"Разговор о правильном питании"

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Мы за правильное питание»

Автор работы:
Беренджи Ирина Федоровна,
учитель начальных классов
МБОУ СОШ № 9 им. М.В. Водопьянова
г. Липецка

4-а класс

2012 г.

Тема: «Мы за правильное питание».

Цели: обобщить знания обучающихся об основных правилах правильного питания; показать, что правильное питание – залог здоровья, хорошей физической формы и хорошего настроения; развивать умение правильно сервировать стол, соблюдать правила поведения во время еды, пользоваться столовыми приборами; воспитывать аккуратность; способствовать развитию эффективного взаимоотношения между детьми и родителями.

Оборудование: стулья, столики, столовые приборы: тарелки, вилки, ложки, овощи и фрукты, магнитофон, плакаты, выставка рисунков учащихся на тему «Полезные продукты».

I. Организационный момент

II. Введение в тему

Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд.
Прикрывает Юля рот.
- Супик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка!
- Сделай, внученька, глоточек!
Проглоти ещё кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, бабулечка!
Мама с бабушкой в слезах –
Тает Юля на глазах!
Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица.
Все едят; и зверь и птица.
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овёс,
Кость грызёт дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мёд.
В норке завтракает Крот.
Обезьяна ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало любит Мышь.
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Учитель. Вы послушали стихотворение С. Михалкова. Кто догадался, чему будет сегодня посвящено наше занятие? *(Ответы детей)*

- Да, ребята, сегодня мы поговорим о правильном питании. **(Слайд № 1)**

Мы рады вас приветствовать в нашем кафе. Сегодня вы будете не только в роли гостей, но и попробуете свои силы в искусстве приготовления блюд и сервировки стола.

Сегодня в нашем зале присутствует жюри Тестина О.А. (библиотекарь) – председатель, Ненахова Т.А.(учитель начальных классов)– член жюри, Титова Э.Н. (член родительского комитета) – член жюри. Члены жюри выдают участникам за правильные ответы жетоны.

Максимальная оценка - 5 жетонов.

Учитель. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям.

Обучающиеся рассказывают стихи.

Суп « в стакане» - это круто!
Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот – доги
Уплетём за обе щёки!

Чипсы- просто объеденье!
Все хрустим мы в упоенье!
Компот варить нам нет нужды –
Ты даже не пытайся!
Вот порошок – добавь воды
И соком наслаждайся!
«Чупа – чупсы» я люблю,
Наслаждаюсь ими.
«Кока колу» часто пью
С друзьями своими.
И жвачки и конфеты,
Вкусные сухарики,
Чипсы, «чупсики», хот – доги.
Всем нам очень нравятся!

Ученик: Нет! Нет! Нет! Это не про нас. После того, как мы изучили программу «Разговор о правильном питании» мы употребляем в пищу только полезные продукты.

Обучающиеся поют на мелодию песни «Наш сосед» из репертуара Э.Пьехи.
Не нужны нам «кириешки»,
«Чипсы» - тоже не нужны.
Овощи, ягоды и фрукты
Для здоровья нам важны.
Будем пить сок натуральный,
И салаты будем есть,
Набираться витаминов,
Чтоб зимой не заболеть.
Припев: пап – пап, па - ра – па –пап – пап и.т.д.

Учитель. Правильное питание – что это? (Слайд №2)

- Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила

1. Перед едой мой с мылом руки
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом
4. Во время еды не разговаривай и не читай
5. Ешь в меру, не переедай
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое

II. Конкурсная часть.

1. <u>Викторина.</u>

Играют две команды «Яблоко » и «Апельсин», членами которых являются дети и их родители. Вопросы командам задаются поочерёдно.
За правильные ответы во всех конкурсах команды получают жетоны. Каждый жетон - это балл.

Вопросы:

- В какой сказке для спасения от Бабы Яги героям пришлось съесть молочка с киселём?
- В сказке «Каша из топора» солдат варил кашу. Что и в какой последовательности давала ему старуха?
- Что несла Красная Шапочка своей бабушке?
- Если поскрести по сусекам и помести по амбарам что, можно испечь?
- Как в сказке «Петушок и бобовое зёрнышко можно было добыть маслице?
- Чем угощали друг друга герои сказки «Лиса и Журавль»?
- Что любил Винни – Пух?
- Что посадил Дед и не мог вытянуть один?

