**«Секреты здорового питания»**

**Учитель:**

*Притча «Всё в твоих руках»*  
Ведущий 1:   
Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».  
Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим.   
- Дети, а что же такое здоровье?....   
- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?....  
*(высказывания детей)*  
Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.  
Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. А активность зависит от правильного питания.  
*Входит персонаж - Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепси-колы), в другой – пакет, где лежат*

Входит Сладкоежка. На нем гирлянда из разных сладостей. В одной руке фанта или пепси-кола, в другой пакет, в котором лежит коробка с тортом, конфетные коробки, связка сосисок.

Сладкоежка.

Я Сладкоежка Сладкоежкин.

Люблю вкусно поесть.

Мармелад, пирожное,

Отличное мороженое!

Булочки, ватрушки,

Сдобные пампушки.

«Марсы», чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.

Этот тортик мне

И колбаска мне

И конфетки мне

Не подходи ко мне!

Ведущая. (Подходит к Сладкоежке.)

Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу.

Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

Сладкоежка.

Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.

Нету больше радости

Для меня, чем сладости. (поглаживает животик)

Ведущая. Дети, а вы любите сладости?

Сладкоежка.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел!

И в боку боль! Ой, и голова заболела!

А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

**Как вы думаете, ребята почему же заболел Сладкоежка?**

**Знаток здорового питания.**

Сладкоежка кушал чипсы,

кока-колой запивал

Врач теперь ему лечиться

На полгода прописал!

Если хочешь быть здоровым,

Бодрым, умным и веселым,

Ешь побольше овощей

Фруктов, кашек и борщей!

Чипсы, кола – ерунда!

Каша, зелень – вот еда!

Как зайдем мы в огород –

Витаминов полон рот:

И петрушка, и лучок,

Сельдерей, и чесночок!

Мы думаем, Вы без сомнения знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Приглашаем вас послушать,

Что и как нам нужно кушать.

**СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ**

**« Питание должно быть полноценным»**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

А знаете ли вы, какие питательные вещества содержатся в нашей пище?

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

**Учитель:** Итак, ребята, я раскрыла вам первый секрет здорового питания. Оно должно быть полноценным, т.е. разнообразным. Мы ежедневно должны употреблять в пищу необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов. *(Слайд 2)*

Но где их взять, какие продукты должен есть человек, чтобы пополнять запасы этих веществ? Об этом вы узнаете, если ответите на вопросы блиц-турнира.

1 раунд:

В каких продуктах содержатся белки?

* Из него делают котлеты (мясо)
* Жила под водой, стала ухой (рыба)
* Белое, да не белила, жидкое, да не вода (молоко)
* Дом для цыплёнка (яйцо)

2 раунд:

В каких продуктах содержатся жиры?

* Его намазывают на бутерброд (масло)
* Белая, густая, из молока (сметана)
* Их любит есть белка (орехи)

3 раунд:

В каких продуктах содержатся углеводы?

* Из неё варят кашу (крупа)
* Колобок – это что? (хлеб)
* Лук, морковь, капуста, картофель – это (овощи)
* Яблоко, груша, апельсин, киви – это (фрукты)

**Учитель:**  А вот витамины содержатся без исключения во всех этих продуктах. И если вы ежедневно будете употреблять эти продукты в пищу, то с вашим здоровьём всё будет в порядке.

**Учитель:** А какой же второй секрет здорового питания?

**СЕКРЕТ ВТОРОЙ**

**«Питание должно быть сбалансированным»**

**Учитель:** Какое сложное слово. А что это значит?

Баланс значит «равновесие». И содержание различных питательных веществ в нашей пище должно быть уравновешано.

**Учитель:** А как же его уравновесить? Всё взвешивать на весах?

Нет. Достаточно соблюдать «правило пищевой тарелки». Оно поможет без труда составить свой дневной рацион.

**Учитель:** Итак, ребята, представьте, что на тарелке лежит еда, которую вы должны съесть в течение дня. Половину этой еды должны составлять овощи. Четвёртую часть – макароны и крупы. Ещё четверть тарелки должны занимать мясо, рыба, молочные продукты, яйца и бобовые. Например, если вы на завтрак ели кашу, на обед мясо с тушёными овощами, то на ужин полезно приготовить зелёный салат. И помните,

Чем больше разных и полезных

В наш рацион продуктов включим,

Тем больше силы и здоровья

Наш организм, друзья, получит.

**Секрет 3**

**Учитель**: Ребята, к нам кто-то пришел. Кто это? (Карлсон). (На слайде)

Он обкушался варенья!   
А еще было печенье.   
Торт и множество конфет:   
Очень вкусным был обед.   
А теперь мотор заглох. . .   
Ох, зачем он ел пирог?. .

