

Информина «Говорим здоровью-да!» - к всемирному дню здорового питания (16 октября). По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников - гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. В меню многих школьников присутствуют продукты, признанные опасными для здоровья. И многие дети, подчиняясь рекламе, предпочитают покупать именно эти вредные продукты.

Форма проведения: Информина с игровыми моментами

Цели и задачи:

- углубить представление детей о рациональном питании;
- продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни;
- побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Оборудование: телевизор, флеш-карта, раздаточный материал.

Ход внеклассного мероприятия:

Ведущий 1 : Добрый день ребята.

Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям при встрече?

Ответ детей: Здоровья

Ведущий 2 : Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться только тогда, когда его теряет.

Ведущий 1: Важнейшими факторами сохранения здоровья является – что?

Учащиеся дают ответ.

Конечно же, правильно организованное питание и здоровый образ жизни. Вот именно об этом сегодня пойдет речь.

человеку нужна еда?».

Ведущий 2: «Для чего

Учащиеся дают ответ.

Ведущий 1 читает стихотворение «Человеку нужно есть»:

Так для чего же человеку нужна еда? Послушайте внимательно.

нужно есть,
чтобы сесть,
кувыркаться,
смеяться,
Нужно правильно питаться
самых юных лет уметь.
теперь итог:
расти – нужен белок.
защиты и тепла
природа создала.
будильник без завода
ни тик, ни так,
углеводов
никак.
чудо!
Все болезни и простуды
нами отвернут.
поэтому всегда
здоровья
Важнейшее условие.

Человеку
Чтобы встать и
Чтобы прыгать,
Песни петь, дружить,
Чтоб расти и развиваться
С
Подведем
Чтоб
Для
Жир
Как
Не пойдет
Так и мы без
Не обходимся
Витамины – просто
Сколько радости несут:
Перед
Вот
Для нашего
Полноценная еда –

«Разминка»

Ведущий 2: Первый конкурс «Разминка». Командам раздаются файлы с разрезанными надвое пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц.

Звучит музыка

Пословицы:

СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.

4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.

5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

1.ЗДОРОВЬЕ

6.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Ведущий 1 : Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо сейчас. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. (Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).

МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп Куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик

Ведущий 2 : Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Ребята, как вы думаете, что это за продукты? И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Они несовместимы со здоровым образом жизни.

Мини-лекция «Вредная пятерка»

Ведущий 1 : Вот что я прочитала в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов.

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.
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. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Ведущий 2 : Вот видите ребята, оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом! 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.

Ведущий 1 : Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Ведущий 2: Ребята, мне все - таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы детей:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают, есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Ведущий 1: Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непосильный вред своему здоровью?!

Учащиеся дают ответ.

Викторина «Правильное питание»

Ведущий 2 :

1. На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)
2. Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
3. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)
4. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)

Ведущий 1 :

5. Что такое баланс? (Равновесие.)
6. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)
7. Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)
8. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
9. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)
10. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Ведущий 2: От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

Викторина «Полезная десятка»

Ведущий 1: Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют, каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? **(Яблоки.)**

Ведущий 2: 2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства — это овоща - не пропадают даже при термической обработке. **(Лук.)**

Ведущий 1: 3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. **(Чеснок.)**

Ведущий 2: 4. Этот корнеплод богат витаминами и минерала. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. **(Морковь.)**

Ведущий 1: 5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена

веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салате». В начинках для теста, в кондитерских изделиях. **(Грецкий орех).**

Ведущий 2: 6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг.

(Рыба)

Ведущий 1: 7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов.

(Молоко)

Ведущий 2: 8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. **(Мед)**

Ведущий 1: 9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов. А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. **(Банан)**

Ведущий 2: 10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. **(Чай)**

Ведущий 1 : Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. 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.

Работа в группах по теме «Простые рецепты»

Ведущий 2 : Все мы теоретически знаем правила питания. Но не всегда их выполняем. Предпочитаем питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработает в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картофель, морковь, лук, капуста...

Ведущий 1 : Андрей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступите вы. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 3 минуты.

(Включается музыка, дети работают.)

Ведущий 2 : Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи. ***(Ведущий приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)***

Ведущий 1 : Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет, чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда

родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

Ведущий 2 : Приятного аппетита.

На столе даны столовые приборы, которые необходимо правильно сервировать. Та команда, которая наиболее правильно выполнит это задание, выигрывает и получает наибольшее количество баллов.

Ведущий 1 : - От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни.

В народе говорят...

