***Тема:*** **«Здоровое питание – залог правильного воспитания»**

Данное внеклассное занятие ориентировано на детей младшего школьного возраста (3-4 классы), а также может быть использовано для проведения праздника с родителями или совместного с детьми родительского собрания по теме «Здоровое питание».

***Вид мероприятия:*** внеклассное занятие.

***Цель***: способствовать формированию знаний о важности правильного питания как составной части здорового образа жизни**.**

***Задачи*:**

* способствовать совершенствованию и расширению знаний учащихся о здоровом образе жизни, правильном питании;
* познакомить детей с правильными и неправильными продуктами питания, белками, жирами, углеводами и витаминами;
* создать условия для формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; желания питаться правильно;
* способствовать развитию творческих, коммуникативных способностей учащихся; познавательного интереса, умения сравнивать, обобщать, делать выводы;
* познакомить детей с профессиями людей, которые занимаются вопросами питания;
* активизировать личный опыт родителей по проблеме здорового питания.

***Продолжительность***: 35 минут

***Необходимое оборудование***: мультимедийная презентация, ноутбук, проектор, раздаточный материал.

***Формы организации***: групповая, фронтальная.

***Используемые методы и приемы***:

- наглядный

- словесный

- практический

***Планируемые результаты***

***Личностные***

ученик получит установку на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здорового образа жизни

***Регулятивные***

ученик получит возможность развития способности принимать и сохранять задачи занятия, планировать их реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

***Познавательные***

ученик получит возможность приобретения знаний об основах рационального питания, правильных и неправильных продуктах, жирах, белках, углеводах, витаминах, о здоровом образе жизни, умений пользоваться знаково-символическими средствами, о профессиях людей занимающихся вопросами питания.

***Коммуникативные***

ученик получит возможность сотрудничать с одноклассниками, с учителем для успешной работы с целью решения поставленных задач; формулировать собственную позицию и мнение при оценивании своей работы, формулировать умение грамотно отвечать на вопросы.

***Ожидаемый результат***: понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, особенно, младшего школьного возраста.

***Ход занятия.***

**1. Орг.момент (приветствие).**

- Здравствуйте дорогие наши гости и дети. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам всем здоровья!

**2.Актуализация знаний**

- На протяжении недели мы с вами вели работу по теме «Правила здорового образа жизни современного школьника».

- Ребятам, которые посещают внеурочное занятие «Юный журналист», было дано очень ответственное задание. Они должны были провести журналистское расследование среди своих родных и близких. А что является объектом этого расследования, вы назовёте мне сами, послушав их результаты.

(Слайд 1)

- Я приглашаю к доске детей, проводивших расследование. (Выходят дети, включают видеоролики)

- Итак, к какому выводу ты пришёл (пришла) после того, как взял (взяла) интервью у своих близких? (Дети кратко делают выводы)

*1. Чтобы предотвратить переедание, нужно питаться как максимум 5-6 раз в день.*

*2. Я сделала вывод, что завтрак, это самый важный приём пищи. Его ни в коем случае нельзя пропускать. Завтрак должен быть плотным, чтобы заряжать нас энергией на весь день.*

*3. Нельзя употреблять вредные продукты, такие как чипсы и Кока-кола, жаренную и жирную пищу и несвежую.*

- Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

- На протяжении нашего занятия, я буду внезапно показывать вам картинки продуктов. Если это полезно, то мы хлопаем в ладоши и произносим «Ах!», а если нет, то топаем и произносим «Ох!». Будьте внимательны!

*(Материал для оформления лепбука)*

1. Вывешиваются часы.

3.

- Итак, что является объектом данного расследования? (Наше питание)

- Как вы думаете, какова будет тема нашего занятия? (Мы будем говорить о правильном питании).

**3. Работа по обобщению знаний**

(Слайд 2) *(На слайде показать тему)*

- А что такое правильное и здоровое питание? (Ответы детей)

**Правила питания**

* Установить режим питания
* Пища должна быть разнообразной
* Есть 3—4 раза в день
* Ужинать за 2 часа до сна
* Пища должна быть разнообразной
* Никогда не переедать
* Тщательно пережёвывать пищу
* Не употреблять очень горячую пищу
* Не злоупотреблять сладостями
* Больше есть зелени, овощей, фруктов
* Не есть копчёного, жареного и острого
* Не есть всухомятку
* Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

- Как утверждают ученые, наше здоровье лишь на 10% зависит от медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды, а на 50% оно определяется образом жизни. Здоровое питание один из важных элементов здорового образа жизни.

- В современном мире стало модно быть красивым и здоровым: отказываться от алкоголя и курения, уделять время спорту, правильно питаться. Диетологи и фитнес-тренеры становятся востребованными профессиями.

