

Сценарий мероприятия по здоровому питанию: «Кушайте на здоровье».

Цели и задачи:

- Сформировать у учащихся представление о здоровье, как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формирование представления о правильном питании, рациональном использовании продуктов питания
- Сформировать представление о роли правильного питания в жизни человека для сохранения и укрепления здоровья;
- Учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
- Совершенствовать знания детей о здоровом, правильном питании; формировать интерес к окружающему миру
- Обогащать словарный запас детей.

Организация и подготовка:

Внеклассное мероприятие проводится в кабинете , оснащенном компьютерной техникой(компьютер, проектор).

Команды дома готовят название, девиз, представление, рекламу фруктов и овощей

Форма проведения: познавательное путешествие.

Оборудование:

Презентация,

Карточки с заданиями

Столовые приборы

Кроссворд

Крупы

Наглядные материалы

Ход мероприятия:

На доске нарисовано игровое поле с названиями станций.

1.	1.	1.
Приятного аппетита	Умники и умницы	В народе говорят...

1. Завтрак Обед Ужин	1. В гостях у сказки	1. Витамины для здоровья незаменимы
1. Во саду ли в огороде...	1. Веселый молочник	1. «Мишкина каша»

Вед.1 - Для полноценного питания,

Для диет и похудения,

Открываем, - всем внимание! -

Мы Здоровья Академию.

(ставит вывеску "Академия здорового питания")

Вед. 2.- Праздник здоровья не знает границ.

А что о здоровье заботиться надо,

Узнаете вы, покажет и жизнь!

Улыбка красивая, стройность фигуры,

Успешность учебы зависит от нас.

К нам хвори, печали дорогу забудут,

И в нашей академии все будет просто класс!

Вед.1.- В нашей академии диплом правильного питания получают сегодня 2 команды. А экзамен у них примет наше жюри (представление жюри).

На доске у нас изображено игровое поле с названиями станций. Каждая команда делает 1 ход в порядке очереди , выбирая станцию. На каждой станции командам дается задание, которое будет оцениваться в баллах по его выполнению. Каждое правильно выполненное задание- 1 балл.

Вед. 2- Кто у нас сделает 1-й ход на игровом поле покажет жеребьевка, попросим капитанов команд подойти к жюри.

Вед.1- А теперь мы попросим наши команды представиться и первой мы приглашаем команду ... класса.(по порядку)

Ведущие: Команды «» и «» готовы? Удачи вам!

(команды по очереди выбирают станции.)

Задания для станций:

1. Приятного аппетита.

На столе даны столовые приборы, которые необходимо правильно сервировать. Та команда, которая наиболее правильно выполнит это задание, выигрывает и получает наибольшее количество баллов.

1. «Умники и умницы» Викторина для команд вопрос- ответ(каждой команде по очереди задается по 5 вопросов).правильный ответ- 1 балл.

1. На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)
2. Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
3. Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)
4. Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)
5. Что такое баланс? (Равновесие.)
6. Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)
7. Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)
8. Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
9. Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)
10. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Вед.1- От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни.

1. **В народе говорят...**

Каждой команде на листке даны пословицы и поговорки о еде, здоровье, которые необходимо продолжить.

В здоровом теле-....(здоровый дух)

Здоровье всего...(дороже)

Щи да каша- ...(Пища наша)

Не будет хлеба- не будет и...(обеда)

Хлеб-всему...(голова)

Когда я ем, я ...(глух и нем)

1. **«Завтрак. Обед. Ужин»**

Вед.1- Чтобы дети здоровыми были,

Нужно, чтоб правильно их кормили,

Чтоб не осталось без внимания

Сбалансированное питание!

