

Час общения на тему:

«Правильное питание»

Цели:

- совершенствовать знания учащихся о здоровом, правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию;
- сформировать у детей представление о продуктах питания, полезных для здоровья;
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи.

Ход

1. Постановка проблемы

- Ребята, вам пришло письмо от сказочного друга Карлсона. Послушайте:

«Здравствуйте, ребята! Я пишу вам из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и кока-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров».

- Ребята, от чего же у Карлсона так ухудшилось здоровье? (потому, что он не правильно питался) Верно ли составил Карлсон меню? Почему? Что человеку полезно, когда он болен?

- Итак, вы уже догадались, какова тема нашего часа общения? Правильно, «Правильное питание»

Чтоб здоровым быть,
Учтите вы, заранее,
Что всем необходимо
Полезное питание.

- Скажите, зачем человеку правильно питаться?

- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Здоровье можно сохранить, если правильно питаться. Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. Как вы понимаете, что значит разнообразное питание?

2. Работа по теме

- Мы постараемся помочь Карлсону в выборе продуктов питания. А поможет нам ещё один сказочный друг. Отгадайте, кто это?

Всех на свете он добрей-
Лечит он больных зверей,
И однажды бегемота,
Вытащил он из болота.
Он известен, знаменит.
Это доктор ... (Айболит.)

- Доктор Айболит поможет нам разобраться, как правильно питаться.

- Итак, для начала мы отправимся в магазин и постараемся выбрать для Карлсона полезные продукты.

Работа в группах

Игра «Идём в магазин».

- Выбирайте полезные продукты, запишите их. (зачитывают)
- Очень хорошо, что вы не выбрали чипсы, кока-колу, шоколад. Чипсы, например, вообще не желательно покупать. Учёные обнаружили в них целый ряд вредных веществ, и даже вещества, которые используются при производстве различных красок и пластмасс. Представляете?
- Почему вы не выбрали бутерброд?
- Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Сообщение1

- Для многих любимая Кока-кола состоит на 90% из газированной воды, жженого сахара, фосфорной кислоты и кофеина. Напитки типа «Кока-Колы» вредны, т.к. в 200 г содержится около 5 (!) чайных ложек сахара. Избыток сахара ведет к увеличению веса, заболеваниям кожи и разрушению зубов. Кофеин, содержащийся в «Кока-Колы», вызывает нарушения сна. Поэтому лучше как можно реже употреблять напитки типа "Кока-Колы", желательно отказаться от них совсем. Ведь есть очень много других напитков, в отличие от колы, не только вкусных, но и полезных!

Что, например? Чай, молоко и кисломолочные продукты, соки, компоты...

- И, наконец, сладости. Что вы можете сказать про них?

Сладости мы любим все, но есть их нужно понемножку. Иначе можно получить много разных болезней. Нужно помнить, что сладостей сто, а здоровье - одно. Поэтому надо научиться отказывать себе в сладостях и других вкусных продуктах, которые вредят нашему здоровью.

- Скажите, а почему вы выбрали для Карлсона фрукты и овощи? Правильно, в них много витаминов. Я думаю, что мы составили правильное меню для Карлсона и он обязательно поправится.

- А сейчас, ребята, чтобы вы были совсем грамотные в вопросе правильного питания, мы поговорим о витаминах.

Сообщение2

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. (Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов, в которых содержится большое количество витаминов). Без витаминов человек болеет. Известно более 25 видов витаминов. Сегодня некоторые из них у нас в гостях. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины.

Выходит витамин А

Витамин А

Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке, винограде,
В масле, перце и салате,
Съешь меня – и подрастёшь,
Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или пьёт арбузный сок!

- Меня зовут витамином роста. Ещё я помогаю вашим глазам сохранять зрение. Найти меня можно в молоке, моркови, зелёном луке.

Если хотите хорошо **расти**, хорошо **видеть** и иметь **крепкие зубы**, то вам нужен **витамин А**.

- Давайте отгадаем в каких фруктах и овощах есть витамин А. (загадки на слайде)

Выходит витамин В

Витамин В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Банан, курица, кефир,
Дрожжи, курага, орехи,
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку,
Съесть за завтраком овсянку!
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин В - улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, то вам нужен я - витамин В.