- Диетолог, кто это? (Ответ ребёнка, заранее подготовленного)

*Диетолог — это врач, который занимается вопросами безопасного, физиологически сбалансированного питания для здоровых пациентов и лечебного — для больных.*

Появляются и новые эксперты в области здорового питания, в их числе нутрициолог – кто это? (Ответ ребёнка, заранее подготовленного)

*Нутрициолог – врач, или точнее специалист, который изучает, что и как едят люди. Он знает все о составе продуктов, их взаимодействии друг с другом, полезном и вредном влиянии за здоровье.*

(Слайд 3)

Нутрициолог и диетолог занимаются вопросами питания, но принципиально отличны друг от друга в следующем:

***1. Диетологи изучают организацию правильного питания. Специалисты этой области подбирают нужный и сбалансированный рацион для каждого конкретного человека.***

***2. Врач нутрициолог – это специалист, который исследует влияние еды на организм в целом. Он анализирует правильное распределение веществ во время приема пищи, находит вредные элементы, которые присутствуют в безопасной на первый взгляд еде.***

- Выполнять обязанности диетолога в его отсутствие может медицинская сестра, диетсестра.

- Итак, еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. Но надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей.

- Сегодня ваши родители присоединились к нам, и хотят нам помочь разобраться в этом вопросе.

- Мама вашего одноклассника Семёна, Трусова Наталья Валентиновна, медицинская сестра нашей больницы, а во время пришкольного лагеря она ещё является в каком-то роде и диетсестрой в нашей школе, так как она помогает в организации питания, следит за регулярностью медицинских осмотров работников пищеблока, участвует в снятии проб, контроле закладок продуктов при приготовлении блюд, отвечает за качество продуктов. Наталья Валентиновна расскажет нам, что такое правильное питание для детей вашего возраста.

*- Правильное питание означает разумное питание. Рацион должен быть максимально разнообразный, содержать определенный набор мясных, рыбных, овощных продуктов, круп, молока и молочных изделий, хлеба и других продуктов.*

*Ночной перерыв в приёме пищи - самый длинный. Поэтому, как организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.*

*- Завтрак должен быть обязательным компонентом рациона питания каждого ребёнка. «Завтракающие дети» более устойчивы к стрессам и умственным нагрузкам.*

*Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Они содержат необходимое количество питательных веществ.* *На завтрак можно предложить и творожное блюдо, блюдо из яиц, рыбы, сыра. А в качестве питья лучше предложить какао – наиболее питательный напиток.*

*А вы знаете, что на долю обеда приходится половина калорий, необходимых ребёнку ежедневно. Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Первое, второе блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ.*

*А вот не все дети любят суп, а он очень полезен.*

*Полдник — лёгкий приём пищи между обедом и ужино.* *Полдник обычно состоит из приёма стакана молока, йогурта, чая, какао или сока с бутербродом или чем-нибудь печёным (печенье, вафли, кекс).*

*На ужин нужно готовить легко усвояемую пищу, предпочтительны на ужин разнообразные запеканки, сырники, ленивые вареники, макароны с овощными и фруктовыми добавками, овощные котлеты. Полезно включать в состав ужина сыр и яйца. В качестве напитка лучше использовать кефир и молоко.*

- Спасибо большое Наталья Валентиновна*.*

***Работа в группах***

- А давайте мы тоже попробуем выбрать из набора карточек меню на завтрак, обед, полдник и ужин. Первая группа выбирает для завтрака и полдника, вторая группа – для обеда, а третья группа – для ужина. ( На столах лежат карточки, ребята выбирают подходящие)

1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Завтрак**  Наименование блюд  1.Масло сливочное  2.Сыр  3.Каша молочная манная  4.Какао с молоком  5.Хлеб пшеничный | **Полдник**  Наименование блюд  1.Сок  2.Булочка сдобная  3.Фрукты |

2.

|  |
| --- |
| **Обед**  Наименование блюд  1.Овощи натуральные (нарезка)  2.Борщ со свежей капустой, со сметаной  3.Бефстроганов из говядины  4.Гречка рассыпчатая  5.Кисель  6.Хлеб пшеничный |

3.

|  |
| --- |
| **Ужин**  Наименование блюд  1.Салат из капусты с зеленым горошком  2.Печень по-строганов.  3.Макароны отварные с маслом сливочным  4.Творожная запеканка с морковью, со сметаной  5.Чай с лимоном  6.Хлеб пшеничный |

- Молодцы ребята, вы отлично справились.

- С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

- А что это за вещества?

(Ответы детей)

(Слайд 4)

*Белки – это основной «строительный материал» для нашего тела. Особенно он нужен нам для роста и развития.*

*Жиры обеспечивают нас энергией, а также служат «строительным материалом.*

*Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.*

*Витамины необходимы для укрепления и сохранения здоровья.*

- А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей)

- Правильно, сегодня каждый человек знает, что для здоровья человека нужны витамины.

