакан молока, сырники, творог, кусочек сыра, отварное яйцо).

-А чтобы каша была еще вкуснее, что можно добавить в кашу? (масло, фрукты, овощи)

-Ребята,мы сказали,что надо питаться в день 4,5 раза.Чтобы болезнь предупредить заранее, нужно знать режим питания.

-Ребята,у вас на столах лежат часы.

### СЛАЙД

### **«Часы»**

-Сейчас вам нужно на часах показать время вашего первого и второго завтрака,обеда,полдника и ужина.Дорисуйте стрелки на циферблатах.

-Сейчас я даю слово каждой команде,ваша задача рассказать в какое время нужно питаться.

-Молодцы ребята.

### **СЛАЙД**

- Но время движется вперед, наступает время обеда. Давайте вернемся к нашему яблоку. Одну четвертую часть калорий мы потребляем за завтраком, а вот половину суточных калорий мы должны употреблять за обедом.

### **«Меню обед»**

У вас на столах конверты, откройте. В них картинки, названия разнообразных блюд. Попробуйте составить правильное меню на обед. (дети составляют в группах)

-Сейчас из каждой команде я приглашаю по одному человеку и представить нам ваше меню.(Каждая команда вывешивает свое меню)

-А почему у вас остались неиспользованные продукты?(потому что мы их ежедневно не можем есть,они вредные,может привести к ожирению,сахарному диабету,чрезмерное употребление сладкого может привести к образованию кариеса)

-Ребята обсудите в командах какое меню вам больше всего понравилось?

-Почему?

- Обед закончен ровно в полдень. Наступает теперь полдник. Что вы посоветуете скушать на полдник?

### **СЛАЙД**

(-На полдник нужно съесть фрукты, кисломолочные продукты: йогурт, кефир, творог или простокваша)

- В овощах и фруктах много витаминов и полезных веществ. Они способствуют выделению желудочного сока и при этом хорошо усваиваются другая пища,фрукты и овощи настроение повышают и здоровье укрепляют. В кисломолочных продуктах содержится кальций, который наш организм лучше всего усваивает.

- Итак, эту часть мы употребляем на завтрак, эту часть на обед, у нас осталась одна четвертая часть. Эту часть мы употребляем за ужином.

-А что можно приготовить на ужин?.

### **СЛАЙД**

(овощное рагу с отварной курицей, молочные запеканки, выпить стакан кефира, натуральные соки, некрепкий чай, творожные блюда ,салаты, орехи, сухофрукты...)

### **СЛАЙД**

### **«Ужин»**

-Ребята,у вас на столах лежит кроссворд. Ваша задача отгадать загадки и решить кроссворд.

### **СЛАЙД**

-Ребята,а теперь проверьте правильно ли вы решили кроссворд.(взаимопроверка )

-Ребята,вы все молодцы,хорошо сегодня потрудились.

- Мы открыли вам секреты как здоровье сохранить. Выполняйте все советы и легко вам будет жить.

### **Рефлексия.**

-Ребята, как вы считаете, был ли разговор на тему правильное питание важным?

-Если вы считаете, что разговор был важным и полезным, то прикрепите на нашу корзину-жёлтую грушу, если не интересно- красное яблоко.

