



# **ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ**

## **ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ ПИЩА**

**Внеклассное мероприятие  
Учитель - Гусак Ольга Андреевна**

## **Цели:**

- сформировать представление о значении питания в жизни человека;
- дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека;
- формировать гигиенические навыки и культуру поведения во время приема пищи;
- воспитывать чувства любви и заботы к окружающей природе и собственному организму.

**Оборудование:** мультимедийный компьютер с проектором, сигнальные карточки, индивидуальные задания, плакат «Город-огород».

## **Ход урока.**

### **I. Организационный момент.**

*Слайд 1.*

**Учитель:** «Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!»

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся работать так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами.

### **II. Повторение правил здоровья, уже известных детям.**

**Учитель.** Что включают в себя основы здорового образа жизни? Как вы это понимаете?  
(*Ответы детей*)

*Слайд 2.*

**Учитель.** Ко всему сказанному подойдут слова  
(*хоровое проговаривание*):

*Слайд 3.*

### **III. Изучение нового материала.**

#### **1. Сообщение темы и целей урока.**

##### **Вводная беседа.**

**Учитель.** Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых.

Главное, дети, мы должны научиться не болеть, ценить собственное здоровье и сохранять его.

Признаком здоровья является хороший аппетит, а он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха, питания.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами.

- Зачем человек ест?

(*Рассуждения детей*)

*Слайд 4.*

**Учитель.** - Вы правильно определили, зачем человек ест. Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека. Мы узнаем о составе пищи и какую пищу необходимо принимать человеку.

#### **2. Работа по теме урока.**

**Учитель.** Азербайджанская пословица гласит: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей».

- Как вы понимаете смысл этой пословицы? (*Ответы детей*)

- Дайте определение, для чего нужна человеку пища?

Слайд 5.

**Ученик.** Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток.

**Учитель.** – Какой вывод сделаем?

Вывод:

Слайд 6.

- Чем питается человек? Какой должен быть состав пищи?

(Ответы детей)

**Учитель:** - Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

(Ответы детей)

Слайд 7.

Проверим.

Слайд 8.

#### IV. Практическая работа.

- Сколько раз в день необходимо питаться?

Назовите. (Ответы детей)

Слайд 9.

Что такое меню? (Меню – это список блюд)

##### 1) Составление меню.

**Учитель.** Давайте попробуем устно составить меню.

Что вы будете есть на завтрак?

(Высказывания учащихся)

Слайд 10.

Каша – полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными.

- А вы знаете из чего варят кашу? (Из различных круп)

Ведь в них много полезных питательных веществ.

- А вы знаете, что любую кашу можно сделать вкусной?

В кашу можно добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки.

Слайд 11.

**Учитель.** – Какое меню на обед вы составите из этих блюд?

(Высказывания детей)

Слайд 12.

Меню (выбрали)

**Учитель.** – А я выбрала такое меню.

*Слайд 13.*

- Итак, вы пообедали. Чем можно заняться после обеда? Просигнальте, если вы согласны.

*(Использование сигнальных карточек)*

*Слайд 14.*

**Учитель.** Во время обеда человек съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

## **2) Приближается полдник.**

- Что вы будете есть на полдник? *(Ответы детей)*

*Слайд 15.*

- Молоко очень полезно для здоровья и богато питательными веществами.

- Какие молочные продукты вы знаете?

*(Молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок и т.д.).*

*Слайд 16.*

## **3) «Пора ужинать» - слайд.**

*Слайд 17.*

- Вы узнали, что такое меню.

Выполните задание. Напишите названия блюд на: 1 ряд - завтрак, 2 ряд - обед, 3 ряд - ужин. *(Озвучивают по 2-3 ученика).*

## **V. Беседа об умеренности и разнообразии пищи.**

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

*Слайд 18.*

- Что значит умеренность? (Не переедать)

- А разнообразие? *(Ответы детей)*

**Вывод.** Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

- Назовите, какие это продукты питания?

*(Творог, рыба, мясо, яйца, орехи)*

А третьи - фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.

- Назовите, какие фрукты и овощи вы знаете?

*(Ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и т.д.)*

- Как вы понимаете пословицу

## VI. Разгадывание кроссворда.

Слайд 20.

## VII. Сценка «Здоровье в саду и на грядке».

- Ведущий.** Юля плохо кушает,  
Никого не слушает
- Мама.** Съешь яичко, Юлечка!
- Юля.** Не хочу, мамулечка!
- Мама.** Съешь с колбаской бутерброд.  
Юля прикрывает рот.
- Мама.** Супик?
- Юля.** Нет.
- Мама.** Котлетку?
- Юля.** Нет.
- Ведущий.** Стынет Юлечкин обед.
- Мама.** Что с тобою, Юлечка?
- Юля.** Ничего, мамулечка!
- Бабушка.** Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек.  
Пожалей нас, Юлечка!
- Юля.** Не могу, бабулечка!
- Ведущий.** Мама с бабушкой в слезах –  
Таёт Юля на глазах.  
Мама берет градусник.  
*(Вбегает Доктор и отнимает градусник)*
- Доктор.** Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно не больна.  
А тебе скажу, девица:  
Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!  
*(Выходят овощи)*  
*Юля в удивлении ходит среди овощей.*
- Юля.** Сколько овощей! А для чего они?
- Доктор.** Я подскажу тебе:  
Овощи и фрукты  
Любят бабушки и дети  
И все-все на свете.
- Юля.** Кто из вас, овощей,  
И вкуснее, и нежней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
*Овощи рассказывают о себе.*
- Свекла.** Свеклу надо для борща  
И для винегрета.  
Ешь сама и угощай –  
Лучше свеклы нету!

