

16.04.2020

1»А»класс

Учитель Еремина С.И.

Интеллектуальный ринг «Польза правильного питания»

Цели:

-формировать представление учащихся о правильном питании;

-развитие творческих способностей учеников;

воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; воспитание взаимопомощи и чувства товарищества.

Оборудование: бумага, ручки, картинки-иллюстрации с изображением продуктов.

До проведения игры учащиеся делятся на команды по 4человека, которые размещаются за отдельно стоящими столами. Состав команд - по желанию учащихся, но учитель деликатно регулирует их состав, чтобы команды были равноценными. После каждого конкурса подводятся итоги в баллах

Ход занятия

I. Организационный момент. Сообщение темы занятия.

Учитель . Дорогие ребята! Наша игра посвящена одной из главных тем здорового образа жизни - правильному питанию.

Древние врачи говорили: «Если отец болезни неизвестен, то мать заболеваний - это неправильное питание».

Сегодня мы поговорим о том, что и как нужно есть, каким должен быть режим питания школьника.

Еда без разбора, второпях обязательно приведет к болезни. Она отнимает у нас энергию и выносливость, делает наши тела вялыми и тучными, не позволяет достичь успехов в спорте и учебе.

Физические упражнения и спорт, то есть активный образ жизни, - это одна половина секрета долгой и здоровой жизни; вторая же половина-это правильное питание!

Философ Сократ говорил: «Человек похож на ту пищу, которую он ест». Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

II. Основная часть.

1. Конкурс «Представление».

Команды заранее придумывают себе названия и девизы, связанные с питанием, например: «Витаминчики», «Дары природы», «Тертые калачи» и т. д.

Учитель. Предоставляем слово нашим командам. (Каждая команда в 2-3 фразах объясняет свое название.) Итак, команды заявили о себе и получают следующие баллы.

2. Конкурс «Полезные и вредные продукты».

-Ребята! Вы уже много знаете о том, какие продукты полезны для человека, а какие - вредны.

Дома каждая команда должна была изобразить 3 таких продукта на рисунках. Объясните, чем замечательны или опасны выбранные вами продукты.

Итак, полезны для человека:

- овощи и фрукты (желательно свежие и сырые - в них очень много витаминов и особого вещества - клетчатки, которая помогает хорошо работать желудку и кишечнику). Фрукты и овощи нужно есть каждый день, и они должны составлять половину или более половины всей нашей пищи за день;

- каши, приготовленные из различных круп (геркулесовой, рисовой, манной и т. д.). Они легко усваиваются и предупреждают такие заболевания, как гастрит и язва желудка. Каши полезно есть на завтрак, они дают много энергии для учебного дня;

- кисломолочные продукты (кефир, бифидок), творог, сыры содержат много кальция и белков, которые так необходимы для растущего организма. Кроме того, кальций укрепляет скелет и делает зубы более прочными;

- нельзя пренебрегать сливочным и растительными маслами. В умеренных количествах они необходимы организму. Сливочное масло можно добавлять в каши или намазывать на хлеб, а растительным полезно заправлять салаты, так как некоторые витамины лучше усваиваются организмом именно с маслом;

- было бы замечательно, если бы каждый ребенок выпивал по стакану сока каждый день и не пил газированных напитков;

- для хорошего роста ребенку необходимы белки из мяса, но это мясо должно быть вареным или тушеным, жареные продукты можно есть очень редко;

- обязательно нужно есть рыбные блюда - в них содержится фосфор, который делает каждого ребенка чуть-чуть умнее и помогает ему учиться.

К вредным продуктам относятся:

- кетчуп, уксус, острые соусы (они раздражают оболочку желудка и приводят к болезням);

- соленые продукты, в том числе картофельные чипсы, соленые крекеры и орешки;

- конфеты, пирожные, торты, жевательные резинки, пирожки содержат много сахаров и этим разрушают поджелудочную железу, могут привести к диабету;
- жареное и копчености, цыплята, выращенные на пищевых добавках.

Кстати, о жевательных резинках. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не целый день и на голодный желудок. Чем дольше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней собирается, и вместо пользы получается вред организму. Кроме того, жевачка мешает думать и учиться: из-за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

3. Конкурс «Загадки с грядки».

- Каждой команде предлагается несколько загадок. Если команда не угадывает, о каком полезном растении идет речь, то ей помогает другая.

а) Вкусны - оближешь пальчики –

Оранжевые мячики.

Но только в них я не играю,

А неизменно их съедаю. (Апельсины.)

б) Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. (Банан.)

в) Он шипы свои выставил колко.

Шипы у него - как иголки.

Но мы не шипы у него соберем,

Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник.)

г) Дольку этого плода

В чай кладем мы иногда,

Ароматней и вкусней

В чашке чай бывает с ней. (Лимон.)

д) Не бросают их солдаты,

Они вкусные -. (гранаты).

е) Я - красна, я - кисла,

На болоте я росла,

Дозревала под снежком.

Ну-ка, кто со мной знаком? (Клюква.)

ж) Летом рад я свежей

Ягоде медвежьей,

А сушеная в запас

От простуды лечит нас. (Малина.)

з) Алый цвет, медовый вкус,

Съел до корки я. (арбуз).

и) Выла ребенком - не знала пеленок,

А взрослою стала - сто пеленок иметь стала. (Капуста.)

к) Этот красный корнеплод

Для борща нам подойдет.

И его ж в вареном виде

В винегрете мы увидим. (Свекла.)

