

К л а с с н ы й ч а с «Р а з г о в о р о п р а в и л ь н о м п и т а н и и»

Ц Е Л И:

- познакомиться с доктором “Здоровая пища” и его советами;
- научить распознавать полезные и неполезные продукты;
- знать полезные для здоровья продукты;
- выучить золотые правила питания.

О Б О Р У Д О В А Н И Е:

- тесты для индивидуальных работ;
- кроссворд, медали (за открытия на уроке);
- рисунок органов пищеварения;
- карточки с названиями полезных и неполезных продуктов;
- цветные карандаши;
- картофельные чипсы, яблоко, хлеб, кусочек колбасы, масло, сыр.

I. В в о д н а я ч а с т ь

Мы путешествуем по стране Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с – **доктором Здоровая Пища**.

- *Как вы думаете, зачем человеку нужны продукты?*
- *Чем питаются животные?*

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они *травоядными*. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это *хищные*.

И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- *Чем питается человек?*
- *Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Органы пищеварения)*

II. З н а к о м с т в о с о р г а н а м и п и щ е в а р е н и я (с х е м а с о р г а н а м и п и щ е в а р е н и я):

Пища попадает в *рот*, во рту смачивается *слюной*, мы жуем ее *зубами*. Дальше по *пищеводу* она попадает в *желудок*. Здесь начинается ее *переработка*. Из желудка попадает в *тонкий кишечник*, там окончательно переваривается с помощью *желчи* и *пищеварительных соков*. Переваренная пища через *стенки кишечника* попадает в кровь и поступает ко всем органам.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. **Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.**

- *Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?*

III. Практическая работа:

- Как можно определить, жирная ли пища?

Кусочек хлеба, яблоко, колбаса, сыр, чипсы, масло (срезанной частью положить на лист бумаги, через 10 – 15 мин. посмотреть, если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно).

Продолжи сказку...

“Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда...”

- Какая беда случилась с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

Оздоровительная минутка: “Этюд души”.

- Давайте поприветствуем **докторов Природы**, которые дают нам здоровье.

А) Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: “Я приветствую тебя, Земля”.

В) Вытяните руки перед собой ладонями вперед: “Я приветствую тебя, Вода”.

С) Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: “Я приветствую тебя, Воздух”.

Д) Поднимите руки вверх ладонями вперед: “Я приветствую тебя, Солнышко!”

Тест №1:

определить части пищеварительной системы, пронумеровать картинки в нужном порядке.

– Доктор Здоровая Пища советует: чтобы **правильно питаться**, нужно выполнять **два условия: умеренность и разнообразность?**

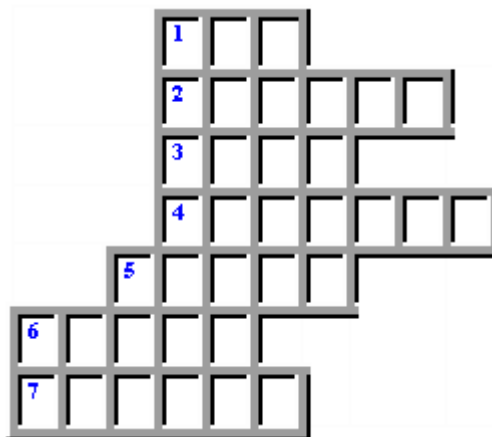
- **Что означает умеренность?**
- Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть.” Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать!
- **Что значит “разнообразие”?**
- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.
 - I. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать – **углеводы, жиры** (мед, гречка, геркулес, изюм, масло подсолнечное)
 - II. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным – **белки** (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).
 - III. А третьи – **фрукты и овощи** – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться – **витамины** (ягоды, зелень, капуста, морковь, яблоки, бананы).

Тест №2 – (соединить основные питательные вещества с продуктами).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”.

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только: **свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.**

Кроссворд (русские народные загадки).



1. Данилка маленький,
Маленький удаленький
Сквозь землю прошел,
Красну шапочку нашел. (Мак)

2. Лежит Егор под межей,
Накрыт зеленой фатой. (Огурец)

3. Кругла, а не шар,
С хвостом, а немышь,
Желта, как мед,
А вкус не тот. (Репа)

4. Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застежек. (Капуста)

5. Без рук, без ног,
Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

6. Желтая курица
Под тыном дуется. (Тыква)

7. Стоит уroda
Посреди огорода
На всех зла,
А всем мила. (Редька)

8. Сверху зелено
Снизу красно,
А в землю вросло. (Морковь)

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Слово “витамин” придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”) содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив Латинское слово *vita* (“жизнь”) с “амин”, получилось слово “витамин”. Детям 6 – 7 лет надо съедать в день 500 – 600 грамм овощей и фруктов.

[Результат опыта!!!](#)

Доктор Здоровая Пища дает нам советы:

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- Овощи, фрукты – полезные продукты.

Игра “Что разрушает здоровье, что укрепляет?”

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровья.

Полезные продукты:	Неполезные продукты:
<ol style="list-style-type: none">1. РЫБА2. КЕФИР3. ГЕРКУЛЕС4. ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО5. МОРКОВЬ6. ЛУК7. КАПУСТА8. ЯБЛОКИ, ГРУШИ И Т. Д.	<ol style="list-style-type: none">1. ПЕПСИ2. ФАНТА3. ЧИПСЫ4. ЖИРНОЕ МЯСО5. ТОРТЫ6. СНИКЕРС7. ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ8. САЛО

ДЕВИЗ ЖИЗНИ: «ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!!!»

Золотое правило питания:

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переешьте!

И т о г у р о к а :

Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

Тест №3 посоветуй Толстяку, что полезнее съесть в перерыве между приёмами пищи.

Вам друзья, хочу я дать

Несколько советов:

Лучше не переедать

Ни зимой, ни летом.

Даже если целый стол

Весь завален сладким;

Если в гости ты пришел

И живот в порядке.

Ты подумай о желудке

И его не нагружай –

Он трудится будет сутки...

И тебе его не жаль?

Дам я вам еще совет

Сухомятке скажем: “Нет!!!”

Если есть захочешь вдруг –

Яблоко – твой верный друг.

И другой совет дадим:

Соблюдать в еде режим

Завтрак, как обед и ужин

Человеку очень нужен.

И в процессе подрастания

Эти правила питания

Нужно помнить, соблюдать,

Чтоб здоровым взрослым стать.

Вручение медалей “Почетный житель страны Здоровячков” за активное участие на уроке.