Вед.2- Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже составить правильное меню. Каждой команде необходимо продумать меню на завтрак, обед и ужин. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда.(Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик, каша, пицца, хотдог, блины, кефир,)

Названия блюд

1. Салат из капусты

2. Салат из свеклы

3. Салат «Оливье»

4. Борщ

5. Суп Куриный с лапшой

6. Уха

7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик
17. Хотдог
18. Блины
19. Кефир

1. В гостях у сказки

Командам предлагается решить сказочные задачи

- «Иван царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги- скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли Иван – Царевичем затраченную энергию обед, приготовленный Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250г.), котлеты (200 г.), компот(200 г.). Вес Ивана- Царевича- 75 кг. »
- «Баба- Яга 5 часов провела, лежа на диване перед телевизором, и очень устала. Для того, что бы подкрепиться, она съела 5 пирожных и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы- Яги ее энергозатратам ? Вес Бабы-Яги- 70 кг.»
- Командам в помощь дается таблица расхода энергии при различных видах деятельности, калорийность продуктов. Необходимо обосновать свой ответ.

Во время выполнения задания проходит конкурс с болельщиками

Игра «Угадай сказку».

Ведущий читает отрывки из сказок, а участники команд угадывают название сказки и автора.

- «Горшочек каши», Братья Гримм.

- «Каша из топора», Русская народная сказка.
- «Мишкина каша», Н. Носов.

1. Витамины для здоровья незаменимы

Вед.1-Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.

Вед.2-Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

В овощах и фруктах содержится огромное количество полезных организму витаминов.

Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Каждой команде необходимо назвать по очереди витамины которые они знают, и в каких овощах, фруктах или других продуктах питания они содержатся.

1. Во саду ли в огороде

Это домашнее задание команд приготовить рекламу фруктов и овощей. Каждая команда готовит свою рекламу.

Вед.1-Жил на свете садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Вед.2- Пока наши команды готовятся проведем игру со зрителями.

Если мы едим подземные части растений, то надо присесть, если надземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Ведущий называет растения, а зрители выполняют задание)

Вед.1- Команда «» приготовила рекламу овощей, а команда «» рекламу фруктов.

8.Веселый молочник

Звучит песня «Далеко, далеко, на лу́гу пасе́тся ко...»

Вед.1-Молоко и молочные продукты имеют высокую пищевую ценность, они являются источниками важных веществ- белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Они должны быть обязательным компонентом ежедневного рациона питания человека.

Вед.2-А вот какие продукты питания , которые получаются из молока вы знаете, мы сейчас проверим.

Каждой команде дается кроссворд, который вы должны разгадать.

[illegible]

						7	2									
	3															
				6												
			4													

По горизонтали:

1. На холоде твердое,
как лед,

А в тепле плавает, как мед...

2. В руках у Вани

Зима в стакане....

3. Жидкое, а не вода,

Белое, а не снег...

4. Верхний слой молока,

Любимое лакомство кота...

По вертикали:

5. Жирная, густая

Назвалась Я.

6. Как репка желт со всех сторон,

Чем больше дыр, тем лучше он...

7. Знаменит на весь мир

Вкусный, кисленький

8. Это что же, это что же

И на ряженку похоже,

И кефир один в один

Это....

9. Я не сливки, не сырок

Белый, вкусный

10. Бежевой наряжена

Не кефир, а....

1. Чуть сметанки в молоко

И заквасилось оно.

Любят Саши, любят Даши

Есть на ужин.....

9.«Мишкина каша»

Вед2.- Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так.

«Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли караваи, калачи, готовили сыры.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

1. Бабина каша – при рождении ребёнка.
2. С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

Задание: на тарелках насыпаны различные виды круп(пшено, гречиха, рис, овсяные хлопья, кукурузная крупа, манная крупа,), необходимо назвать виды круп и из каких культур эта крупа получается. Все тарелки пронумерованы.

По завершению прохождения всех станций на игровом поле жюри подводит итог, команды награждаются

Заключительное слово

Вед.1: Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем».

Вед.2- Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. Спасибо за внимание. До новых встреч.

Полезно и умело,

И будешь очень ловким,

Здоровым, умным, смелым!

Всего вам доброго, друзья!