ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН ЗАПАДНЫЙ МЕЖРАЙОННЫЙ ЦЕНТР «СЕМЬЯ» ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРИЮТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В БАКАЛИНСКОМ РАЙОНЕ

***Воспитательский час.***

***Тема:«Здоровье и питание»***

Подготовила и провела

воспитатель Маркова Л.А.

Тема: «Здоровье и питание»

*Цели:* формировать у учащихся представление о том, что пища – разнообразные блюда, которые мы употребляем; ознакомить учащихся с правилами полноценного питания;

подвести к пониманию того, что правильное питание – одно из условий крепкого здоровья, что переедание вредно для человека; продолжать формировать у учащихся культурно-гигиенические навыки поведения за столом; развивать умения составлять меню; воспитывать аккуратность.

Ход занятия:

Организационный момент.

Мотивация научной и познавательной деятельности учащихся.

Продукты питания, а попросту – наша еда, создают нам различное настроение, вызывают самые разные эмоции: одни продукты мы любим, от других отказываемся, к третьим ещё не привыкли.

Как вы думаете, для чего нужна пища?

Пища нужна не просто для удовольствия. У неё есть важная функция в организме.

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.

Зачем человек ест?

Без пищи человек не может жить: расти, двигаться, поддерживать тепло своего организма и бороться с болезнями.

А знаете, сколько съедает каждый человек за всю свою жизнь?

Примерно пятьдесят тонн, целый товарный вагон.

Сообщение темы и целей урока.

Сегодня на уроке мы выясним, что же есть такого в еде, что без неё невозможно жить. Ознакомимся с правилами полноценного питания, узнаем о вреде переедания.

Первичное восприятие и осознание нового материала.

Рассказ учителя с элементами беседы о значении питательных веществ для роста и развития организма.

Рассмотрим рисунок с изображением «цветного человека».

Какого цвета больше? *(голубого)*

Как вы думаете, что это? *(вода)*

Белый цвет – это белки, оранжевый – углеводы, жёлтый – жиры, зелёный – витамины и минеральные вещества.

Вода, жиры, углеводы, минеральные вещества (соли), витамины – это питательные вещества, которые просто  необходимы для человека.

Вывод:

Наша пища состоит из множества веществ. Они необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, его роста и развития. Называются они питательными веществами и входят в продукты питания.

На какие группы мы можем разделить продукты питания по тому питательному веществу, которое составляет его основу? *(можно разделить на три группы: белки, жиры, углеводы).*

Зачем они нужны нам?

Чтобы вы росли, нужен белок. *Белок* – строительный материал для клеток. Без него человек не сможет расти. Основной источник белков – молоко и молочные продукты. Ещё белки содержаться в мясе, рыбе, яйцах.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

*Углеводы –* топливо для клеток, как уголь для паровоза и бензин для машины. Они являются источником энергии для физической и умственной работы. Углеводы содержаться в хлебе, сахаре, овощах, мёде, злаковых кашах.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа –

Нам в тепло и непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

*Жиры –* продовольственные и топливные склады.

*Жиры –* строительный материал для нервной ткани и мозга. Они содержатся в растительном и сливочном масле, в различных видах жиров, майонезе, в некоторых мясных и молочных продуктах.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим,

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

*Витамины* необходимы для нормального роста и развития организма человека. Их около 30. Обозначают витамины латинскими буквами: А, В, С, D, Е и т.д.  Каждый витамин выполняет в организме определённую функцию.

Например, *витамин А* способствует росту организма и влияет на остроту зрения. Он содержится в молочных продуктах, сливочном масле, яйцах, печени, рыбе, моркови, горохе, рыбьем жире, капусте.

*Витамин С* гарантирует высокую сопротивляемость болезням. Он содержится в фруктах, чёрной смородине, цитрусовых, зелёном луке, помидорах, шиповнике.

Витамины нужны в небольших количествах. Нельзя ими злоупотреблять.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут!

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

*Минеральные вещества* (кальций, фосфор, железо, йод, калий и др.) принимают участие в строении и работе всех органов, входят в состав крови и гормонов. Обеспечивают рост и развитие скелета.

*Микроэлементы* содержатся в овощах, фруктах, мясе, рыбе, молочных продуктах и т.д.  Поэтому дети должны употреблять много овощей и фруктов.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Говорят, что вода – источник жизни. Почему?

Без воды человек может прожить не более 3-5 дней. Богаты водой овощи, фрукты, ягоды, молоко.

Что может произойти при обезвоживании и при переизбытке воды в организме?

*Вывод:*

*Питательные вещества –* это белки, жиры, углеводы, воды, витамины и минеральные вещества. Они входят в состав продуктов питания и составляют основу полноценного питания.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

Сюжетно-ролевая игра «Консилиум врачей».

К нам приехала скорая помощь и привезла больного. Вы – врачи. Нам предстоит вылечить больного. (Один из «врачей» рассказывает с какими жалобами обратился больной. Задача консилиума – определить, что с больным, почему это произошло и как ему помочь.)

Симптомы – плохое самочувствие, снятся кошмары, тяжесть в желудке.

Почему это произошло? Почему снятся кошмары?

*Диагноз:* переедание.

