

Что мы знаем о рациональном питании

Мусаева Фируза Гуламовна
учитель технологии
Средней школы №34

Цель:

- формирование целостного представления о здоровом питании школьников;
- доказать, что правильное питание может улучшить качество жизни;
- познакомить учащихся с полезными и вредными продуктами.

Задачи:

- Просвещение в вопросах здорового питания.
- Развитие интереса в вопросах рационального и сбалансированного питания.
- Воспитание сплоченности школьного коллектива.

- Здравствуйте девочки и наши уважаемые гости! Я рада видеть вас сегодня на нашем внеклассном мероприятии, посвященное Дню рационального питания. Надеюсь, оно будет для вас интересным и познавательным.

Чтобы расти и развиваться, чтобы прыгать кувыркаться

Песни петь, дружить и при этом не болеть

Нужно правильно питаться с самых юных лет!

- Скажите, когда был объявлен День рационального питания?

- Что значит рациональное питание?

- Что необходимо соблюдать при рациональном питании?

- Вы, наверное, обратили внимание на доску, что означают эти крылатые фразы и пословицы?

Всем известно древнее изречение «Мы едим чтобы жить, а не живём, чтобы есть» (слайд 1,2). Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о своём здоровье. Движение к этой цели должно быть постепенным, шаг за шагом.

Правильное питание - один из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья.

Сейчас в наших магазинах прилавки заполнены «мусорной» едой. Это чипсы, кириешки, кока-кола (слайд 3).

Учёные установили: продукты «фаст-фуд» зашлаковывают наш организм ненужными веществами, которые вызывают многие болезни, а как известно шлак является мусором. Кроме того, продукты «фаст-фуд» вызывают привыкание, подобно наркоту.

Кока-кола (слайд 4,5)

1.Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её PH равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

2.Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозионных материалов.

3.Дистрибьюторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.

4.Чтобы почистить туалет вылейте банку кока-колы и не смывайте в течении получаса.

Вы ещё хотите колы?

Чипсы (слайд 6.)

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему.

Вы ещё хотите чипсов?

Жевательная резинка (слайд 7.)

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слипшихся комочков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, кириешек (слайд 8) достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки (слайд 9).

Мы поговорили с вами о правильном питании, а теперь назовём продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыба, бобовые (слайд 10).

Группы продуктов, которые должны быть включены в рацион школьника: мясо, рыба, молоко, яйца, хлеб. С пищей попадает вода, белки, жиры, углеводы, витамины. (слайд 11).

Выступление учащихся 6-х классов

-Будешь фанту пить, смотри - растворишься изнутри!

-Будешь часто есть хот-доги - через год протянешь ноги!

-Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубы не в порядке!

-Чипсы вредная еда, канцерогенов она полна! Чипсы-это просто яд, они желудку так вредят!

Мы за здоровое питание!

1.Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут.

2.Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда важнейшее условие!

3.Помни истину простую: лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт!

Это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить здоровье. (слайд 12. молоко, зелёный лук).

4.Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему (чёрный хлеб, грецкие орехи), (слайд 13).

-Рыбий жир всего полезней, хоть противный- надо пить,

Он спасает от болезней, без болезней лучше жить!

(слайд 14).

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. (яйца, сыр, молоко, рыба)

-От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он. (слайд 15).

Витамин С помогает бороться с болезнями (чеснок, капуста, картофель, морковь и фрукты).

Человеку нужно есть, чтобы встать, и чтобы сесть! (слайд 16).

-Чтобы расти и развиваться, чтобы прыгать, кувыркаться

Песни петь, дружить и при этом не болеть

Нужно правильно питаться с самых юных лет!

А сейчас, девочки, начнем нашу викторину.

Викторина

1. Что важнее всех овощей для винегретов и борщей? (свекла)

2. Название какого блюда переводится «пять пальцев», так как его едят руками? (беспармак)

3. Верите – не верите, мы родом из Америки. В сказке мы сеньоры, на грядке (помидоры)

4. Из древесины какого фруктового дерева делают мебель и музыкальные инструменты? (груша)

5. Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а... (лук)

6. Какой овощ дал название вкусному пирожному? (картошка)

7. Какой сладкий, сочный и душистый фрукт, попавший в Европу из Персии как изысканный деликатес, получил название «королевский плод»? (груша)

8. Как называются фрукты, имеющие яркую душистую кожуру? (цитрусовые)

9. Какую овощную культуру российские огородники средних широт сажают осенью? (чеснок)

10.Какой плод вызывает восхищение тонким цветом и ароматом, стал символом солнечной, бархатной нежности? (персик)

11.Ягода, которая обладает огромным количеством витамина С (смородина)

12.Какой овощ бывает и сладким и горьким? (перец)

13.Как по-другому называется овощное растение паприка? (перец)

14.В каком овоще больше всего железа? (тыква)

15.Назовите десертный сорт груш, давший название сорту конфет? (дюшес)

16.По мнению сказочной Алисы, от укуса кукусятся, от горчицы – огорчаются, от сдобы – добреют. А что, по ее мнению, люди делают от лука? (лукавят)

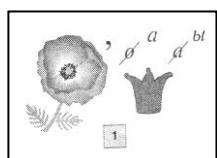
17.Каким овощем в Древнем Египте на строительстве пирамид кормили рабов, чтобы они не заболели? (чеснок)

18.Что за овощ: сам зеленый, а кожу отбеливает? (огурец)

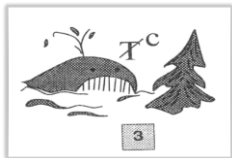
19.В какой сок добавляют соль по вкусу? (томатный)

20.Самая овощная сказка в мировой литературе – это... (Приключения Чиполлино, Джанни Родари)

Ребусы



1. Макароны



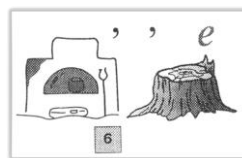
2. кисель



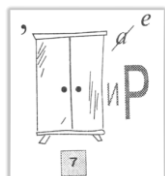
3. лимонад



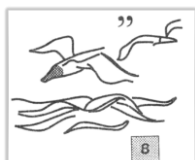
4. кокос



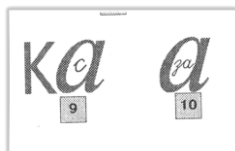
5. печенье



6. Кефир



7. чай



8. квас, ваза



9. щавель, лечо



10. самовар, посуда

Продолжи пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье (смолоду)
- Болен- лечись, а здоров (берегись)
- После обеда полежи, после ужина (походи)
- Здоровье загубишь – новое (не купишь)
- Лук семь недугов (лечит).
- И в завершении хочется сказать: - Если хочешь быть здоровым, нужно правильно питаться, есть полезную, богатую витаминами еду и как можно

реже употреблять «фаст-фуд». Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всём нужна мера. Следует соблюдать режим питания (слайд 17).

Откажись от перекусов – по режиму ешь со вкусом! И пусть еда всегда приносит вам удовольствие и пользу!

Спасибо всем за внимание и участие!