



Игровая программа

«Разговор о правильном питании»

*Подготовили учащиеся 6 «Г» класса под
руководством учителя технологии Божко О. В.*

МАОУ СОШ № 64

г. Екатеринбург

2019г.

Игровая программа «Разговор о правильном питании».



Хозяйка однажды с
базара пришла,
Хозяйка с базара домой
принесла:
Картошку, капусту,
морковку, горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!..

Вот овощи спор завели
на столе-
Кто лучше, вкусней и
нужней на земле:
Картошка? Капуста?
Морковка? Горох?
Петрушка иль свекла?
Ох!..

Хозяйка тем временем
ножик взяла

И ножиком этим
крошить начала:

Картошку. Капусту.
Морковку. Горох.
Петрушку и свеклу.

Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке:
Картошка. Капуста. Морковка. Горох.
Петрушка и свекла. Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

(С.В.Михалков «Овощи»).

Ведущий. - Школьный возраст - очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма, обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга.

Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровотока, зрения, полового развития, поддерживая нормальное состояние кожных покровов, защитной функции организма.

Задание командам.

«Разминка» - Что это?

Манго. (Фрукт.)

Сморчок. (Гриб.)

Сазан. (Рыба.)

Кумыс. (Напиток.)

Изюм. (Ягода.)

Гвоздика. (Пряность.)

Арбуз. (Ягода.)

Иваси. (Рыба.)

Нерка. (Рыба.)

Рябчик. (Птица.)

Лещина. (Орех.)

Квас. (Напиток.)

Фисташки. (Орех.)

Патиссон. (Овощ.)

Капучино. (Напиток.)

Авокадо. (Фрукт.)

Знаешь ли ты?

- ❖ **Что такое питание?** (Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности).
- ❖ **Какие продукты называются полезными?** (Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день).
- ❖ **Что поступает с пищей в организм человека?** (Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).
- ❖ **Что такое белки?** (Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).

- ❖ **Что такое жиры?** (это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела(почках. Сердце и др.).
- ❖ **Что такое углеводы?** (главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).
- ❖ **Какие правила необходимо выполнять во время еды?**
 - Мыть руки перед едой с мылом.
 - Не разговаривать во время еды и не читать. «Когда я ем, я глух и нем».
 - Есть небольшими кусочками, не торопясь.
 - Мыть фрукты и овощи перед едой.
 - Есть в меру.)
- ❖ **Что такое режим питания?** (Кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи; распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами. Наиболее рациональным является четырёхразовое питание.).
- ❖ **Какие блюда вы знаете?**
 - Холодные закуски(разные салаты и винегрет.)
 - Первые блюда (борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы.)
 - Вторые блюда (мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром).
 - Каши.
 - Третьи (компот, фрукты, соки).
- ❖ **Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?** (Биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Во фруктах и овощах).
- ❖ **Какие овощные соки вы знаете?** Морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.
- ❖ **Чем полезна рыба и морепродукты ?** (Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. «Поешь рыбки – будут ноги прытки». В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода).
- ❖ **Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?** Молоко, кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.
В состав молока входят белок, жир. Молочный сахар, вода, кальций, фосфор, железо, витамины А, группы В, РР, С.

Задание 1. Какие группы пищевых продуктов должны быть включены в рацион школьника?

*Мясо и мясопродукты;
Рыба и рыбопродукты;
Молоко и молочные продукты;
Яйца;
Пищевые жиры;
Фрукты и овощи;
Хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия. Крупы, бобовые;
Сахар и кондитерские изделия.*

Задание 2 . « Начинка с изюмом».

- ✓ Как называется суп из рыбы. (*Уха.*)
- ✓ Как называется сушеный абрикос без косточки? (*Курага.*)
- ✓ Как называется сушеный абрикос с косточкой? (*Урюк.*)
- ✓ Какая из нот будет лишней в компоте. (*Соль*).
- ✓ Что является «домом» для всех продуктов? (*Холодильник*).
- ✓ Назовите любимую крупу китайцев. (*Рис.*)
- ✓ Как проверить, сварилось ли яйцо вкрутую? (*Нужно его покрутить. Если оно вращается быстро, значит , сварилось.*)
- ✓ Какая каша называется геркулесовой? (*Из овсяных хлопьев.*)
- ✓ Как называется охлажденная смесь различных напитков (*Коктейль*).
- ✓ Как называется сушеная слива (чернослив).

Задание 3. Что полезно есть на завтрак ? (Кашу).

Какие каши вы знаете ? (манную, овсяную, пшеничную, гречневую, кукурузную, геркулесовую , рисовую.