*Вывод:* мальчик не соблюдал режим питания, нельзя есть незадолго до дневного или вечернего сна. Ешь достаточно, но не переедай.

О вреде переедания.

Что мы чувствуем, когда переедаем?

Как можем помочь себе и своему желудку?

Какая пища вредна для организма?

Почему вредно переедание?

*Увеличивается вес → повышается кровяное давление → увеличивается нагрузка на сердце → плохое самочувствие.*

*Вывод:*

Вы послушайте, друзья,

Несколько советов:

Лучше не переедать

Ни зимой, ни летом…

Даже если целый стол

Завален сладким;

Если в гости ты пришел

И аппетит в порядке.

А также необходимо уменьшить потребление жирной, сладкой и слишком соленой пищи.

О вреде сухомятки

Как вы понимаете значение слова «сухомятка»?

Какова роль напитков (соков, молока, чая, кофе)?

Какие из них надо ограничивать, почему?

Как доказать, что жидкость поступает в организм не только с напитками и жидкими блюдами, но и с другими продуктами? *(Выдавить сок из лимона, апельсина)*

Есть ли жидкость в крупах и макаронах? *(Жидкость содержится практически во всех продуктах)*

Полезно ли употреблять много булочек, ватрушек, бутербродов? Почему?

Знаете ли вы, что закрытый бутерброд  (сэндвич) изобрел англичанин Джон Монтас Сэндвич? У него постоянно не хватало времени на еду, и он придумал закрытые бутерброды.

Что полезно съесть? Сделай выбор:

|  |  |
| --- | --- |
| яблоко | булочка |
| конфета | морковь |
| бутерброд | банан |
| виноград | пирожное |

*Вывод:*

*Желудку вредят: еда в сухомятку, переедание, газированные напитки, излишнее употребление сладостей, горячие мучные продукты.*

Закрепление и осмысление изученного материала.

Значение режима питания.

Сколько раз в день вы едите? В какое время?

Когда пища обильнее? Через сколько часов вы едите?

Здоровое питание невозможно без соблюдения режима.

Соблюдать режим питания – значит, есть регулярно, в одно и тоже время.

Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, аппетит становится бесконтрольным. А переедание приводит к неприятным последствиям.

*Вывод:*

И еще совет дадим:

Соблюдать в еде режим.

Практическая работа *(Класс делится на 4 группы)*

Задание. Составьте меню на завтрак, обед, полдник, ужин, таким образом, чтобы в него были включены все основные группы продуктов и соблюдался принцип умеренности.

*(После выполнения задания «эксперты» оценивают правильность подбора продуктов.)*

Основные правила питания.

Питаться надо регулярно, 4 раза в день в одно и то же время.

Не переедать.

Завтрак должен быть горячим. Утром полезно употреблять кашу.

На обед должно быть 3 блюда.

На ужин лучше съедать блюдо из овощей или фруктов.

Остерегайся острой, жирной и соленой пищи.

Во время еды не разговаривай и не отвлекайся.

Игра «Дополни предложения»

Я знаю полезные продукты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Нашему желудку вредят: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ешь досыта, но \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Не увлекайся пищей: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Соблюдай в еде: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Работа в тетради с печатной основой *(с. 11-12)*

Какие пословицы и поговорки о здоровье и питании знаете? Объясните их значение.

- Не годится на еду сердится.

- Аппетит приходит во время еды.

- Вкусна рыбка, да опасна косточка.

- Чай горячий пей, на себя не лей.

- Лук – от семи недуг.

- Когда я ем, я глух и нем.

Обобщение и систематизация занятий.

Правила поведения за столом.

Рассмотрите рисунок. Какие правила приема пищи и поведения за столом знаете?

«Соедини по смыслу строки»

|  |  |
| --- | --- |
| Нельзя | должны быть тщательно вымыты. |
| Руки перед едой | брать себе что получше, следует брать то, что лежит на краю. |
| За столом нельзя | проверь свой внешний вид. |
| Прежде, чем сесть за стол, | раскачиваться, сидя на стуле. |
| Нельзя опаздывать к столу - | сидеть, сгорбившись, низко склонившись над тарелкой. |
| Также за столом | класть руки на стол. |
| За столом не ведут | вытягивать ноги. |
| Неприлично | это неуважение к тем, кто тебя ждет. |
| Некрасиво | слишком громких разговоров. |
|  |  | |

Приготовление оздоровительного чая из лекарственных растений.

Издавна в Украине вместо чая пили травяные отвары зверобоя, мяты, шиповника, листьев малины, земляники, смородины, липового цвета и др.

*Рецепт приготовления чая из шиповника и смородины.*

*Состав:* по 5 частей плодов шиповника и смородины.

*Способ приготовления:* сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 3-5 минут.

В большой чайник положить сушеные листья смородины и заварить их отваром шиповника.

Дать чаю настояться в течение 10-15 минут.

*Вывод:*

*Травяной чай – это витаминное средство. Он незаменим при простуде, болях в сердце, переутомлении.*

Итоги занятия:

Вспомните названия основных питательных веществ.

Назовите продукты, в которых содержаться питательные вещества.

Какие основные правила питания?

Эти правила питанья

Нужно помнить, соблюдать,

Чтоб здоровым взрослым стать.