- Посмотрите, в каких продуктах содержится витамин В. (загадки на слайде)

Выходит витамин С

Витамин С

Землянику ты сорвёшь,
В ягоде меня найдёшь.
Я в смородине, капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке.
От простуды и ангины
Помогают апельсины!
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

- Меня называют витамином здоровья. Я прячусь в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. В саду ли в огороде вы меня всегда найдёте. А кто летом в лес пойдёт, тот нас в корзине принесёт. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми и **быстрее выздоравливать** при болезни, то вам просто необходим **витамин С**.

Загадки. (на слайде)

Выходит витамин Д

Витамин Д

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим.
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь.
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, молоке!

- Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца, потому что загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д. Без витамина Д зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге.

Загадки. (на слайде)

Витамин Д

Никогда не унывайте,
И улыбка на лице,
И всегда принимайте
Витамины А, В, Д и С.

- Молодцы, витамины! Овощи и фрукты, содержат все необходимые витамины, которые улучшают наше зрение память, укрепляют кости, зубы, помогают нашему организму бороться с болезнями и, конечно, поднимают настроение. Поэтому они так полезны.

- А сейчас для вас задание.

Работа в группах.

Задание 2 «Приготовь обед»

1 группа. У вас на столе продукты питания: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб. Вам необходимо выбрать продукты питания для варки борща.

2 группа. У вас на столе продукты питания: молоко, масло, крупа гречневая, капуста, сахар, помидор. Вам необходимо выбрать продукты питания для варки каши.

3 группа. У вас на столе продукты питания: картофель, рис, вода, яблоки, сахар. Вам необходимо выбрать продукты питания для варки компота.

- Молодцы!

- Ребята, а что чаще всего мы едим на завтрак?

- Конечно, это каша. А почему именно кашу советуют кушать на завтрак?

Сообщение3.

- Каша - наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша - исконно русское блюдо. Они варились в честь любого знаменательного события. Лучшего блюда, чем каша, для завтрака не найти. Она содержит наибольшее количество питательных веществ и витаминов, легко усваивается организмом. Каша очень питательна, поэтому мы долго остаёмся сытыми, а так же она легко

усваивается организмом. И конечно заряжает наш организм силой и энергией на весь день. Каша варится из круп. Крупа- это зерно, которое бывает разных видов.

- Какие каши вы знаете? А что нужно для приготовления каши?

Из него так много разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок, сразу
Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:
Это слово ...(молоко)

- Как вы думаете, молоко полезно для здоровья?

Сообщение4.

- Молоко очень полезный продукт. Его подарила нам сама природа. Еще в древности целители всем своим больным говорили пить молоко. Они считали, что молоко обладает целебными свойствами. Пили молоко дети, взрослые, больные и здоровые люди. Древние трактаты о здоровье, которые дошли до нас говорят о том, что молоко самое лучшее средство для лечения многих болезней. Дети в те времена пили молоко для лучшего духовного и физического развития, а взрослые – для укрепления духа и тела. Люди, которые привыкли пить молоко в детстве, вряд ли откажутся от него в дальнейшем. Молоко можно пить даже людям, страдающим аллергией. Пить молоко необходимо при стрессах. В молоке содержатся практически все витамины, которые необходимы нашему организму.

- Да, ребята, молоко обязательно должно быть в вашем рационе. А какие продукты получают из молока?

Попробуйте отгадать загадки:

Он жёлтым и солёным вышел,
Его ужасно любят мыши,
И в нём бывает много дыр.
Кто он? Конечно, это ...(сыр)

Зовут его ...(творог)
В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно, ...(йогурт)

Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: ... (масло)

Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,

Задание 3

«Полезно-вредно».

Перед вами ситуации. Вы должны выбрать, что полезно, а что вредно.

1. Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв.
2. Ты отправился в путешествие, не позавтракав.
3. Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел.
4. Ты вырастил зелёный лук и придумал овощной витаминный салат.
5. Вместо обеда съел бутерброд и запил газированной водой.
6. После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу.
7. На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыбу с гарниром, компот.
8. На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочку.
9. На обед ты выбрал чипсы и кока-колу.

3. Закрепление

- Итак, ребята, о чём мы сегодня говорили?
Что нового для себя узнали? Доктор Айболит просит выполнять правила питания.
Старайтесь их выполнять, чтоб быть здоровыми.

Главное в жизни это **здоровье**
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность это **здоровье!**
Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом

Как мы живём и что мы жуём
Спортом тело своё укрепляйте
Пищу полезную употребляйте

Дополнительное задание

Работа в дневниках здоровья