Итог конкурса: команда «Яблоко» - 3 жетона, команда «Апельсин» - 4 жетона.

2. **Разгадывание кроссвордов *(Кроссворды составлены детьми)* (Слайд № 4, 5)**

«Вкусный кроссворд»:

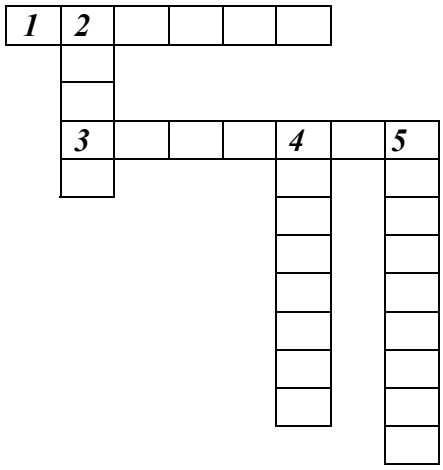
1. Свежее, душистое в саду на ветке растет. ***(Яблоко)***

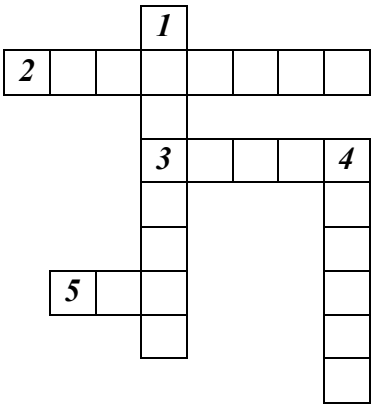
2. Желтый фрукт, растет на пальме, любимое лакомство обезьян. ***(Банан)***

3. Ароматный южный фрукт со съедобной косточкой, из него получают очень вкусные сухофрукты. ***(Абрикос)***

4. Красненькая, сладкая, растет на маленьких кустиках в садах. ***(Клубника)***

5. Она растет на кустах, бывает черная и красная. ***(Смородина)***





«Витаминный кроссворд»:

1. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. ***(Морковка)***

2.Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать. ***(Виноград)***

3. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява,
Кто любит щи – меня в них ищи. ***(Капуста)***

4. Знают все её вокруг, в винегрет её кладут. ***(Свёкла)***

5. Сидит дед, в сто шуб одет,
Кто его раздевает, тот слезы проливает. ***(Лук)***

Пока проверяются кроссворды, обучающиеся 2а класса исполняют танец под мелодию песни «Арам-зам-зам».

Итог конкурса: команда «Яблоко»- 4 жетона, команда «Апельсин» - 3 жетона.

3. **Сервировка стола.**

Две команды должны показать, как они умеют быстро и правильно сервировать стол. (Дается 3 минуты. Во время конкурса звучит музыка).

Участники садятся за стол и демонстрируют, как правильно пользоваться столовыми приборами.

При подведении итога используются следующие критерии: правильность сервировки, эстетичность оформления, оригинальность.
Итог конкурса: команда «Яблоко» - 3 жетона, «Апельсин» – 2 жетона.

4. <u>Конкурс «Быстро, полезно и вкусно».</u>

Конкурс состоит из двух этапов.

1 этап. Выбор блюда, покупка продуктов.
Участники конкурса отправляются в магазин за продуктами.
2 этап. Приготовление блюда.
Участники за демонстрационными столиками готовят из купленных продуктов салаты.
Используются варёные овощи, консервированный горошек, подсолнечное масло, обезжиренный майонез, йогурт, фрукты и др.

1 стол – команда «Яблоко».

Их выбор – овощи. Участники команды приготовили салат «Радуга».
Рецепт приготовления салата «Радуга»:
Продукты: морковь свежая, капуста свежая, свёкла варёная, горошек зелёный консервированный, картофель, слегка обжаренный на подсолнечном масле, майонез.
Все продукты укладываются в плоскую, большую тарелку в равных пропорциях по кругу в любом порядке, в центре - горка майонеза. Морковь и свёклу необходимо потереть на тёрке, а капусту и картошку нарезать соломкой. Салат получается ярким, красивым на вид, а главное вкусным и полезным.

2 стол – команда «Апельсин».

