

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Вязовская основная школа"

Внеклассное мероприятие
"РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ"

Игра "Счастливый случай"

(для учащихся 6 - 9 классов)

Подготовила: Белугина В.В.,
классный руководитель 9 класса

с.Вязовка
2016

Цель: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.

Задачи:

1. расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
2. *воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания;*
3. формировать у детей готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
4. способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

Оборудование: высказывания о питании, разрезные карточки, жетоны, презентация.

Плакаты:

1. *Все болезни к нам приходят через рот.*
2. *Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.*

Ход мероприятия

Ведущий 1: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня у нас игра «Счастливый случай», посвященная правильному питанию. *(Презентация)*

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Ведущий 2: Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Сегодня мы будем говорить о том, как качество жизни можно улучшить благодаря правильному питанию.

Ведущий 1: Играют две команды, состоящей из 6 человек. За каждый правильный ответ вы будете получать жетоны, в конце мероприятия мы

подсчитаем жетоны и узнаем победителя. А теперь займите места за игровыми столами.

Ведущий 2: Итак, команды заняли свои места, мы начинаем игру.

Гейм 1. Разминка (ведущий задает вопросы командам).

Ведущий 1:

Вопросы первой команде:

1. Назовите органы пищеварительной системы.
2. Что такое сыроедение?
3. Какие продукты богаты белками?
4. Что такое анорексия?

Ведущий 2:

Вопросы второй команде:

1. Что такое фермент?
2. Какие продукты богаты углеводами?
3. Что такое ожирение?
4. Сколько часов пища находится в желудке?

Гейм 2. Заморочки из бочки

Ведущий 1: В каких продуктах можно найти эти витамины?

<i>Название витамина</i>	<i>Зачем он нам?</i>
<i>Витамин А (бета- каротин)</i>	<i>Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.</i>
<i>Витамин Е</i>	<i>Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях</i>
<i>Витамин Д</i>	<i>Содержит фосфор и кальций для зубов и костей</i>
<i>Витамин С (аскорбиновая кислота)</i>	<i>Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.</i>
<i>Витамин В1</i>	<i>Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.</i>
<i>Витамин В2</i>	<i>Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.</i>
<i>Витамин В3</i>	<i>Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.</i>

<i>Витамин В6</i>	<i>Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.</i>
<i>Витамин В9</i>	<i>Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.</i>
<i>Витамин В12</i>	<i>Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.</i>
<i>Витамин К</i>	<i>Участвует в процессе свёртывания крови.</i>
<i>Фолиевая кислота</i>	<i>Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)</i>

Командам раздаются разрезные карточки с названиями продуктов.

<i>Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.</i>
<i>Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.</i>
<i>Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.</i>
<i>Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.</i>
<i>Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.</i>
<i>Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.</i>
<i>Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.</i>
<i>Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.</i>
<i>Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.</i>
<i>Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.</i>
<i>Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.</i>
<i>Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.</i>

Гейм 3. «Ты – мне, я – тебе»

Закончите пословицы:

1. Кто хорошо жуёт,(тот долго живет)
2. Аппетит приходит(во время еды)
3. Умеренное употребление пищи -(мать здоровья)
4. Молод – кости гложи, а(стар кашу ешь)
5. Ужин не нужен,(был бы обед)

6.Гречневая каша - мать наша,.....(хлебец-кормилец)

Гейм 4. «Темная лошадка» (слово учителю биологии Смирновой Н.В.)

1. Эти напитки одинаково сильно провоцируют развитие заболеваний сосудов вне зависимости от того, содержится в них сахар, или нет. Эксперты из Ассоциации кардиологов Великобритании проанализировали данные 2.500 человек. В результате было обнаружено, что люди, употребляющие эти напитки, страдают от болезней сердечно-сосудистой системы на 61% чаще тех, кто исключил их из своего рациона. При этом выяснилось, что, вопреки распространенному мнению, напитки без сахара также опасны для сердца и сосудов, как и не низкокалорийные.

