

Внеклассное мероприятие в начальных классах «Правильное питание».

Цель: сформировать правильное представление о здоровом питании.

Задачи:

- формирование ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму;
- формирование интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- понимание того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Оборудование: Компьютер, проектор, экран, презентация.

Ход мероприятия

Слайд 1

Ведущая: Здоровое питание в жизни каждого человека, а особенно школьника играет главенствующую роль, оно во многом определяет и его физическое развитие, и успеваемость в школе.

Стоит также помнить, что процесс питания – это еще и привычка, и от того насколько правильным и рациональным является питание в детском возрасте зависит и образ питания в последующие годы.

Стук в дверь.

Входят малинка, смородинка, клубника, апельсин, лимон, яблоко, банан и ананас.

Ведущая: Ребята к вам в гости пришли жители ФРУКТОВОЙ СТРАНЫ, они хотят познакомить вас с азбукой правильного питания

Ананас: Мы – жители Фруктовой страны! Добро пожаловать в наш мир! Дело в том, что в нашей Фруктовой стране все жители здоровые и веселые. И мы хотим вам открыть несложные правила питания, которые помогут вам тоже быть всегда здоровыми и веселыми. Ну что, готовы узнать основы здорового питания? Тогда – вперед!

Малинка: Я – добрая Малинка! Я всегда стараюсь поступать правильно, делать хорошие дела и помогать другим. Когда кто-то болеет и его знобит, ему дают малиновое варенье – оно помогает согреться и выздороветь. Я расскажу вам, что такое питание, и какие питательные вещества обязательно должны содержаться в пище.

Слайд 2.

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

Питательные вещества, которые обязательно должны содержаться в пище, это: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли и витамины.

Малинка уходит.

Смородинка: Я – Смородинка! Трудолюбие – мое самое яркое качество. Много нас на веточке, как муравьев в муравейнике, вот и трудимся мы за семерых. А еще я чемпион по количеству витамина С. Я расскажу вам про Белки.

Слайд 3.

Белки – Это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными. А еще **белки** – это пища для мозга.

Слайд 4.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок,
Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь тебе белок поможет.

Смородинка уходит.

Клубничка: Я – веселая и красивая Клубничка! Хорошее настроение, красивая кожа будут только, если правильно питаться. Если есть много жирной пищи и мало овощей, кожа становится тусклой, а волосы и ногти ломкими. Я расскажу вам про Жиры.

Слайд 5.

Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы. **Жиры** способствуют выработке иммунитета. **Жиры** – это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

Слайд 6.

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

Клубничка уходит.

Апельсин: Я – Апельсин! Я очень сильный, потому что люблю спорт! Даже очень правильное питание не сможет сделать человека абсолютно здоровым, если он не будет вести активный образ жизни. Я расскажу вам про Углеводы.

Слайд 7.

Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.

Слайд 8.

Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают
И энергией питают.

Апельсин уходит.

Лимон: Я – Лимон! Я очень честный! Терпеть не могу никакого лукавства, и поэтому скажу вам честно, друзья: я очень кислый, но и очень полезный! Лимон повышает иммунитет организма. Лимон – прекрасное бактерицидное средство. Я расскажу вам про Воду.

Слайд 9.

Вода входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ. Доля чистой воды составляет около 1литр, она поступает с питьевой водой и напитками.

Слайд 10.

Для здоровья хороша
Очень чистая вода.
Далеко ходить не надо,
Ведь она с тобою рядом!

Лимон уходит.

Яблоко: Я – Яблоко! Все говорят, что я очень умный! Это потому, что во мне много железа, а оно помогает развиваться мозгу. А вы знаете, что самое тяжелое яблоко в мире весило 1 кг. 300 гр. Я расскажу вам про Минеральные соли.

Слайд 11.

Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.

Яблоко уходит.

Банан и Ананас: Мы дружная команда тропических фруктов, мы всегда готовы прийти к вам на помощь. Ежедневно ваш организм требует определенного количества основных витаминов.

