« Здоровое питание»

 Внеклассное занятие

 Учитель : Лебедева Ю. А

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. **Вступительное слово учителя.**

(учитель читает рассказ)

***Как надо есть.***

*В столовой за одним  столиком, сидели мальчик и пожилой человек – ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.*

*- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь?- обратился он к мальчику.*

*Тот удивился.*

*- Разве вы не видите? Я ем кашу.*

*- Но ведь ты совсем ее не пережевываешь?*

*Мальчику стало смешно.*

*- А зачем я ее буду жевать – она и так жидкая.*

*- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а  потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из  организма. Половина твоей каши сегодня  тоже пропала зря.*

*Мальчик смущенно молчал.*

*- Запомни, что кусочек черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше  питания, чем целый обед, съеденный без толку.*

 Что же такое разнообразная пища?

Она также держится на трех китах, как считали в древности, держится  наша Земля. Эти киты – белки, жиры и углеводы. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде.

***- Белки*** нужны для построения мышц, обновления клеток и т.д. Самые богатые  источники белков – продукты животного происхождения. Попробуйте назвать их.

***- Жиры*** нужны для энергии. Они бывают  растительные и животные.

***- Углеводы*** (сахар, крахмал) являются  третьим основным пищевым веществом. Много углеводов необходимо для людей умственного  труда, для тех, кто занимается спортом.

Что такое витамины? (*вещества, необходимые для поддержания жизни*). Слова «Vita» означает жизнь.

- Какие вы знаете витамины?

( ***Витамин «А»*** помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке,  яичном желтке,  печени, рыбьем жире, салате, шпинате, моркови).

(***Витамин «В»*** необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, злаках).

(***Витамин «С»*** содержится в апельсинах, кабачках, томате, зеленом луке. Отсутствие его вызывает расшатывание зубов, ослабление костей).

(***Витамин «С»***важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Ведь крепкие зубы очень важны для общего здоровья организма).

- С какими продуктами питания попадают в наш организм витамины?

*( С овощами и фруктами).*

 *загадки*

**1.**Золотое решето

    Черных домиков полно.

**3.**Золотая голова велика,

                         тяжела,

    Золотая голова отдохнуть

                        прилегла.

     Голова велика, только

                шея тонка.

**5.**Бусы красные висят,

    Из кустов на нас глядят,

    Очень любят бусы эти

    Дети, птицы и медведи.

**7.**Круглая, да не мяч,

    Желтая, да не масло,

    Сладкая, да не сахар,

    С хвостиком, да не мышь.

**9.** Что за плод!

    Шкатулочка с секретом!

    Семена – стеклянные на вид,

    Все прозрачные, все розового

                                    цвета,

    Потрясешь – как странно:

                                не звенит.

**11.**Без окон, без дверей,

     Полна горница людей.

**13.**Сидит дед, во сто

                          шуб одет.

      Кто его раздевает,

      Тот слезы проливает.

**2.**  Он круглый и красный,

     Как глаз светофора.

     Среди овощей

     Нет сочней (помидора)

**6.**Хоть я сахарной зовусь,

   Но от дождя я не размокла.

   Крупна, кругла, сладка на вкус,

   Узнали вы? Я …..

**7.**Щеки красные, нос белый,

    В темноте сижу день целый,

    А рубашка зелена,

    Вся на солнышке она.

**8.**На сучках висят шары,

     Посинели от жары.

**10.**Кругла, как шар,

      Красна, как кровь,

      Сладка, как мед.

**11.** Круглый, зеленый, загорелый

      Попадался на зубок,

      Расколоться все не мог.

      А попал под молоток,

      Хрустнул раз – и треснул бок.

**12.**Белый, тощий корнеплод

      Под землей растет,

      И хотя он очень горек,

      В пищу нам весьма он годен.

      Все, от взрослых до ребят,

      С холодцом его едят.

**14.**Закутан ребенок

      В сто пеленок.

Навсегда запомни правило:

***«Ребята! Не забывайте перед едой тщательно вымыть овощи и фрукты!»***

 Стакан молока в день (а лучше два) и ни капли меньше – вот что должно стать вашим правилом! Кроме того, включать в свой рацион кисломолочные продукты: кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин. Из молока готовят также творог  и сыры.

 **Культура питания**

Не разговаривайте и не читайте во время еды. Разговоры и чтение мешают хорошему пережевыванию пищи.

1. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте. Это неприятно для окружающих.
2. Когда едите только вилкой, держите ее в правой руке. Если пользуетесь вилкой и ножом, держите вилку в левой руке, а нож – в правой.
3. Соль берите специальной ложечкой.
4. Следите за тем, чтобы остатки еды не падали на стол или пол

 Режими питания

Почему необходимо есть в определенное время? Здоровый организм работает как физиологические часы. В привычное время полость желудка выделяется так называемый «запальный» сок, который встречается с пищей и переваривает ее. Теперь представьте себе, что человек поел не вовремя. В этом случае «запальный» сок не встретился с пищей и в течении определенного времени  находится в пустом желудке, раздражая слизистую оболочку его стенки. И чувство аппетита, здорового желания есть пропадает, на смену им приходят ощущения спазмов и болей в желудке. Нарушение режима питания приводит к ломке основных физиологических ритмов жизни человека.

**Завтрак –** между  7- 9 часами, должен составлять 1/5  всего дневного количества пищи.

**Второй завтрак –** в 11 часов, очень легкий - молоко, сок или бутерброд.

**Обед –** между 13 и 14 часами, должен составлять почти половину всего дневного количества пищи. Лучше всего, чтобы он состоял из первого, второго и третьего блюд.

**Полдник –** в 17 часов, легкий – сок, фрукты.

**Ужин –**в 19 часов, составляет 1/5 всего дневного количества пищи.

 Сформулируем и запомним основные правила питания

Основные правила здорового питания:

1. Еда должна быть разнообразной и полезной.

2. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.

3. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.

 4. Не есть перед сном.

**IV. Итог занятия.**

- Какие вы знаете правила питания?

- Какова польза овощей и фруктов в питании?

- Почему важен режим питания?