Каждой команде на листке даны пословицы и поговорки о еде, здоровье, которые необходимо продолжить.

В здоровом теле-....(здоровый дух)

Здоровье всего...(дороже)

Щи да каша- ...(Пища наша)

Не будет хлеба- не будет и...(обеда)

Хлеб-всему...(голова)

Когда я ем, я ...(глух и нем)

Ведущий 2 : В гостях у сказки

Командам предлагается решить сказочные задачи

- «Иван царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги- скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли Иван – Царевичем затраченную энергию обед, приготовленный Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250г.), котлеты (200 г.), компот(200 г.). Вес Ивана- Царевича- 75 кг. »
- «Баба- Яга 5 часов провела, лежа на диване перед телевизором, и очень устала. Для того, что бы подкрепиться, она съела 5 пирожных и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы- Яги ее энергозатратам ? Вес Бабы-Яги- 70 кг.»
- Командам в помощь дается таблица расхода энергии при различных видах деятельности, калорийность продуктов. Необходимо обосновать свой ответ.

Ведущий 2 : -Витамины – просто чудо! В овощах и фруктах содержится огромное количество полезных организму витаминов. Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Ведущий 1 : Каждой команде необходимо назвать по очереди витамины которые они знают, и в каких овощах, фруктах или других продуктах питания они содержатся.

Ведущий 2 : Во саду ли в огороде

Это **домашнее задание** команд приготовить рекламу фруктов и овощей. Каждая команда готовит свою рекламу.

Ведущий 2 : - Пока наши команды готовятся проведем игру со зрителями.

Если мы едим подземные части растений, то надо присесть, если надземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Ведущий называет растения, а зрители выполняют задание)

Ведущий 1 : - Команда «» приготовила рекламу овощей, а команда «» рекламу фруктов.

«Мишкина каша»

Ведущий 1 : - Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так. «Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли каравай, калачи, готовили сыры.

Ведущий 2 : Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

1. Бабина каша – при рождении ребёнка.
2. С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее –

каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

Ведущий 1: Задание: на тарелках насыпаны различные виды круп (пшено, гречиха, рис, овсяные хлопья, кукурузная крупа, манная крупа,)

Задание: необходимо назвать виды круп и из каких культур эта крупа получается. Все тарелки пронумерованы.

Ведущий 2 : Напоминаем вам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться соблюдать заповеди правильного питания.

Давайте их вспомним:

1. Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я.
2. Ешь 3-4 раза в день.
3. Не ешь больше, чем нужно.

Ведущий 1 :

4. Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
5. Тщательно пережевывай пищу.
6. Не забывай утром завтракать.
7. Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.
8. Купи себе книгу, в которой подробно описано правильное и здоровое питание.

Ведущий 2: Конкурс «Кулинарная викторина»

(за прав.ответ – 1 балл, если команда не отвечает, право ответа переходит другой команде)

Отгадайте:

1. Фирменное блюдо сороки – воровки (кашка).
2. Деликатес из кабачков (икра).
3. Картофель всмятку (пюре).
4. Макси-пирожное (торт).
5. То, что осталось от варенья, когда из него съели все ягоды (сироп).
6. Булочное изделие, которым можно порулить (баранка).
7. Продукт, которым собиралась позавтракать ворона (сыр).
8. Блюдо, приготовленное с участием коровы и курицы (омлет).
9. Фруктовый кефир по-нашему (йогурт).
10. Баранка – недомерок (сушка).
11. Птица, попавшая в суп за свои думы (индюк).
12. Название каши, которую вылил за окно Дениска Кораблёв (манная каша)

Ведущий 1 : Конкурс «Вкусные рецепты».

Грибы, лук, картофель, вермишель, соль, вода, зелень. (Грибной суп).

Мясной фарш, лук, яйца, хлеб, соль, перец. (Котлеты)

Свекла, зеленый горошек, лук, морковь, огурец, картофель. (Винегрет)

Мука, дрожжи, яйца, сливочное масло. (Пироги, плюшки)

Мясо, картофель, лук, морковь, томаты, капуста, соль, перец, вода. (Щи)

8. Рис, морковь, лук, подсолнечное масло, баранина. (Плов)

9. Вода, ягоды или фрукты, сахарный песок. (Компот)

10. Молоко, сливочное масло, крупа, соль. (Каша)

11. Яйца, молоко, масло. (Омлет)

Презентация о профессиях

Заключительное слово

Ведущий

2: Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем».

Ведущий 2: - Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. Спасибо за внимание. До новых встреч.