Слайд 12.

Банан: Витамины в переводе означает «носители жизни». **Витамины** – это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

Слайд 13.

Ананас:

Без витаминов жить нельзя!
Они – надежные друзья!

Банан и Ананас уходят.

«Спор витаминов».

Выходят Витамины А, В и С, спорят.

Ведущая:

Витамины А, В, С
Примостились на крыльце,
И кричат они, и спорят:
Кто важнее для здоровья?

Витамин А: Я!

Ведущая: промолвил важно А,

Витамин А: Не росли бы без меня.

Витамин С: Я!

Ведущая: перебивает С

Витамин С: Без меня болеют все.

Витамин В: Нет!

Ведущая: надулся важно В

Витамин В:

Я нужнее на Земле!
Кто меня не уважает —
Плохо спит и слаб бывает. —

Ведущая:

Так и спорили б они,
В ссоре проводя все дни,
Если б Петя-ученик
Не сказал им напрямик:

Выходит Петя-ученик:

Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Всё болел бы да болел.
С вами всеми я дружу.
Я здоровьем дорожу!..

Витамины А, В, С и Петя-ученик уходят.

Ведущая: Ребята, а вы знаете основные источники витаминов?

Ученики: ягоды, фрукты, овощи.

Ведущая: Правильно! Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты!

Ведущая: Ребята, а много вы знаете ягод, фруктов, овощей?

Ученики: да.

Ведущая: Мы сейчас это проверим.

Слайд 14.

«Витаминные загадки».

Слайд 15.

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... КАПУСТА

Слайд 16.

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет БАНАН

Слайд 17.

Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ВИНОГРАД

Слайд 18.

С виду он как рыжий мяч
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин –
Это спелый АПЕЛЬСИН

Слайд 19.

В землю вросло,
Сверху красно,
Посерёдке толсто,
Под конец тонко СВЁКЛА

Слайд 20.

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,

скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна! КАРТОШКА

Слайд 21.

Золотая голова – велика, тяжела.
Золотая голова – отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка ТЫКВА

Слайд 22.

Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ГРУША

Слайд 23.

Круглое, румяное,
Оно растет на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки. ЯБЛОКО

Слайд 24.

Сорвали детишки
Синие шишки.
Шишки гладенькие,
Внутри сладенькие. СЛИВЫ

Слайд 25.

Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом кубышки
Запрятаны под мышки. КУКУРУЗА

Слайд 26.

Долгоножка хвалится:
«Я ли не красавица?»
А всего-то – косточка,
Да красненькая кофточка. ВИШНЯ

Слайд 27.

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
И зовут его ЛИМОН

Слайд 28.

Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный. АРБУЗ

Слайд 29.

Растет в траве Алёнка
В красной рубашонке.

Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдает. КЛУБНИКА

Слайд 30.

Ведущая: Вы молодцы, ребята! Яблоки, сливы и виноград, ваш организм несказанно им рад.

Звучит музыка, выходят все участники.

Слайд 31.

Смородинка:

Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен **белок**.

Клубника:

Для защиты и тепла
Жир природа создала.

Апельсин:

Как будильник без завода
Не пойдет ни так, ни сяк,
Так и мы без **углеводов**
Не обходимся никак.

Яблоко:

Скажем вам без хвастовства
Истину простую,
Минеральные вещества
Играют роль большую.

Банан и ананас:

Витамины просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед нами отведут.

Лимон:

И поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Витамин А:

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Вам надо правильно питаться.
Но перед тем как сесть за стол,
Ты должен вымыть чисто руки,
Когда ты ешь, то не смотри футбол,
Не отвлекайся на другие звуки.

Витамин В;

Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не позабудь про ужин –
Ужин тоже очень нужен.

Витамин С:

В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
Питаться регулярно должен ты.
Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдёт еда.

Петя-ученик: Вот мы и познакомили вас ребята с Азбукой правильного питания! Всегда помните и соблюдайте золотые правила питания.