

Классный час «Разговор о правильном питании»

Цель: формирование у младших школьников основ рационального питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знания детей о продуктах, которые наиболее полезны и необходимы человеку; научить выбирать самые полезные продукты;
- формирование представления об основных принципах гигиены питания и режиме питания;
- формирование представления о разнообразии витаминов, овощей и фруктов, их полезными свойствами и значении для организма.

Оборудование: - ИКТ

- плакаты «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!»;
- картинки и рисунки овощей и фруктов;
- костюмы (ребята-молочные продукты (молоко, сыр, йогурт, кефир, творог); ребята-витамины А, В, С, Д, Е).
- блюдо с крупами;
- карточки с названиями продуктов для завтрака;
- мяч;
- яблоки и орехи по количеству детей;
- буклеты и памятки;

Предварительная подготовка:

- инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
- песня о витаминах на мотив «Если с другом вышел в путь».

Участники: учащиеся начальной школы, родители.

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Прозвенел звонок!

Начался урок!

Русский язык? Нет!

Математика? Нет!

Сегодня у нас новый предмет!

Да, да! Не надо удивляться!

Нам пора своим здоровьем заняться!

У нашего предмета название такое: «Здоровье». А наше занятие будет проходить под девизом « Правильно питаться, здоровьем отличаться!».

II. Введение в тему.

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуй, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно.

(Слайд 2)Прочитайте пословицы.

« В здоровом теле, здоровый дух», «Заболел живот, держи закрытым рот», «Любящий чистоту – будет здоровым».

Вы видите, что про здоровье люди думали в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались. Они правильно питались.

А что значит правильное питание?

(ответы детей)

Сегодня вы узнаете о правильном режиме питания, о полезных продуктах и разнообразии витаминов. Вы готовы?

III. Основная часть.

1. Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Ребята, как вы понимаете смысл этой пословицы:

«Мельница живёт водою, а человек едою».

(ответы детей)

Зачем человеку необходима пища?

(пополняет организм веществами, дающими энергию)

Сколько раз человек должен питаться в день?

(ответы детей)

А что вы любите на завтрак?

2. Игра «Меню на завтрак».

На столе лежат карточки со словами продуктов питания. Выберите себе на завтрак карточку с продуктом питания.

(карточки со словами: каша рисовая, лимонад, чай с сахаром, шоколадка, колбаса, гречневая каша, молоко, печенье, манная каша, пельмени, творог, кефир, суп).

От шоколада сыт не будешь, лимонад вредно пить по утрам. А вот каши полезно кушать!

Какие вы знаете каши? (ответы детей).

Вам сейчас расскажут много интересного и полезного про кашу.

3. Выступление родительницы

(слайд3) **Повар:** Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. При заключении мирного договора между враждующими сторонами варили особую мировую кашу.

Сев за один стол, бывшие противники ели кашу в знак союза и дружбы. Если же с кем-то не удавалось помириться, говорили: «С ним кашу не сваришь».

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом.

Наиболее полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса, манная каша – самый калорийный продукт. Следует, есть перед контрольной, соревнованиями или работой. Любую кашу можно сделать вкусной.

В народе говорят: «Кашу маслом не испортишь».

В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты, ягоды и получается очень вкусно. Хотите попробовать?

(угощает овсяной кашей с фруктами)

Все каши очень полезны. Вы почувствовали свою силу?

А сумеете ли вы, ребята, определить, из какого растения получают кашу? Соотнесите стрелкой название растения и каши.

(Слайд4) **4.Игра «Знатоки»**

растение	каша
кукуруза	гречневая
пшеница	кукурузная
рис	геркулесовая
гречиха	пшённая
овёс	рисовая
просо	манная

5.Игра «Узнай крупу» (учитель представляет блюдо с крупой, дети называют ее название)

6. Рубрика «Это интересно !»

Римские воины употребляли геркулесовую кашу, а русские богатыри любили манную кашу – самую питательную и калорийную. А вот рисовая - самая легкоусвояемая каша.

Есть еще одна каша, о которой, я уверена, вы никогда не слышали. Хотите узнать?

Однажды во время похода на Альпы подошел повар к Александру Васильевичу Суворову (великий полководец) и сообщил о том, что каждой крупы по горсточке осталось. Что делать? Чем солдат кормить? Александр Васильевич быстро нашел выход и приказал все крупы ссыпать в один котел. Такую кашу назвали по фамилии полководца – суворовская.

7.Загадки о фруктах и овощах.

Питание должно быть разнообразным. Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Это мёд, гречка, геркулес, изюм, масло.

Другие помогают строить организм и делать его сильным.

Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи.

А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают расти и развиваться организму. Что это за продукты, мы узнаем из загадок.

(слайд 5)

1) Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?

(арбуз)

2) Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.

(вишня)

3) За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

4) Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

(малина)

5) Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.

(яблоко)

6) Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.

(капуста)

7) Прежде, чем его мы съели,
Все наплакаться успели.

(лук)

8) Маленький, горький,
Луку брат.

(чеснок)

Как называются эти продукты?

(слайд 6) (Овощи и фрукты – полезные продукты.)

- Почему люди должны обязательно употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи?

(В них содержится много витаминов).

А вы знаете, что слово «витамины» обозначает «дающие жизнь»? Это слово придумал американский учёный-биохимик.

Витамины поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию.

(слайд7 -12) **8. Стихи о витаминах.**

(выступают ребята - витамины)

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся
Быть здоровыми всегда вам помочь стараемся.

