

## Правила рационального питания: факультативное занятие

### План-конспект факультативного занятия в 3 классе

**Г. Г. Козловская,**

учитель начальных классов

гимназии № 1 г. Слуцка

Тема: «Рациональное питание. 5 правил рационального питания»

Цель: формирование представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.

Задачи:

- Формирование у детей представлений о том, что такое здоровье.
- Формирование правильной привычки употребления пищи.
- Расширение знаний учащихся о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
- Повторение правил здорового питания.

**Оборудование:** высказывания учёных, стихи, пословицы о еде, свежие овощи и фрукты, масло, мед, йогурт, сметана (для приготовления салата); презентация.

#### Ход урока

##### 1. Организационный момент.

##### 2. Вступительная часть.

Эпиграф: “Сто болезней входит через рот” (китайская пословица).

– Ребята, как вы понимаете значение этой пословицы?

##### 3. Изучение новой темы.

– Цель нашего занятия – научиться правильно относиться к своему здоровью. Сегодня мы узнаем, что такое рациональное питание, каковы его основные правила.

Проблема питания всегда вызывала большой интерес у людей, и это неудивительно, т.к. от характера питания зависят рост и развитие человека, его здоровье. В то же время не утихают споры о том, что значит «правильно» питаться.

### **Ученик:**

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.

– Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Никто еще не оспорил Сократа, но и следуют его совету немногие. Ведь для большинства из нас еда – наслаждение, которое часто приводит к нарушению обмена веществ, это влияет на состояние здоровья и внешний вид (ломкость волос, ногтей, тусклая кожа, угревая сыпь.)

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия.

*Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется рациональным (от латинского – расчет, мера, разумный).*

– Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», – а сам думает: «Скажет, что живая – я её убью. Скажет, что мёртвая – выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье, и сегодня мы об этом поговорим.

Что же такое здоровье?

Как вы понимаете фразу «здоровый человек»? Какой он?

Входит Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепси-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик.

**Обжора Сладкоежкин:**

Я – Обжора Сладкоежкин,

Люблю вкусно я поесть.

Чипсы и пирожное,

Вкусное мороженое!

Пирожки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

Шоколад и мармелад

Обожаю – это факт!

Знаю точно, что «Пикник»

Развивает аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)

Это чипсы мне,

И рулетик мне,

И конфетки мне,

Ты не подходи ко мне.

**Учитель** (подходит к Сладкоежкину). Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

**Обжора Сладкоежкин.** Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости,

Чем вкусоности да сладости.

Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колет! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу.

**Учитель.** Дети, а почему Сладкоежкин заболел? (Ответы детей.)

Ребята, сегодня к нам в гости пришли поварята. Вы послушайте их, а потом скажите, какие правила рационального питания есть в их выступлении.

**Первый поварёнок:** Есть дети, которые часто жуют.

И подряд всё в рот кладут.

А при этом важно знать:

Надо меру соблюдать.

Есть ребята, что в игре

Забывают о еде.

А затем придут за стол

И едят, как будто слон.

Наедятся, а потом

Начинает клонить в сон.  
Может и такое быть,  
Что живот начнёт крутить.  
Боль такая, что порой  
Врач приходит к ним домой.

**Второй поварёнок:** Учёные советуют: вы ешьте в день пять раз,  
При этом соблюдайте определённый час.  
Между приёмом пищи часы должны пройти,  
Не сутки и не двое, часа четыре – три.  
А ужинать нам надо часа за полтора,  
Когда нам мама скажет, что спать уже пора.

Каковы же правила рационального питания человека? (Высказывания учащихся.)

На экране – 5 правил рационального питания. Приложение 3.)

**Ученик:** Чем больше разных и полезных  
В наш рацион продуктов включим,  
Тем больше силы и здоровья  
Наш организм, друзья, получит.  
Чтобы тело гибким было,  
Чтоб здоровым быть всегда,  
Кушать овощи и фрукты  
Не забывают никогда!

**Учитель.** Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают? (Ответы детей.)

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если отгадаете загадки. Тот, кто угадает, найдёт отгадку в моей корзинке.