Их выбор – фрукты.
Участники команды приготовили фруктовый салат «Фруктик».
Рецепт приготовления салата «Фруктик»:
Продукты: яблоко, апельсин, груша, киви, мандарин, банан, йогурт.
Фрукты мелко режутся и заправляются йогуртом. Салат можно заправить и мороженым, украсив его цветочками из киви. Салат очень простой, вкусный, полезный и оригинальный.

Итог конкурса: команда «Яблоко» -5жетонов, «Апельсин» - 5 жетонов.

Номер художественной самодеятельности.

Песня «Антошка».

1. Антошка Антошка
Пойдём копать картошку
Антошка Антошка
Пойдём копать картошку
Тили-тили трали-вали
Это мы не проходили
Это нам не задавали
Припев: Тили-тили трали-вали
Это мы не проходили
Это нам не задавали
Па-рам-пам-пам
Па-рам-пам-пам
Антошка Антошка
Сыграй нам на гармошке
Антошка Антошка
Сыграй нам на гармошке

Припев.
2. Антошка Антошка
Готовь к обеду ложку
Антошка Антошка
Готовь к обеду ложку
Тили-тили трали-вали
Это братцы мне по силе
Откажусь теперь едва ли
Тили-тили трали-вали
Это братцы мне по силе
Откажусь теперь едва ли
Па-рам-пам-пам
Па-рам-пам-пам
Па-рам-пам-пам.

5. <u>Конкурс «Меню».</u>

Задание: Составить меню на 1 день.
Команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Их задача составить меню на 1 день.

Карточка.

Мясо, рыба, уха, щи, суп, суп молочный, каша (любая), колбаса, масло, сыр, котлеты, булочка, торт, сырники, запеканка, хлеб чёрный, хлеб пшеничный, картофель, гречневая каша с мясом, вермишель, гуляш, сок, кефир, молоко, чай с сахаром, какао, кофе, фрукты, салат овощной, салат любой.

Меню команды «Яблоко»:

Завтрак: каша геркулесовая, какао, хлеб белый, масло и сыр.
Обед: салат из овощей, уха, гуляш, хлеб чёрный, компот.
Полдник: пряник, чай с сахаром, апельсин.
Ужин: кефир, запеканка.

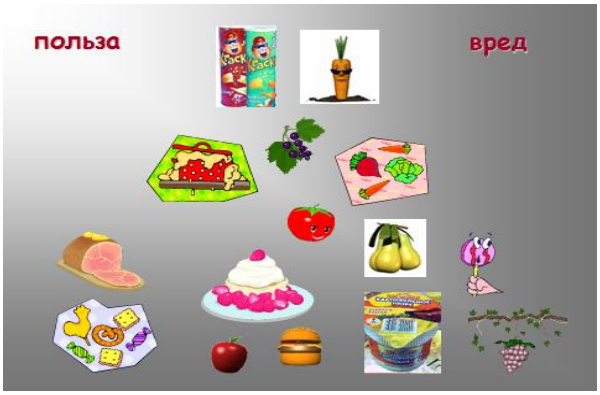
Меню команды «Апельсин»:

Завтрак: вермишель на молоке, хлеб пшеничный, масло, сыр, чай с сахаром.
Обед: салат из овощей, суп мясной, гуляш с вермишелью, хлеб ржаной, сок яблочный.
Полдник: булочка, компот, груша.
Ужин: котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Итог конкурса: команда «Апельсин»- 5 жетонов, «Яблоко» - 5 жетонов.

6. <u>Задание «Полезное и вредное».</u>

Перед вами различные продукты. Вам нужно разложить их на две полки: полезное, вредное. (Дети называют изображенные продукты и говорят, на какую полку их положить) (Слайд№3)



Итог конкурса: команда «Апельсин»- 4 жетона, «Яблоко» - 5 жетонов.

III. Итог мероприятия.

Жюри подводит итог встречи двух команд. Команда «Яблоко» набрала 22 жетона. Команда «Апельсин» - 23 жетона.
Победитель - команда «Апельсин». Победителям вручаются медали и памятные призы, а команде «Яблоко» - по фруктовому напитку.
(Слайд № 6)

Звучит песня «Настоящий друг» из м/ф «Тимка и Димка» в исполнении детей и родителей.

В заключение проводится чаепитие.