- ✓ **Как кашу сделать вкусней?** - добавить масло («Кашу маслом не испортишь»), ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки

Задание 4. Отгадай и составь правильную цепочку - из каких растений, зерен получилась каша :

Пшенная - _____	- _____;
(просо	- пшено)
Манная - _____	- _____;
(пшеница	- манная)
Пшеничная _____	- _____;
(пшеница	- пшеничная)
Овсяная - _____	- _____;
(овес	- овсяные хлопья)

Гречневая - _____ - _____ .
(гречиха - гречка)

Задание 5 . - Отгадай загадки:

В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нем тогда таких, как я,
Будет целая семья! (Зерно)

Лето целое старалась-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок
(капуста)

Девушка укуталась в листья над
рядкой,
Выбилась только кудрявая прядка.
Одета она в золотую кольчугу -
Плотно колечки прижаты друг к другу
(кукуруза)

Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок –
Зелененький лесок (редиска)

Развалились в беспорядке
На своей перине – грядке
Сто зеленых медвежат,
С сосками во рту лежат,
Беспрерывно сок сосут
И растут,растут,растут(огурцы)

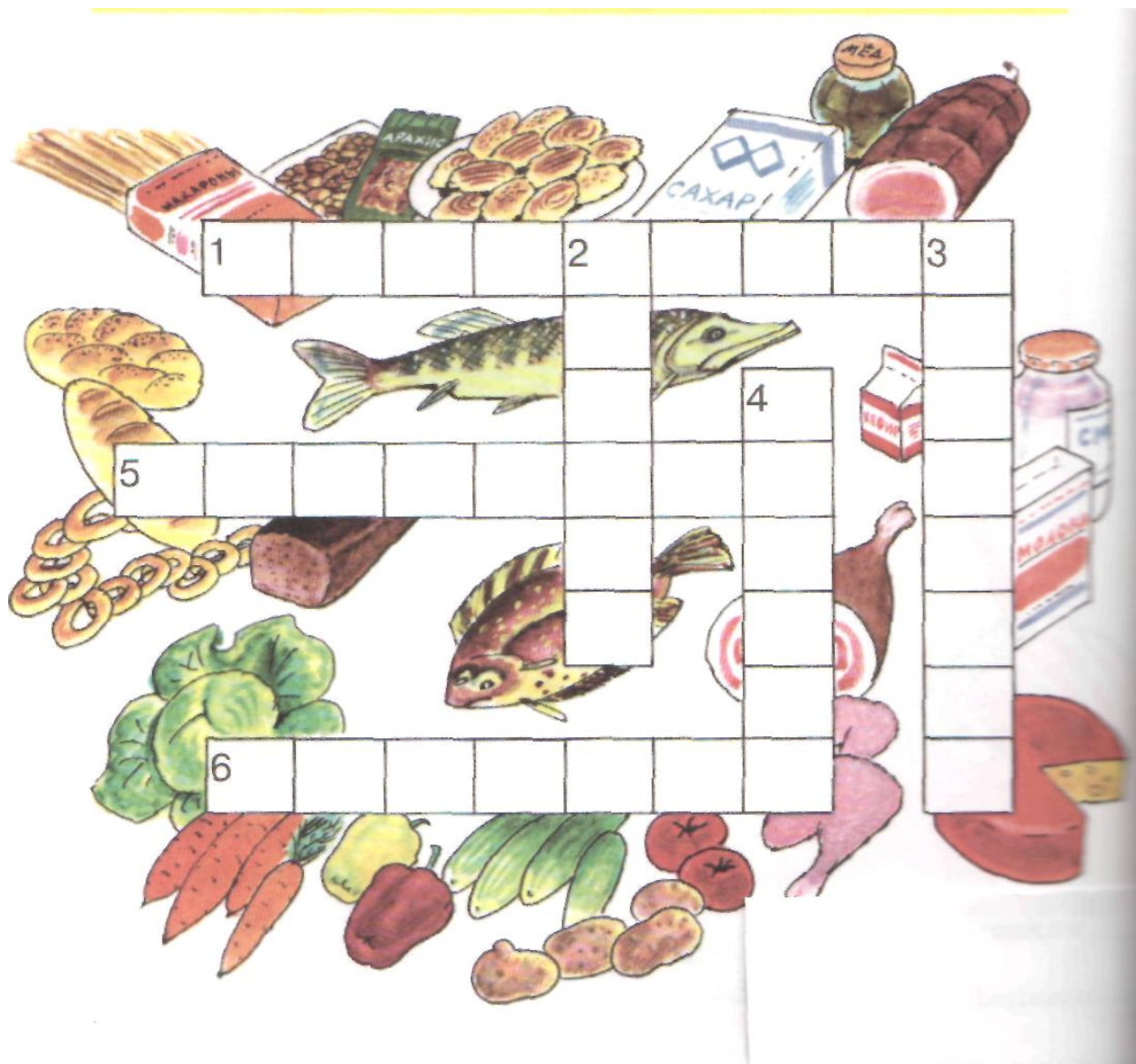
На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки (земляника)

Задание 6. Продолжи пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье...(смолоду).
- Чистота – половина...(здоровья).
- Болен – лечись, а здоров...(берегись).
- Двигайся больше – проживёшь ...(дольше).
- После обеда полежи, после ужина...(походи).
- Здоровье сгубишь – новое ...(не купишь).
- В здоровом теле...(здоровый дух).
- Лук семь недугов ...(лечит).
- Каждому своя болезнь...(тяжела).
- Тот здоровья не знает, кто болен ...(не бывает).