**Ученица:** Где же он сегодня был?

**Карлсон:**

Слон обедать пригласил.   
Отказать ему не смог.   
Ох, зачем он ел пирог?

Да, друзья, на первый взгляд,   
Стал Карлсончик толстоват.   
Разве можно столько есть?  
На диету нужно сесть!

Чтобы сесть, нужна кровать,   
А до дома не достать.   
Кто б на крышу влезть помог. . .   
Ох, зачем он ел пирог. . .   
Если б он пирог не ел,   
То, конечно же, взлетел!   
У него горячий лоб,   
А все жадности микроб.   
Если бы не было его:   
Не случилось б ничего!

Он мужчина в цвете лет,   
Ну, а вам и дела нет!   
Все — настал последний вздох!   
Ох, зачем он ел пирог. . .

**Ну что же, друзья, всё понятно без слов.**

**Диагноз поставлен у трёх докторов.**

**Тебе, дорогой наш, полезно бы знать,**

**Что меру в еде надо соблюдать.**

**Есть дети, которые часто жуют.**

**И в рот, без разбора, подряд всё кладут.**

**Ребята, ведь мера нужна же в еде.**

**Чтоб не случиться нежданной беде.**

**Итак: Это и есть ТРЕТИЙ СЕКРЕТ здорового питания**

**«Питание должно быть умеренным»**

**Учитель:** А я вам открою **ЧЕТВЁРТЫЙ СЕКРЕТ**

**«Питание должно быть регулярным»**

Конечно, в питании важен режим.

Тогда от болезней мы все убежим.

Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,

При этом соблюдайте определённый час.

Между приёмом пищи часы должны пройти,

Не сутки и не двое, часа четыре - три.

А ужинать нам надо часа за полтора,

Когда нам мама скажет, что спать уже пора.

**Учитель:** Ребята, а знаете ли вы, как называются приёмы пищи в разное время суток? (завтрак, обед, полдник , ужин)

**Учитель:** А знаете ли вы, что полезнее всего есть на завтрак? (кашу)

А какие каши вы знаете? (перечисляют)

**Учитель:** Сейчас я среди всех присутствующих проведу исследование. Я предлагаю вам сыграть в игру «Светофор». У вас в руках сигнальные круги. С помощью них вы должны будете ответить на вопрос: «Едите ли вы кашу на завтрак?».

**Учитель:** А теперь мне покажите, как вы относитесь к манной каше? К рисовой? К овсяной? К гречневой?

**Учитель:** Запомните, ребята, что день нужно обязательно начинать с каши, и что самая полезная из них – гречневая.

**Учитель:** Как вы думаете, какой приём пищи должен быть самым плотным? (обед)

**Учитель:** Учёные считают, что у детей 10-11 лет по 25% всей пищи, которую вы съедаете за сутки, должно приходиться на завтрак и ужин. 15% - на полдник, и больше всего- 35% на обед.

**Учитель:** Нам осталось раскрыть ещё один секрет здорового питания.

*Заставка «Песня Шапокляк» - до 12 сек.*

*Шапокляк бежит по сцене, увидев ребят останавливается.*

**Шапокляк**: Здрасьте. . .

**Учитель:** Здравствуйте, а вы кто?

**Шапокляк:** Вы что, не узнаете благороднейшую старушку?

**Учитель:** Как вы думаете, ребята, кто же эта дама? (*Ответы детей).*

**Шапокляк:**  Ну, наконец-то.

**Учитель:**  А зачем ты к нам пожаловала?

**Шапокляк:** Слышала, что у вас тут праздник. “Секреты здорового питания” называется. Вот и решила угостить вас вкусной и полезной пищей.

(*Достает из сумки чипсы, жвачки, газированную воду и отдаёт ребятам).*

**Шапокляк:** Угощайтесь, не стесняйтесь.

**Доктор Здоровая Пища:** Стоп! Стоп! Стоп! Я категорически запрещаю! Это очень вредная еда! В состав этих продуктов входят ароматизаторы, консерванты и красители. А они очень плохо влияют на здоровье человека.

**Учитель:**  А какой же должна быть еда?

**Доктор Здоровая Пища:** Полезной. Это и есть **ПЯТЫЙ СЕКРЕТ** здорового питания.

**Учитель:**  А какую пищу можно считать полезной?

**Доктор Здоровая Пища:** Ту, в которой много витаминов.

Витамины, витамины

Детям всем необходимы, –

Говорят везде у нас.

Где же взять нам их сейчас?

