Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кутлу-Букашская СОШ»

 Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан

Занятие по программе «Разговор о правильном питании»

на тему: «Полезные и вредные продукты.»

Составитель : Мухарлямова Лейля Шамилевна, учитель начальных классов

первой квалификационной категории

2016 г.

**Тема : Полезные и вредные продукты.**

**Цель:** познакомить с полезными и вредными продуктами, их влиянием на организм человека.

**Задачи:**

* Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
* Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
* Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

Универсальные учебные действия

Личностные:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

 Предметные:

-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни **.**

Регулятивные:

- уметь отличать новое знание (умение) от уже известного с помощью учителя,

- формулировать проблему и цель ;

- проговаривать последовательность действий .

Методы:

 \* словесный;

 \* наглядный;

 \* практический;

 \*игровой

Основные формы обучения:

 \*фронтальная;

 \*групповая;

 \* индивидуальная.

Ход занятия:

1.Организационный момент.

Сегодня мы с вами поговорим о продуктах, и выясним, какие из них полезные, а какие вредные.

2. Беседа: «Для чего человеку нужна пища?».

3. Чтение стихотворения учащимися «Человеку нужно есть».

 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.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет 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.

4.Пословицы на тему «Здоровье». (работа в группе)

Учащимся даются разрезные пословицы .Необходимо их составить .

1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.

4.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

5.Выбор меню для обеда ( Эр ар гайд)

А) У вас на столах лежит меню. Представьте себе, что вам надо заказать обед в кафе. Можно из меню брать всё, что угодно . В столбике « до» поставьте «+», если вы выбираете данное блюдо.

Б) Прежде чем выбрать блюдо, вспомните всё, что вы о нём знаете.

В) Посмотрим мультфильм «Приключение Тани и Вани в стране продуктов»

Кафе «Темле »

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| до | Меню | после |
|  | Салат из свежих овощей(капуста , морковь, лук) |  |
|  | Салат «Оливье» (картофель, колбаса, зелёный горошек, майонез) |  |
|  | Сельдь «под шубой»(селёдка, картофель, морковь, лук, майонез) |  |
|  | Уха |  |
|  | Солянка мясная |  |
|  | Борщ |  |
|  | Котлеты с гарниром (пюре, рис, гречка) |  |
|  | Рыба жареная |  |
|  | Шашлык |  |
|  | Голубцы |  |
|  | Сосиски, сардельки |  |
|  | Запеканка овощная |  |
|  | Гамбургер |  |
|  | Картофель - фри |  |
|  | Компот из сухофруктов |  |
|  | Кисель из клюквы |  |
|  | Пепси-кола |  |
|  | Фрукты |  |
|  | Шоколадный батончик |  |

Г) После просмотра мультфильма в столбике «после» поставьте «+», если вы выбираете данное блюдо .

Д) Сравните столбики «до» и «после». Изменилось ли ваше мнение? Почему?

6. Физкультминутка Микс пэа шэа

Учащиеся под музыку выполняют танцевальные движения. Когда музыка останавливается , замирают и объединяются с тем человеком, который находится рядом с ним. Используя рели робин, дают друг другу короткие ответы.

Вопросы , которые можно задать во время физминутки:

-Назовите полезные продукты.

-Назовите вредные продукты.

7. Игра «Отгадай» . Знакомство с полезными продуктами.

Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства продуктов, а вы попробуйте угадать, о чём идёт речь.

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; 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.)

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.)

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).

4. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. 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).

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " 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 салат;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

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.)

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.)

Этот продукт - не только природный заменитель сахара, не 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.)

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. (Бананы.)

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.

 Вы отгадали полезные продукты. Они 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.

8 .Знакомство с вредными продуктами.

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

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

3. 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.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо с помощью вкусовых добавок.

Нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

 - К вредным продуктам можно добавить ещё и майонез ,лапшу быстрого приготовления ,жевательные конфеты, чупа-чупсы, кетчуп, порошковые напитки. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Воздействие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и возникает болезнь.

- Но почему же люди покупают эти продукты?(Примерные ответы детей: вкусно, не надо разогревать, готовить; реклама: с утра до вечера призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду; красивая упаковка, вкусно; чувствуешь себя современным, как в рекламе; от шоколадного батончика, прибавляются силы.)

9.Конкурс «Простые рецепты» (работа в группе)

Классный руководитель. Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд?

Дети работают в группах. Каждая группа составляет рецепт своего блюда, затем рассказывает о нём и способе его приготовления.

Самое простое решение в этой ситуации было бы: купить сосисок, лапши быстрого приготовления и т.д. Молодцы, что вы не травили себя вредными продуктами, позаботились о своём здоровье.

10. Игра «Проверь себя» (проектирование на экран)

Распределите продукты в 2 столбика : вредные, полезные.

Чипсы, пепси, торты, «Сникерс», картофель – фри, гамбургер, кока-кола, майонез, жирное мясо, рыба, кефир ,геркулес, морковь, капуста, яблоки ,лук, бананы, фасоль, чеснок.

11.Подведение итогов (рефлексия)

- Что полезного и нового вы узнали из нашего занятия?

- Кто сможет применять их в жизни?