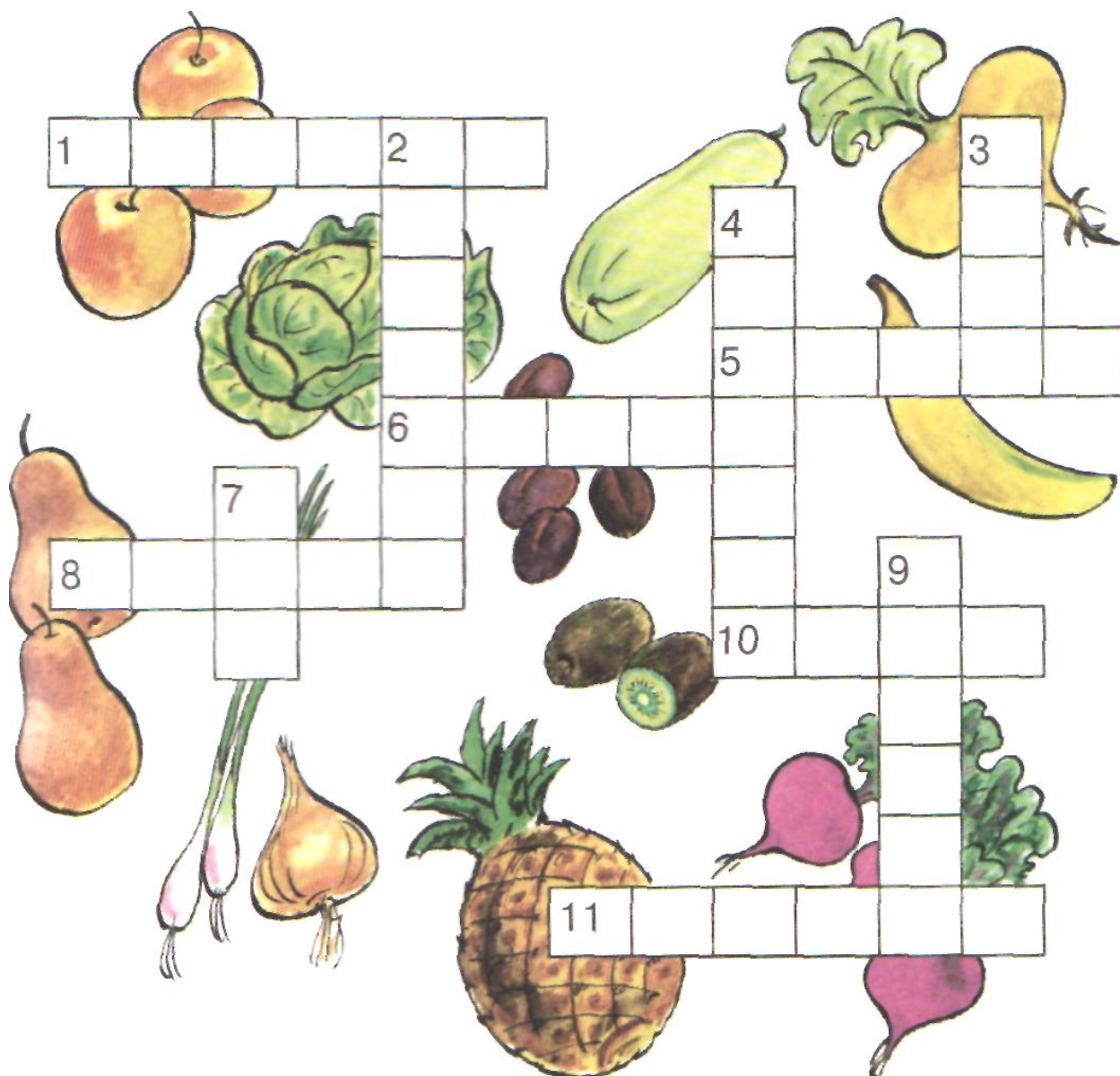
Задание 7. Разгадай кроссворды:

«В каких магазинах можно купить эти продукты?»



(1.Гастроном. 2.Рыбный,3.Молочный,4.Мясной,5.Булочная,6.Овощной).

Овощи- фрукты. (Впиши в пустые клетки по горизонтали – фрукты, по вертикали – овощи.



(1. Яблоко, 2. Капуста, 3. Репка, 4. Кабачок, 5. Банан, 6. Слива, 7. Лук, 8. Груша, 9. Свекла, 10. Киви, 11. Ананас).

Если хочешь быть здоровым, нужно заниматься спортом и правильно питаться. Есть полезную, богатую витаминами пищу.

Подведение итогов.