# Совместное собрание детей и родителей "Как правильно питаться"

Серебренников Владимир Васильевич, классный руководитель

**Цели:**

* уточнить представление детей и родителей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;
* формировать коммуникативные навыки;
* воспитывать интерес к обучению.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**I. Организационный момент.**

Пожелать друг другу здоровья.

**II. Введение в тему.**

– Догадайтесь, какие предметы спрятаны в “окошечках”. (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).



Рисунок 1.

– Как можно назвать их одним словом? *(Продукты питания)*

– А сейчас дети и родители, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать, надо слова используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.



Рисунок 2.

– Сегодня, мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно детскому организму. Я постараюсь дать вам, те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

**III. Упражнения на классификацию.**

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

*Учитель демонстрирует ряд предметов: продукты питания + посуда + игрушки (тарелка, крупа, яблоко, мячик, хлеб)*

**IV. Вводная беседа.**

– От чего зависит здоровье человека? *(Чем и как он питается)*

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? *(При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение)*

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? *(Для того чтобы были силы для учебы для игры)*

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами? *(Измельчает, варит, жарит)*

**V. Дидактическая игра “В каком виде едим”.**

*На столе стоит макет овощехранилища. В нем овощи и фрукты.*

 Рисунок 3.

– Ребята, случилась беда. В овощехранилище перегорела лампочка. И теперь нам наощупь надо отгадать и достать овощ. А затем, посмотрев на него сказать, что можно из него приготовить.

– Что можно приготовить из:

* яблок *(cок, пюре, компот)*;
* картофеля *(жареный, тушеный, пюре)*;
* моркови *(салат, пирожки)*;
* свеклы (*винегрет, маринад)*.

**VI. Физминутка.**

Повторяй за мной зарядку:
В ней звук “к”
Пришел на грядку.
Лук вот здесь, а здесь морковь,
Здесь капуста, здесь картофель,
Редька, свекла, кабачок
И петрушки корешок.
Все, что вырастили мы,
Будем, есть мы до весны.

**VII. Познание полезного в продуктах питания.**

– Почему человек должен кушать разные продукты? (В каждом продукте питания есть витамины А В С)

– Витамин А улучшает зрение. Назовите продукты питания в которых есть витамин А?(Морковь, сливочное масло, помидоры)

– При недостатке витамина В человек быстро устает, раздражается, нервничает. В каких продуктах питания содержится витамин В? *(Картофель, хлеб)*

– При отсутствии витамина С люди часто болеют простудными заболеваниями. Этот витамин укрепляет кости и зубы. В каких продуктах питания присутствует он?(Яблоках, лимонах, апельсинах)

– Какие вещества прежде всего необходимы растущему организму? *(Витамины А В С)*

– Что можно приготовить на завтрак, полдник, обед, ужин.

**VIII. Дидактическая игра “Свари борщ” (Команда родителе и команда детей).**

– Из всех продуктов питания выбрать необходимые для борща: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб.

– В гости к нам пришел повар и принес задание для вас.

– Каждый из вас составит меню на завтрак, обед, ужин.

Повар оценивает ответы детей и родителей.

**IX. Итог.**

– Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Перед едой обязательно мыть руки с мылом.
Каждый культурный человек должен знать, что употребление алкоголя, курение табака приносит вред личному здоровью и окружающим его людям. На следующем занятии мы поговорим, что вредные привычки и здоровье несовместимы.