л) Эта рыжая девица

Под землей от нас таится,

Но зеленый веер свой

Выставляет над землей. (Морковь.)

м) Он почти по форме сердца,

Желто-красный плоду. (перца).

н) Не боеем больше гриппом,

Не боимся сквозняка,

Все лекарства заменяет

Нам головка.(чеснока).

- Очень много загадок вы отгадали, ребята. И все фрукты и овощи, которые вы называли, содержат витамины. Без них не будет хорошего здоровья. Но витамины в пище нужно уметь сохранять.

Чтобы сохранить витамины:

- овощи нужно чистить непосредственно перед варкой или едой;
- нельзя оставлять овощи на ночь в воде - витамины уходят в воду;
- надо варить овощи под закрытой крышкой - могут разрушиться от кислорода воздуха;
- кастрюли должны быть эмалированные или из термостойкого стекла. Алюминиевую посуду можно использовать для приготовления только молочных блюд.

Динамическая пауза «Съедобное - несъедобное».

Ученики становятся в круг и перебрасывают друг другу небольшой мяч, называя по очереди продукты. Поймавший мяч должен сказать: «Полезное или вредное», «Съедобное - несъедобное».

-Я очень рада тому, что вы поняли, какие продукты для вас полезны, а какие нужно есть как можно реже.

Но, ребята, в некоторых продуктах есть еще и замаскированные вредные вещества - красители, усилители вкуса и запаха. Почему они замаскированные? Потому что на упаковке чипсов написаны безобидные буквы: Е 320, Е 211 и т. д.

А на самом деле - это опасные вещества, которые при частом употреблении могут вызывать болезни желудка и других органов.

Если вы покупаете лимонад или жевачку, или «чупа-чупс» яркого цвета, то знайте - вы отравляете красителями свою печень и каждый раз разрушаете ее.

4. Конкурс «Правила приема пищи».

-Ребята! Сейчас вы должны показать свои знания о том, как нужно принимать пищу.

Каждая команда за 3 минуты должна составить такие правила. (По прошествии времени на обдумывание команды зачитывают свои ответы.)

Принимать пищу нужно в спокойной обстановке, не торопясь. Кроме того, те люди, которые едят быстро, часто переедают и полнеют, так как их желудок не успевает им сообщить о том, что он уже полон.

Нельзя есть перед телевизором или за чтением книги.

Нельзя разговаривать во время еды. Нельзя ругаться и ссориться, нельзя грустить и печалиться.

Есть нужно понемногу 4-5 раз в день, а перерыв между приемами пищи не должен превышать 4 часов.

Если режим питания соблюдается изо дня в день, то желудок начинает заранее готовиться к приему пищи: он выделяет желудочный сок. Но человек не поел во время, пропустил обед! Что же есть желудку? И желудок начинает переваривать свои стенки. Так может

случиться и раз, и два, и три. И так появляется гастрит, которым болеют 30 % старшеклассников.

-Ну а теперь немного подробнее поговорим о каждом приеме пищи.

Завтрак - наиболее важный прием пищи в течение дня, особенно для детей, и его никогда не следует пропускать или экономить на нем.

Исследования показывают, что люди, которые завтракают, быстрее работают и думают, лучше усваивают новую информацию, показывают более высокие спортивные результаты - по сравнению с теми, кто пропускает завтрак.

Хороший завтрак обеспечивает ребенка «горючим» на целый день. Ученик должен получить достаточное количество витамина С, кальция, железа и углеводов. Завтрак, который обеспечивает все это, очень прост: тарелка несладкой или чуть сладкой каши, стакан сока или чая, маленькая булочка, намазанная фруктовым джемом. Вафли или оладьи - тоже хороши, да и яйца можно есть 2-3 раза в неделю. Сделайте колбасу, бекон и сосиски редким удовольствием и совсем откажитесь от пирожных, пончиков и тортов.

Второй завтрак (в 10-11 часов утра).

Он должен стать для ребенка «дозаправкой», но снова - только подходящим «топливом».

Если у вас есть претензии к школьной столовой, то возьмите завтрак с собой из дома. Это могут быть фрукты, морковь, нежирный йогурт, несоленые орехи.

Обед (~ 14 часов). Должен обязательно включать в себя первое блюдо: бульон, суп, борщ, щи. Не нужно увлекаться сухими бульонами «Магги» и т. д., лучше их готовить самим из натуральных продуктов.

Второе блюдо должно содержать достаточно белков (рыба, птица, нежирное мясо, горох, соя или фасоль). В качестве гарнира можно использовать сырые, отварные или тушеные овощи.

По объему завтрак должен составлять 15-20 % от всего объема пищи, 2-й завтрак - 10 %; обед-30-35 %.

Полдник (17 часов). Нет ничего плохого в полдниках, если они, конечно, полезны. Шоколадки, сладкие булочки, картофельные чипсы не относятся к такого рода пище и могут не добавить, а отнять энергию у ребенка. Сырые овощи, свежие фрукты, йогурт, овсяное печенье, запеканки из различных круп, фруктовые соки - это все хорошие, полезные закуски, которые дети должны получать.

Ужин (~ 19 часов). Должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.

Подведение итогов.

- Дорогие ребята, вы сегодня не просто соревновались и участвовали в конкурсах, но и узнавали много нового о том, как с помощью правильного питания сберечь свое здоровье.

А здоровье — это самый драгоценный дар, который вам достался от природы, и его нужно сохранить на всю вашу долгую жизнь.