- Капуста.** Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные  
Пироги капустные!
- Морковь.** Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.
- Помидор.** Самый вкусный и приятный,  
Уж конечно, сок томатный.  
Витаминов много в нем!
- Картофель.** Я, картошка, так скромна,  
Слова не сказала,  
Но картошка так нужна  
И большим и малым!
- Юля.** Так кто из вас, из овощей,  
И вкуснее, и нежней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?
- Доктор.** Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить,  
Все – без исключения!  
В этом нет сомненья!  
Гигиена и здоровье,  
Спорт, закаливание, труд,  
Травы, овощи и фрукты  
Рука об руку идут.
- Юля.** Начинаю понимать.  
Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот,  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмем микстуру,  
За таблеткой сходим в сад.
- Ведущий.** Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить?  
Об этом расскажет Цветной человечек.
- Дети с удивлением рассматривают его.*
- Юля.** А почему человечек разноцветный?  
*На сцену выходят витамины.*
- Цветной человечек (представляет гостей).**  
Белый цвет – белки, они – строители.  
Чтобы вырасти ребенок мог,  
В пище должен быть белок.
- Белки.** Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть,  
В молоке и мясе тоже  
Есть он.  
И тебе поможет.
- Цветной человечек.** Оранжевый цвет – углеводы.  
Фрукты, овощи и крупы –  
Удивительная группа.
- Углеводы.** Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.  
Нам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.

**Цветной человечек.** Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим.

**Жиры.** Сохраняет температуру  
И влияет на фигуру,  
Защищает от мороза.

**Цветной человечек.** Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.** Мы столько радости несем,  
От болезни и простуды  
Всех детей мы бережем.

**Цветной человечек.** Голубой цвет – вода – источник жизни.

В организме путешествует вода.  
Она не исчезает никогда!

**Ведущий.** Подведем теперь итог.

**Цветной человечек.** Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла  
Жир природа создала.  
Как будильник без завода  
Не пойдет ни так, ни так.  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины – просто чудо!  
От болезней и простуды  
Каждый день нас берегут.  
Скажем вам без хвастовства  
Истину простую –  
Минеральные вещества  
Играют роль большую.

**Дети (хором).** Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.

**Юля.** Спасибо.  
Я здоровье сберегу,  
Сама себе я помогу.

**Ведущий.** И сказала громко Юля:

**Юля.** Накорми меня, мамуля!

### **VIII. Физкультминутка.**

*Слайд 21.*

#### **IX. Беседа о группах веществ.**

- О каких очень важных веществах нам рассказал Цветной человечек?  
(О белках, жирах, углеводах, витаминах)

*Слайд 22.*

Сообщения детей (заранее подготовленных) о группах веществ.

**Сообщение «Белки».** Белки – «материал» для строительства клеток. Это элементы, служащие основой многих тканей, раньше их называли «кирпичиками» тела. Рост детского организма обеспечивается образованием клеток и тканей, что происходит за счет белка.

Белки делятся на животные и растительные. Среди растений победитель по содержанию белка – соя (34 г. на 100 г продукта).

Но состав белка животного происхождения ближе к человеку. Важнейшие источники белка: сыр, мясо, рыба, яйца, молоко, печень.

**Сообщение «Жиры».** Жиры – основной источник энергии. Жиры также разделяют на две группы: животного и растительного происхождения.

Жиры способствуют выработке иммунитета. Они откладываются про запас, который используется при недостатке пищи и затратах энергии. Содержатся жиры в масле, орехах, сметане.

**Сообщение «Углеводы».** Углеводы – источник энергии для мышечной деятельности. Служат резервом питательных веществ в организме. Если человек выполняет физическую работу, то эти запасы быстро иссякают, а затем превращаются в сахар, чтобы восполнить недостаток в энергии.

Углеводы поступают в организм с продуктами растительного происхождения – картофель, мука, крупа, овощи, фрукты, ягоды.

*Слайд 23.*

**Учитель.** Посмотрите на слайды и определите по цвету, что содержится в следующих продуктах.

*Слайд 24.*

*Слайд 25*

*Слайд 26.*

*Слайд 27.*

*Слайд 28.*

## **Х. Закрепление изученного.**

- 1) Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

*(Использование сигнальных карточек)*

*Слайд 29.*

*Проверка.*

*Слайд 30.*

- 2) **Золотые правила питания.**

*Слайд 31.*

- 3) **Давайте поиграем! Игра «Приготовь блюдо».**

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

*Слайд 32.*

- 4) Выберите слова для характеристики здорового человека:

*Слайд 33.*

*(Использование сигнальных карточек)*

*Проверка.*

*Слайд 34.*

**Вывод.**

*Слайд 35.*

Вспомним волшебные слова!

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу. *(хоровое проговаривание)*

## **XI. Итог урока.**

- 1) – Если хочешь быть здоров, что для этого необходимо? *(Ответы)*



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья.

*Слайд 36.*

**Учитель.** Дарите радость друг – другу, будьте добры по отношению к окружающей нас природе.

«Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть».

**2) Пожелания для себя.**

*Слайд 37.*

**Учитель.** Вы у меня молодцы! Всем оценка «5». Ваши знания, ребята, будут пополняться изо дня в день. И я вам всем желаю здоровья!

**ХII. Домашнее задание.**

Слайд 38.

***Спасибо за урок! Будьте все здоровы!***  
*(Для гостей и детей приготовлены яблоки)*