

## Внеклассное занятие «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

### СЛАЙД 1

Эпиграф к занятию.

*Мой Боже, в некий час  
Помыслил я: царь строит свой дворец,  
Что в нём жилище обрести.  
Но можно ль краше храм найти,  
Чем человек?..*

Человек – самое совершенное существо, созданное природой. А здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

### СЛАЙД 2

Медики утверждают, что наше здоровье зависит:

- на 20% от состояния окружающей среды;
- на 10% от наследственности;
- на 10% от уровня здравоохранения;
- на 60% от образа жизни.

Ребята, как вы думаете, что включают в себя 60% образа жизни человека?

### СЛАЙД 3

(правильное питание, активный отдых, активная деятельность, отказ от вредных привычек, закаливание)

Обо всех составляющих здорового образа жизни вы познакомились на уроках биологии, ОБЖ, обществознания.

### СЛАЙД 3

А сегодня мы её раз вернёмся к вопросу о правильном питании. Ведь в вашем подростковом возрасте закладывается фундамент вашего образа жизни на долгую здоровую жизнь.

### СЛАЙД 4

Недаром говорят: **«Береги платье снову, а здоровье смолоду».**

Всё необходимое для жизнедеятельности человек получает от пищи. С древних времён люди понимали первостепенное значение питания для здоровья. Человек питался только натуральной пищей, которую выращивали на земле, поэтому люди не знали болезней желудка, кариеса.

А с развитием прогресса стало много заменителей продуктов, которые вместо пользы приносят вред. Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: **«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».**

## СЛАЙД

В наше время прилавки магазинов ломятся от обилия разнообразных продуктов питания. Заходя в магазин, мы редко обращаем внимание на состав и качество продуктов. Чаще верим рекламе и яркой, красивой упаковке.

## СЛАЙД 5

Ребята! Представьте, что вам необходимо построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Какие бы вы купили кирпичи для строительства прочного и долговечного здания?

<i>Крупные и крепкие</i>	<i>Мелкие и фигурные (высокого качества)</i>	<i>Разнокалиберные, пересортица</i>	<i>Красивые, но не прочные</i>
<i>10 рублей</i>	<i>10 рублей</i>	<i>5 рублей</i>	<i>3 рубля</i>

Ваш выбор похож и это не удивительно. Все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить. А если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоит.

Так и организму человека для роста и развития требуются качественные продукты.

## СЛАЙД 6

Давайте вспомним, какие полезные вещества входят в состав продуктов питания, которые необходимы человеку.

(белки, углеводы, жиры, витамины, аминокислоты)

*Сообщения детей о белках, жирах, углеводах, витаминах, аминокислотах.*

## СЛАЙД 7-10

А сейчас давайте посмотрим, какие же стройматериалы мы чаще всего покупаем для строительства своего организма.

Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Платить за еду не нужно – у кафе сегодня праздничная акция, а вот и меню – выбирай, что хочешь.

## СЛАЙД 11

(Меню: Салат из капусты, салат из свеклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, **чипсы картофельные**, **шашлык**, голубцы, **сосиски**, **сардельки**, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, **спрайт**, **кока-кола**, яблоко, **шоколадный батончик**)

Отметьте плюсом те блюда, которые вы заказываете.

(команды заказывают)

Ой, ребята, вижу, что у многих разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения – это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания.

### ***СЛАЙД 12***

Семь таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! А эти продукты, между тем, несовместимы со здоровым образом жизни.

### ***СЛАЙД 13***

#### ***Сообщения детей о вредных продуктах питания***

##### *Сообщение 1.*

Врачи-диетологи выявили пятёрку самых вредных для человека продуктов:

1. Сладкие газированные напитки: Кока-кола, Спрайт и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Шоколадные батончики содержат большое количество сахара, химические добавки, имеют высочайшую калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты – в их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

### ***СЛАЙД 14***

##### *Сообщение 2.*

Многие врачи к этой вредной пятёрке добавляют её и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки.

Во всех этих много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не подаёт тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

### ***СЛАЙД 15***

#### ***Исследование «Что творится в желудке?»***

Я предлагаю провести эксперимент и увидеть, что же происходит в нашем организме при употреблении некоторых продуктов. Берём банку

(представьте, что это ваш желудок), складываем туда чипсы, сухарики, жевательную резинку и заливаем всё газированной водой.

Посмотрите, что происходит – всё зашипело, неприятный запах.