- А расскажет нам о витаминах мама вашей одноклассницы Малитцкой Ксении, Малитцкая Олеся Александровна, директор станции юннатов.

*- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровья человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д.*

*Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.*

- Вот небольшой список продуктов, в которых содержатся витамины (показать на слайд)

(Слайд 5)

***Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.***

***Витамин В - рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.***

***Витамин С - черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко, кислая капуста.***

***Витамин Д - рыбный жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д».***

- Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться.

***Работа в группах***

- Выполним следующую работу. У вас на столах лежат тесты. Отмечаем правильные ответы.

***1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?***

**Витамин Д**

Витамин С

Витамин А

***2. В каких продуктах содержится витамин С?***

**Шиповник, лимон, апельсин**

Огурец, горох, картофель

Рис, изюм, зелень.

***3. Какой витамин называется «витамином роста»?***

Витамин С

Витамин Е

**Витамин А**

***4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?***

Витамин Д

**Витамин В**

Витамин А

***5. Основной источник витаминов – это…***

**Овощи и фрукты**

Сладости

Мясные продукты

***6. В каких продуктах содержится витамин Е?***

Рыба, овощи

**Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**

Фрукты, шоколад

- Молодцы. Просто отлично.

- Итак, мы уже сказали, что с пищей человек должен получать необходимые организму питательные вещества; жиры, белки, углеводы и витамины.

- Сегодня мы составляли меню на день, не зная, сколько и каких питательных веществ содержится в этих блюдах. А вот повар-технолог знает об этом и учитывает это всё при составлении своих технологических карт.

***- Повар-технолог организует процесс приготовления продуктов, определяет качество сырья, рассчитывает его количество для получения порций готовых продуктов, калорийность суточного рациона, составляет меню.***

(Слайд 6)

Посмотрите на слайд, вот так выглядит технологическая карта.

- Разновидности профессии

- Шеф-повар – это, прежде всего, заведующий производством.

- Повар-кондитер. Готовит кондитерские изделия всевозможных видов.

- Основная цель труда повара – приготовление пищи, согласно рецепту с соблюдением технологии приготовления, которая должна обладать хорошими вкусовыми качествами и красивым внешним видом.

- Вот и, мы, приготовим вкусные «шашлычки» из фруктов. Одеваем колпачки, перчатки и за дело. Перед вами рецепт изготовления и пошаговая инструкция. *Помогают родители.*

**4. Рефлексия**

- Вот и подошло к концу наше занятие.

(Слайд 7)

На доске (экране) пословица: ***«Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».***

- А как вы понимаете смысл этой пословицы?

- Пополнили ли вы свои знания о правильном питании, готовы ли следовать данным правилам в дальнейшем?

- Какая информация была для вас новой и полезной?

- Давайте посмотрим на результат нашего занятия. *(Это будет либо оформленная доска в течении нашего занятия , либо Лэпбук)*

- Я предлагаю на память о нашем занятии посадить дерево Здоровья. Каждый из вас, ребята, напишет на листочке то, что он узнал сегодня нового, какое правило, полезное для здоровья, обязательно будет выполнять. А потом эти листочки прикрепите к нашему дереву Здоровья *(макет дерева из картона)*

- На этом занятии мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

- Все участники сегодня были активны, отвечали на все поставленные вопросы, о пользе здорового питания, о необходимости правильного и рационального питания как залога крепкого здоровья, познакомились с профессиями, связанными с питанием.

Спасибо всем! Будьте здоровы!

**Приложение**

**Интервью первое**

***Наше питание должно быть регулярным. А что значит регулярным?***

Должен быть завтрак, обед, полдник, ужин. Дети вашего возраста должны питаться в одно и то же время, значит, ваше питание должно быть умеренным.

***А что это означает?***

Не есть слишком много, небольшими порциями, 5-6 раз в день.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно слегка голодным, т.е. чувствуя легкий голод.

**Интервью второе**

***Мы, дети, не любим завтракать. Каким должен быть наш завтрак?***

Множество людей не придают завтраку большого значения.

Проспав всю ночь, просыпается утром человек уже голодным. Покушать утром особо полезно тем, что этот прием пищи заряжает энергией на целый день.

Многие люди привыкли неплотно завтракать. Такую привычку нужно менять. Те, кто пренебрегают завтраком, лишают сами свой организм нужных ему веществ и витаминов.

В народе есть такое мудрое высказывание: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!»

**Интервью третье**

***Какие же продукты являются вредными для нашего организма, а какие – полезными?***

Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, Чупа-чупс, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

И полезная «десятка» продуктов, которые должны быть у каждого на столе. Это яблоки, лук, чеснок, морковь, грецкий орех, рыба, молоко, мёд, банан, чай. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.