Конспект занятия

«Правильное питание – залог здоровья»

Составила: ответственный за организацию питания
Н.Х. Толстых.

Санкт-Петербург
2022г.

Открытое занятие
Тема: «Правильное питание – залог здоровья»

Цель: Закрепление знаний обучающихся о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании.

Задачи:

1. Закрепить у детей знания о правилах здорового питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.
3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, колонки, экран, ПК, схема «Здоровье», карточки с изображением вредных и полезных продуктов, картинки с изображением витаминосодержащих продуктов, фрукты.

Ход занятия:

- Добрый день, дорогие ребята. Я рада видеть всех вас!

И прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу вас нарисовать свой любимый продукт. А полезен ли он для вашего организма? Это выяснится к концу нашего занятия.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на земле. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

- Ребята как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом? (Нам нужно здоровье.)

- Ребята! А что нужно сделать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье?

(Правильно, вести здоровый образ жизни ЗОЖ!)

- А что является составляющими здорового образа жизни?

(Правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, положительные эмоции).

- Правильно ребята, если мы будем беречь наше здоровье и укреплять его, то всегда будем здоровыми!

- Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

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.

Тема нашего занятия ***«Правильное питание - залог здоровья!»***

- Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и предлагаю вам вспомнить пословицы и поговорки про здоровое питание. На доске написаны пословицы и поговорки, вы должны их прочитать и найти правильные ответы-продолжения.

Когда я ем……я глух и нем.

Аппетит приходит…… во время еды.

Много есть….. не велика честь.

Масло коровье …… кушай на здоровье.

Хорошее питание ….. основа здоровья.

Щи да каша ….. пища наша.

- Ребята! Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей).

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (в них есть полезные вещества, витамины).

- Что же такое витамины? Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям.

Вита – это жизнь. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».
Витамины содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет, плохо учится. Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, вы часто болеете – все это последствия нехватки витаминов в вашем организме. Поэтому без витаминов человеку не обойтись.
Чтобы узнать в каких продуктах существуют витамины, давайте посмотрим на пирамиду питания. Пирамиду питания**,** составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

В пирамиде правильного питания, продукты, которые больше всего нужны организму человека стоят на нижней полке, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах - на верхней.

(Таблица Пирамиды питания)

- Какие продукты находятся на нижней ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав загадки.

Загадки.

"Отгадать легко и быстро:
мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
а бывает подгорелый". (**Хлеб**)

Бантики, рожки, ракушки.
Мы порой как будто ушки,
Любят взрослые и дети
И колечки, и спагетти.
А добавь в нас тертый сыр –
Будет настоящий пир. (**Макароны**)

Она здоровье укрепляет
Гемоглобин наш повышает
Любит варку любит печку
А зовется она…(**гречкой.)**

Первая ступень пирамиды - это хлеб, зерновые и макаронные изделия . Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

- Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 ступени пирамиды, отгадайте загадки.

Загадки.

Круглое, румяное,

Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. ***(яблоко)***

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. ***(лук)***

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. ***(малина)***

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. ***(морковь)***

Вторая ступень пирамиды - это фрукты, овощи, ягода.
Овощи, фрукты и ягоды – основные поставщики клетчатки, играющей важную роль в работе нашего желудка, также в них содержится большое количество витаминов. Употребление овощей и фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням. Многие овощи и фрукты имеют лечебное действие и с успехом применяются в лечебных диетах. Овощи и фрукты полезней употреблять в свежем виде.

- Какие продукты находятся на следующей ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав следующие загадки.

Загадки.

Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. ***(рыба)***

Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. ***(яйцо)***

Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... ***(творожок)***

Третья ступень пирамиды - мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям — их организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Животные белки необходимы организму не только для строительства клеток, но и для выработки ряда гормонов и многих других важных процессов.
Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей.

- А теперь посмотрим на вершину пирамиды здорового питания. Там находятся: конфета, соль, сахар, масло. Как мало им отводится места! Так

же мало, их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление **соли** приводит порой к целому ряду болезней - нарушение обмена веществ, болезни почек.
Любители **сахара** получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Жир и масла дают огромную энергию необходимую организму, но жирные продукты нужно употреблять в малых количествах, иначе это может привести к ожирению. Итак, ребята, посмотрите на пирамиду, какое разнообразие продуктов в ней содержится. Какой вывод можем сделать?
Вывод: Питание должно быть разнообразным.

Физминутка «Вершки и корешки».
Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.
(Картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, кабачок, редиска, укроп, капуста). Молодцы!

Игра «Полезно - вредно».
Ребята! Перед вами лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Сейчас вы внимательно посмотрите на них и выберите продукты, которые полезны для вас и продукты, которые вредные, и разделите на две группы.

На иллюстрированных картинках: Рыба, кока-кола, кефир, творог, чипсы, молоко, кириешки, мясо, капуста, помидор, торт, малина, клубника, «Сникерс», морковь, шоколадные конфеты, яблоко, апельсин, хлеб.

Подведём итог нашей игры. Я рада, что вредные продукты выбрали лишь несколько человек. А большинство ребят предпочитают есть полезные продукты питания. Это значит, что родители, которые научили вас так питаться, заботятся о вашем здоровье. А любителям чипсов, сухариков, слишком сладкой пищи нужно задуматься о том, как они питаются.

Разговор о вредных продуктах:

1. Ребята, а вы любите кушать эти продукты?
2. А как вы думаете, полезны ли они?
3. А почему их называют вредными продуктами?

Да, ребята, эти продукты вредны для вашего здоровья, потому что в них добавлены искусственные вещества: подсластители, ароматизаторы, различные красители и в них нет никаких витаминов, микроэлементов, которые так необходимы вашему растущему организму.

Итог занятия: Питание всегда должно быть полезным !!!
А сейчас давайте вспомним основные правила здорового питания:

1. Еда должна быть разнообразной и полезной.

2. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
3. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
4. Не есть перед сном.

Ребята, пришло время посмотреть на рисунки ваших любимых продуктов. (обговаривается с детьми какие продукты они нарисовали: полезные или вредные).

Главное в жизни - это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность- это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

- Ребята! А мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас! К нам пришла посылка из страны «Витаминии», а в ней фрукт. Отгадайте какой:

Желтые, зеленые!
Красные бока!
Сладкие, ядреные,
Кислые слегка,
Ароматны и вкусны.
С хвостиком срывают!
Витамины их нужны -
Силы прибавляют!
Часто, птички их клюют -
Воробьи и зяблики...
Отгадали, кто они,
Это дети ... .(ЯБЛОКИ).

Угощайтесь ребята, на здоровье!

Дети моют руки и кушают фрукты.