Ведь зима идет, не лето,

Мы дадим совет и в этом!

Витамин А. Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Витамин В. Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

Витамин Е. Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов

Витамин Д. Я живу в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечаю за правильный рост костей.

**Доктор Айболит:**

Эти чудо-вещества помогают нам друзья

Сильным стать, и с болезнью справиться.

**Учитель:** Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный? Может быть, нам об этом расскажут сами овощи?

*Под музыку овощи выходят из зала. «Игра»*

**Сценка "Спор овощей".**

*Овощи:*

Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

*Ведущий:*

Выскочил горошек –  
Ну и хвастунишка!

*Горошек:*

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

*Ведущий:*

От обиды покраснев,  
Свекла проворчала…

*Свекла:*

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.   
Ведь для винегрета  
Лучше свеклы нету!

*Капуста:*

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи,  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки.   
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

*Огурец:*

Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.   
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!

*Морковь:*

Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким

*Ведущий:*

Тут надулся помидор  
И промолвил строго:

*Помидор:*

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.   
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.

*Лук:*

Я -приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.   
Угадали? Я – ваш друг  
Я простой зеленый лук!

*Картошка:*

Я картошка, так скромна –  
Слово не сказала…  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

*Ведущий:* Спор давно кончать пора!

*Доктор:*

О чем спорите, друзья?

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.   
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!

*Овощи (хором):*

Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!

**Учитель:** Ну что ж, ребята, как выяснилось, все овощи важны и полезны.

**Учитель:** Мы вам много рассказали о полезных продуктах. Насколько вы были внимательны, я сейчас проверю. Давайте поиграем в игру «Полезное-вредное». Если вы услышите полезный продукт – хлопайте, если я назову продукт, который является вредным – топайте.

*Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр, чипсы, котлета, кириешки.*

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

- Об этом вы узнаете из наших частушек.

Дети исполняют частушки, которые сочинили на конкурс.

Жир, белки и углеводы

Соблюдать должны баланс

Регулярное питание –

И здоровье высший класс!

Сухофрукты, мед, орехи

Нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым

И родитель будет рад!

Ночью в очень страшном сне

Чипсы бегали по мне.

Очень долго отбивался,

Кириешками кидался.

4. Утром Маша варит кашу,

А Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу –

Будешь сильным как атлет!

5. Мойте руки, ешьте чаще

По-немножку, до шести

Ничего болеть не будет,

Будем умными расти!

На меня напал гастрит.

Говорит, держись, бандит

Будешь «колу», «спрайты» пить

Будешь ты со мной дружить.

Говорят, батончик дарит

Наслажденье райское.

Много раз бывал в раю –

Зуб лечу, лекарство пью.

Принимая витамины, знай,

Они полезны.

Те, кто их не принимает,

Бледные, болезные!

Кроме пользы витаминов,

Есть еще моменты.

Оказалось, что нужны

Микроэлементы!

Нужно кушать витамины,

Просвещают наш народ.

Не теряя время даром,

Шмыг в соседский огород!

Прочь рахиты и цинга!

Больше нет ангины.

На защиту нашу встали

Поливитамины!

Витамины А, В, С

Катает кошка на крыльце,

Во всю пасть хохочет кот

Да ведь класть их надо в рот!

Знаток здорового питания.

Выходит Сладкоежка за руку с доктором Айболитом

Айболит:

Снова Сладкоежка бодрый и здоровый.

А румянец на щеках вовсе не от колы!

Ешь полезные продукты,

Занимайся спортом –

Будешь ты в учебе первым,

За здоровье гордым!

Кушать овощи и фрукты

Нужно людям каждый день.

И проблемы со здоровьем

Обойдут тебя как тень.

Сладкоежка:

Пью, ребята, молоко!

Будьте все здоровы!

Каши есть всегда я рад.

Ну а чипсы, кириешки –

Организму просто яд!

Уважаемый Айболит, можно я покажу ребятам фокус, увидев который, я надеюсь, они никогда больше не будут пить вредные для здоровья газированные напитки?

(Бросает в бутылку с кока колой конфету «Ментос»)

Будем нынче уважать

Полезные продукты:

Рыбу, кашу, молоко,

Овощи и фрукты!

Дети раздают зрителям буклеты «Здоровое питание для школьника»

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин - винегрет.

Убери из рациона

Кексы, сникерсы и колу

И мороженое, спрайты,

Леденцы и шоколад –

Будет в организме – лад

И здоровы будут глазки

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа -

Будет вечно молода!

**Учитель:** Здорово. Ребята, я думаю, теперь вам известны секреты здорового питания. Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть.

*«Песня о каше»*