(Газированная вода и соки промышленного производства)

2. Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с этим красивым названием, не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах - скорости приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

(Фастфуд)

3. В её основе - резиновая субстанция из синтетических полимеров, к которым могут добавлять смолы хвойных деревьев или сок дерева саподилла. Можно найти подсластители, ароматизаторы, красители, консерванты, загустители, стабилизаторы, глазирователи. Показатели таких подсластителей, как мальтит, ксилит и сорбит, различаются в десятки раз. Сорбит и ксилит в отличие от мальтита и аспартама - натуральные подсластители. Сорбит часто получают из винограда, яблок, рябины. Ксилит - из кукурузных кочерыжек и шелухи хлопковых семян. Многие думают, что если нет сахара - нет и калорий.

Но ксилит и сорбит по калорийности почти равны обычному сахару. Что касается аспартама, то многочисленные исследования обвиняют его в том, что он может угнетать нервную систему. Многие жуют её часами, но максимум - 10 минут 3-4 раза в день. Когда вы жуёте, полость рта контактирует с внешней средой - микробы собираются во рту. Использовать её можно лишь после еды. Иначе выделяется слюна, потом рефлексорно желудочный сок. А пища не поступает - страдает слизистая оболочка желудка

(Жевательная резинка)

Гейм 5. Дальше, дальше.....

1. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
2. Молоко какого животного самое жирное? (кита)
3. Из чего делают рыбий жир? (из печени трески)
4. Чулан не велик, а народом набит (рот и зубы)
5. Подсчитано, что человек весом 70 кг содержит 180 г... (соль)
6. Какое заболевание возникает при недостатке витамина А? (Куриная слепота)
7. Не любитель он молчать, даже может заскучать (язык)
8. Универсальный источник энергии в организме (жиры)
9. Почему, когда Петр I приказал по утрам чистить зубы, боярыни возмущались: «Белые зубы у арабов и у обезьян, а у боярынь всегда черные!» (заморский в то время сахар стоил дорого и лакомиться им было престижно. Вот и чернили зубы: дескать, сахара много едят).
10. В Испании, в городе Баллон был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (печень)
11. Кому противопоказаны яйца? (больным с большим содержанием холестерина в сыворотке крови.)
12. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
13. Йоги уверяют: если вы, встав из за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (голод)
14. Существуют ли какие правила перед едой? (правила гигиены)
15. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)
16. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)

Подведение итогов.

Награждение победителей.

Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
<i>Витамин А (бета- каротин)</i>	<i>Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.</i>	<i>Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.</i>
<i>Витамин Е</i>	<i>Защищает и предупреждает сердце и сосуды от возможных болезней</i>	<i>Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.</i>
<i>Витамин Д</i>	<i>Содержит фосфор и кальций для зубов и костей</i>	<i>Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.</i>
<i>Витамин С (аскорбиновая кислота)</i>	<i>Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.</i>	<i>Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.</i>
<i>Витамин В1</i>	<i>Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.</i>	<i>Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.</i>
<i>Витамин В2</i>	<i>Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.</i>	<i>Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.</i>
<i>Витамин В3</i>	<i>Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.</i>	<i>Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.</i>
<i>Витамин В6</i>	<i>Участствует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.</i>	<i>Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.</i>
<i>Витамин В9</i>	<i>Участствует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.</i>	<i>Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.</i>
<i>Витамин В12</i>	<i>Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.</i>	<i>Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.</i>
<i>Витамин К</i>	<i>Участствует в процессе свёртывания крови.</i>	<i>Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.</i>
<i>Фолиевая кислота</i>	<i>Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)</i>	<i>Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.</i>

1. Кто хорошо жуёт,
- 2.Аппетит приходит
- 3.Умеренное употребление пищи -
- 4.Молод – кости гложи, а
- 5.Ужин не нужен,.....
- 6.Гречневая каша - мать наша,.....

1. Кто хорошо жуёт,
- 2.Аппетит приходит
- 3.Умеренное употребление пищи -
- 4.Молод – кости гложи, а
- 5.Ужин не нужен,.....
- 6.Гречневая каша - мать наша,.....

... был бы обед
... тот долго живет
... хлебец-кормилец
... мать здоровья
... во время еды
... стар кашу ешь

... был бы обед
... тот долго живет
... хлебец-кормилец
... мать здоровья
... во время еды
... стар кашу ешь