

МКОУ «Вязноватовская СОШ имени пенькова С.В.»

Внеклассное мероприятие по ЗОЖ
«ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ»

Подготовила Николаева Т.В.

Декабрь 2014 г.

Цели:

- формировать у воспитанников здоровый образ жизни;
- познакомить детей с полезными и неполезными продуктами;
- разъяснить значение здорового питания;
- воспитывать культуру приема пищи.

Оборудование:

- компьютер, видеопроектор, экран;
- халаты, фартуки, косынки;
- разделочные доски, кухонные принадлежности, столовые приборы;
- блендер, электросковорода;
- кроссворды, карточки с заданиями;
- различные виды круп.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово

Воспитатель:

Дорогие гости, ребята!

Сегодня, в преддверии Нового года мы с вами убедимся еще раз, что жизнь прекрасна! Жить здорово, а жить здорово – еще лучше!

Здоровье человека складывается из многих факторов: отказ от вредных привычек, движения, закаливания, чистоты, положительных эмоций, режима дня и из Здорового питания.

Этому разделу ЗОЖ и посвящено наше сегодняшнее мероприятие.

О правильном питании не задумывался хотя бы раз в жизни только ленивый человек, наверное. И очень часто к пересмотру своего рациона в еде нас подталкивают неполадки в здоровье и общее ухудшение самочувствия. И как за спасительную палочку–выручалочку - ухватывается человек за диету, правильное питание, здоровый образ жизни.

Жаль только, что задумываемся о здоровье своем мы поздно, когда на восстановление своего здоровья надо тратить много сил и времени. Диеты сразу не помогают, вера в здоровое питание начинает пропадать, сомнения по его поводу увеличиваются, и человек возвращается к привычному для него «вредному» рациону.

Так не проще ли изначально есть только здоровую пищу. Здоровую – не значит – невкусную. Овощи, запеченные с рыбой, паровые котлеты – ароматные, приправленные свежемолотым перчиком, присыпанные майораном, с колечками сладкого перца на тарелке. Супы, сваренные не на косточках, как мы привыкли, а на овощном бульоне – они легкие и вкусные.

Вариантов здоровой еды великое множество. Главное же – не ограничивать себя слишком уж сильно. Да шоколаду, вкусному торту и

кусочку ветчины, если душа этого просит! Главное - во всем соблюдать меру и ваш организм скажет вам спасибо!

2. Презентация «Принципы здорового питания школьников»

Слайд 1.

Питание школьника должно быть сбалансированным.

Слайд 2.

Питание школьника должно быть оптимальным.

Слайд 3.

Калорийность рациона школьника

Слайд 4.

Белки

Слайд 5.

Жиры

Слайд 6.

Углеводы

Слайд 7.

Витамины и минералы

Слайд 8.

Витамин С

Слайд 9.

Витамин Е

Слайд 10.

Витамин В

Слайд 11

Рекомендации по здоровому питанию детей

3. Основная часть

Команды готовят блюда:

- Группа № 1 – десерт и фреш из фруктов и ягод;
- Группа № 3 – салат «Витаминный» из свежих и вареных овощей и зелени;
- Группа № 4 - отварной картофель с зеленым луком и свежая рыба, тушенная с овощами.

4. Конкурсы для болельщиков

Игра “Знатоки”

Подписать крупы и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Игра «Полезные и менее полезные продукты»

Я называю продукты, а вы, если считаете, что они полезные - машете головой, говорите «Да», если не совсем полезные - машете головой мне и говорите «Нет». Запомнили? Слушайте внимательно.

- Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

Конкурс кроссвордов:

ФРУКТЫ, ОВОЩИ и ЗЕЛЕНЬ.

Кроссворд «Овощи»

1. Я длинный и зеленый.
То свежий, то соленый.
Вот такой я молодец,
Называюсь (Огурец)
2. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я вся размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали, кто я ? (Свекла)
3. Всем известен с давних пор
Круглый, красный(Помидор)

4. На плите стоит чистюля
В круглой кепочке кастрюля.
В этом чуде хошь- не хошь,
Повар сварит красный(Борщ)

5. Щеки розовы, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редиска)

Кроссворд «Фрукты»

1. Смуглые , длинные миники.
Это сладкие (Финики)
2. Южной ягоде каждый рад,
Называют её (Виноград)
3. Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый - все довольны.
Так приятен он на вкус!
Что это за шар? (Арбуз)
4. Сам с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь - гладко,
А откусишь - сладко. (Яблоко)
5. Маленькая печка
С красными угольками. (Гранат)

Кроссворд «Зелень»

1. В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.
Любят даже карапузы
Молодую (Кукуруза)
2. Укропу подружка
Кудрявая (Петрушка)
3. Прежде чем его мы съели
Все наплакаться успели. (Лук)
4. Маленький, горький,
Луку брат. (Чеснок)
5. Круглый желтенький «Ревит»
Медсестра его хранит.
И все знают, как один,
Он - полезный (Витамин)

Конкурс «Зашифрованные названия фруктов и овощей»

Поиск по таблице зашифрованных названий овощей и фруктов на время.

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков. (*Горох*)
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. (*Капуста*)
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу. (*Лук*)
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки. (*Апельсин*)

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван... *(Ежевика)*
6. Маленький, горький, луку брат. *(Чеснок)*
7. На сучках висят шары – посинели от жары. *(Слива)*.
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву. *(Яблоко)*

Викторина «Самый умный»

- - Для чего нужна пища? *(для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)*
- - Сколько раз в день рекомендуется питаться? *(четыре раза в день.)*
- - Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. *(четыре-пять часов.)*
- - Что должен включать в себя полезный завтрак? *(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)*
- - Какие продукты содержат большое кол-во жиров? *(масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)*
- - За какое время до сна следует принимать пищу? *(за два часа.)*
- - Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? *(чай, кофе.)*
- - Что в течение жизни человек постоянно расходует? *(энергию)*
- - Назовите основные продукты питания. *(мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)*
- - Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? *(нельзя)*
- - Есть одно и в то же время хорошо или плохо? *(хорошо)*
- - Что желательно есть на обед? *(первые блюда.)*
- - Какие продукты могут вызвать аллергию? *(молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)*
- - Для чего человеку нужны жиры? *(для получения и накопления энергии.)*
- - Какие вещества необходимы человеку для питания? *(жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)*

- - Какие продукты содержат белки в большом количестве? (*Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.*)
- - Какие витамины вы знаете? (*Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.*)
- - Назовите главный источник большинства витаминов. (*Фрукты, ягоды, овощи.*)

6. Конкурс «Наши изыски»

Лучшее оформление и представление приготовленных блюд.
Дегустация.

7. Подведение итогов.