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины -
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!

Витамин Е

Витамин Е,
Мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.

(Дети исполняют песню о витаминах на мотив песни “Если с другом вышел в путь”).

1. Мы полезны для людей
И нужны как воздух.
А живем мы в пище всей,
Поскорей запомни!

Припев:

Нас большая семья,
Для людей мы друзья.
И вам без нас прожить нельзя!
Витамин, витамин!
Нам здоровье открыл,
Скорее подружитесь с ним!

2. Неспроста нас нарекли
“Алфавит здоровья”
Мы поможем вам расти,
И учиться в школе.

9.Оздоровительная минутка.

Игра «**Вершки и корешки**». Если едим подземные части продуктов, надо присесть. Если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква.)

10.Стихи о молочных продуктах.

(слайд 13)

Отгадайте загадку: «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода»
(молоко)

Молоко дает силу, красоту и здоровье. Это незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается.

(выступают ребята-молочные продукты)

1. Мы представляем сегодня молоко,
Оно для здоровья нам дано.
Молочные продукты - это замечательно!
Очень вкусно и питательно!

2. Я сыр - молочный я продукт,
И любят меня мышки,
А также ребяташки.
Очень я хорош
Для здоровья я пригож!

3. Я – йогурт - вкусен очень!
А ещё полезен впрочем-
Во мне кусочки фруктов
Витаминных продуктов!

4. Кефир- продукт незаменим,
На завтрак и на полдник с ним,
Кефир - на ужин!
Всем нам очень нужен!

5. Творог - он наш друг
Он молочный продукт.
Блинчики и пироги,
Творожники и сырки-
Очень много блюд
Радуетя им люд!

Пейте дети молоко, будете здоровы! Ешьте овощи и фрукты!
Когда-то я была знакома с одной девочкой, которая плохо кушала. Ей даже пришлось вызывать врача.

11. Инсценировка стихотворения

(Дети второклассники инсценируют стихотворение 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 – тает 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 от котят все на свете есть хотят.
Утром завтракает слон – обожает фрукты он.
Бурый мишка лижет мёд, в норке завтракает крот.
Попрощался с Юлей врач – Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля: - Накорми меня, мамуля!

(слайд 14) **12.Правила питания:**

А вы, ребята, правильно питаетесь? Какие правила питания вы знаете?

(ответы детей)

1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Соблюдай режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не переедай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

13.Игра «Полезно» и «Вредно»

Как много правил! И все их нужно запомнить. Давайте поиграем в игру, чтобы лучше запомнить правила питания.

Станем в круг. Я кому-то кидаю мяч и при этом задаю вопрос. Вы ловите мяч, если это полезно, отвечаете: «**Полезно**». Если это вредно, мяч не надо ловить и говорите: «**Вредно**».

- | | |
|--|-----------|
| 1. Есть молочные продукты? | (полезно) |
| 2. Есть копчёные колбасы? | (вредно) |
| 3. В школу брать с собой банан? | (полезно) |
| 4. Угощать друзей конфетами? | (вредно) |
| 5. Разделить с другом апельсин? | (полезно) |
| 6. Утром выпить свежий чай? | (полезно) |
| 7. На ночь съесть большой кусочек торта? | (вредно) |
| 8. Во время еды можно читать? | (вредно) |
| 9. Нужно соблюдать режим питания? | (полезно) |
| 10. Перед едой не надо мыть руки? | (вредно) |

Запомните простой совет: здоровье одно, а второго-то нет!

Я, думаю, вы запомните правила правильного питания.

14.Игра «Магазин»

А теперь собирайтесь, пойдёте в магазин полезные продукты покупать.

(Дети берут корзинку и поочередно выходят за полезными продуктами питания).

(Под плакатом «Прежде чем за стол сесть, я подумаю, что съесть!» на доске картинки и рисунки продуктов. Дети должны выбрать только полезные и объяснить почему их выбрали).

Полезные: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т. п.

Вредные: чипсы, пепси, фанга, конфеты, пирожное, сухарики и т.п.

(слайд 16)**15.Полезные и вредные продукты питания.**

(выступление родительницы) ст. медсестра

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот,

например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм. В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят. Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот – доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. 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 на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы.

Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.

16. Встреча с тетушкой Припасихой.

Вам надо думать и рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и выбирать!

Сегодня у нас был необычный предмет Здоровье. А знаете, что его все любят дети в городе Здоровьянке. А в этом городе живет тетушка Припасиха.

Она учит делать запасы витаминов на зиму. Тётушка никому из нас не даст пропасть. Очень любит варенье варить и овощи консервировать, фрукты на зиму закладывать. Вот и сегодня она к вам пришла с гостинцами.

(выходит родительница в роли тетушки Припасихи)

Т. Припасиха Я рада сегодня была побывать у вас на занятии. Я советую вам чаще бывать в городе Здоровьянке. К вам я пришла не с пустыми руками, а принесла вам витамины. Угадайте:

1.Очень вкусный сочный фрукт.

На букву Я его зовут. (Яблоко.)

Правильно, яблоко. Это ведь полезный продукт.

2.Этот продукт любят белочки. (орех)

(Раздаёт яблоки и орехи)

IV Итог

Дорогие ребята! Я благодарю вас за внимание.

Надеюсь, что это мероприятие было интересным и полезным для вас.

На память о нашем мероприятии я вам дарю буклеты с информацией о правильном питании и памятки от Доктора Здоровая Пища.