### Загадки

Он совсем-совсем зелёный  
И овальный, удлинённый.  
Помидора верный брат,

Тоже просится в салат.  
(Огурец)

Я вырос на грядке.  
Характер мой гадкий:  
Куда ни приду,  
Всех до слёз доведу.  
(Лук)

Все узнают молодца,  
Что растёт на грядке:  
Он побольше огурца,  
Толстый он и гладкий,  
Тоже держится за плеть,  
Приходите посмотреть.  
(Кабачок)

Жёлтая курица  
Под тыном дуется.  
(Тыква)

Красная девица сидит в темнице,  
А коса – на улице.  
(Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,  
И растёт, и листья копит.  
Набирает вес кубышка,  
В середине – кочерыжка.  
(Капуста)

Нужнее всех из овощей  
Для винегретов и борщей,  
Из урожая нового  
Красавица лиловая.  
(Свёкла)

Так где живут витамины? (*В овощах.*). И во фруктах их тоже очень много.  
Ребята, какие фрукты вы любите?

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов.

Сейчас я вам предлагаю сыграть в игру «**Кулинарный поединок**».

(Одна группа ребят делает салаты из овощей, а другая из фруктов. Для заправки используем масло, сметану, йогурт, мёд.)

А какие ещё продукты должны присутствовать в питании человека?

**Вывод.** Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в нашем рационе. Это свежие овощи, фрукты, каши, кисломолочные продукты, орехи, растительные масла, рыба и свежее не жирное мясо, мёд

Как сделать пищу более безопасной и полезной? (Ответы учащихся.)

В питании человек должен максимально использовать продукты, сохранившие свои естественные биологические свойства, и следовать определённым правилам питания:

1. Максимально ограничивайте употребление соли и сахара.
2. Шире применяйте в питании различную зелень, овощи и фрукты, богатые микроэлементами, витаминами и другими биологически активными веществами. Разноцветные овощи содержат большое количество антиоксидантов, восстанавливающих повреждённые клетки организма.
3. Не забывайте употреблять лук, чеснок: они сохраняют зубы, нормализуют работу кишечника. Это природные антибиотики и источники витамина А.
4. Вводите в свой рацион блюда (в виде каши) из цельных зёрен – овса, пшеницы, гречки, риса.
5. Ежедневно вводите в меню до 50 г. сухофруктов (курага, чернослив, изюм, груши, яблоки). Это источник витаминов С и В.
6. Чрезвычайно полезными свойствами обладает пчелиный мёд. Это концентрат всевозможных биологически активных веществ и сахаров.
7. Из молочных продуктов целесообразнее употреблять кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша) – витамин А и кальций.
8. Мясо и мясные продукты нужно употреблять только свежие.

И, наконец, едва ли не самый главный продукт для здоровья – это чистая вода. В клетках, наполненных водой, быстрее происходят все реакции и совершаются все процессы жизнедеятельности. Быстрее обновляются клетки, выводятся шлаки и проводятся питательные вещества внутрь клеток. Вода должна быть насыщена минералами и не испорчена дезинфицирующими средствами – тогда она принесет огромную пользу клеткам кожи. Количество воды для одного человека в день колеблется от 1,5 до 3 литров.

**Ребята, обоснуйте смысл следующих высказываний:**

Аппетит приходит во время еды.

Когда я ем, я глух и нем.

Поешь рыбки – будут ноготки прятки.

Спеши на работе, а не за едой.

Не ложись сытым – встанешь здоровым.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

**Подведение итогов:**

Сегодня на уроке я узнала.....

Я поняла, что.....

Учитель. **А закончить наше занятие я хотела бы такими словами:**

Подведём теперь итог:

Чтоб 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.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

### **Литература**

1. Волина, В.В. Учимся играя. – М.: Новая школа, 1994. – 448 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. Методика. Тематическое планирование. Разработки занятий. Разработки внеклассных мероприятий. – М.: Глобус, 2010. – 256 с.

3. Саляхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. 1-4 классы / Л.И. Саляхова. – М.: Глобус, 2007. – 367 с.

4. <http://www.maam.ru/detskijasad/tema-azbuka-pravilnogo-pitanija.html>.

5. <http://www.maam.ru/detskijasad/pravilnoe-pitanie.html>.