А вот в этой банке провели тот же самый эксперимент, только 2 часа назад. Посмотрите, что происходит в нашем желудке – жуткая вонь, жвачка не растворилась, а на стенках жуткий, жирный, оранжевый налёт.

Какие заболевания можно получить при употреблении такой пищи? (гастриты, язвы желудка, кариес)

### *Игра – чтение по ролям*

Дело было вечером,

Делать было нечего.

Рома пел,

Сергей молчал,

Алексей ногой качал...

И спросила тихо Ксюша,

Упаковкою шурша:

- Кириешки будем кушать?

Что-то требует душа.

- Кириешки???

Что за гадость, -

Молвил Рома её в ответ.

- Чипсы «Лейс» -

Вот это радость!

Съел бы сразу весь пакет!

Тут задумчивый Алёша

Оживился и сказал:

- В кириешках, чипсах, коле,

Е-добавки, я читал.

- Е-добавки?

Что за чудо? –

Удивились все друзья.

И решили все добавки,

Изучить от А до Я.

### *СЛАЙД 16*

Когда вы приходите в магазин в поисках чего-либо вкусенького, каким продуктам вы отдаёте предпочтение?

А обращаете ли вы внимание на то, какие вещества входят в состав данного продукта?

Зачастую рядом со всем понятными составляющими можно обнаружить сложные названия, загадочные для многих «Е». Что же это такое и можно ли это самое «Е» есть?

### *СЛАЙД 17*

Комбинации Е 121, Е 330 говорят о типе пищевой добавки. Это могут быть консерванты, стабилизаторы, антиокислители, эмульгаторы и усилители вкуса. Именно благодаря пищевым добавкам продукт даже не очень высокого качества приобретает выигрышный вкус. Некоторые добавки разрешены с ограничениями в использовании.

### *Исследование продуктов*

### *СЛАЙД 18*

Перед вами данные о тех Е-добавках, которые производители добавляют в свои продукты, чтобы усилить вкус, придать яркий цвет, удлинить хранение товара.

Найдите на упаковке своих лакомств знак «Е» и определите, к каким последствиям может привести его применение в больших количествах.

Выдача результатов исследования (называют продукт, Е-добавку и его влияние на здоровье)

Давайте сделаем вывод.

Какие вещества получает ваш организм при употреблении чипсов, сухариков, газированной воды и прочих продуктов, в состав которых входят Е-добавки?

### ***СЛАЙД 19***

Какой вывод можем сделать после вашего исследования?

1. Внимательно читать надписи на упаковках.
2. Употреблять продукты: свежие, сырые овощи, фрукты, ягоды.

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.  
Подведём теперь итог:  
Что расти – нужен белок.  
Для защиты и тепла  
Жир природа создала.

Как будильник без завода  
Не пойдёт ни тик, ни так,  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины – просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед нами отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.

А сейчас настало время проверить, насколько хорошо вы усвоили понятие о здоровом питании.

### ***СЛАЙД 20***

У каждой группы на столе перечень блюд. Ваша задача: составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин для школьника.

Список продуктов:

Салат из капусты и моркови

Пирожки

Жареная рыба

Борщ

Блины

Гречневая каша  
Чай  
Молочные продукты  
Винегрет  
Вареный картофель  
Отварная говядина  
Хлеб  
Сыр  
Колбаса  
Кисель

Каждая группа составляет меню и вывешивает на доску. Эксперты оценивают работу и называют оптимальный вариант меню для школьника.

### ***СЛАЙД 21***

Я рада, что предложенного разнообразия продуктов, вы выбрали полезные. Надеюсь, что после нашего разговора сегодня, вы будете более избирательны в вопросах питания.

### ***СЛАЙД***

Продолжительность жизни измеряется годами, а её количество – здоровьем. А. Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». Быть здоровым – естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о здоровье, поскольку запас жизненных сил с годами иссякает.

И напоследок любимый рецепт здоровья:

### ***СЛАЙД 22-24***

Возьмите стакан свежей ключевой воды, согретой светом тёплого солнца и насыщенной пузырьками свежего воздуха. Добавьте горсточку любимых ягод, выращенных в своём огороде, богатых витаминами. Перемешайте быстрым, энергичным движением. Сверху посыпьте щепотку доброго юмора. Выпейте не торопясь, с наслаждением. Делайте небольшой отдых между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса.

### ***СЛАЙД 25***

Чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю всем попить фруктовый напиток, богатый витаминами и полезными веществами.

***(пьют напиток и едят сухари)***