**Открытое занятие кружка «Разговор о правильном питании»**

**в рамках семинара заместителей директоров по воспитательной работе**

**по теме «Я- покупатель»**

**Цели:** расширять представления о составе продуктов, о вредных для здоровья добавках. Научить определять качество продуктов по этикеткам и внешнему виду. Развивать умение выражать собственный взгляд на проблему, внимание, мышление. Воспитывать стремление правильно питаться.

**Ход занятия:**

**Организационный момент.**

**Постановка темы занятия**

- Догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках»?

Учитель демонстрирует движение круга с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания, сопровождая их загадками.

- Хлеб, молоко, помидор, сыр, яблоко.

"Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый".

(Хлеб)

«От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода.»

«Молоко»

«В теплице, словно светофор,

Алеет спелый…»

«Помидор»

«Раз, два, три, четыре - сосчитаем дырки в…»

«Сыре»

«Круглые зеленые на дереве растут

как бочок краснеет, тут их и сорвут

сладкие и спелые соберут в корзинку

все на вид красивые, прямо как с картинки»

«Яблоко»

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

**Вводная беседа**.

Питание человека - основа его жизни. Поэтому питание должно быть:

разнообразным, вкусным и полезным.

-Ребята, а какие продукты можно считать полезными?

Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Полезные продукты – залог здоровья. Одна из причин потери здоровья то – что мы едим.

-А какие полезные продукты вы знаете?

|  |  |
| --- | --- |
| Самые полезные продукты | Самые вредные продукты |
| 1 яблоки | 1 кока-кола |
| 2 морковь и брокколи | 2 сладкие газировки |
| 3 лук / чеснок | 3 картофельные чипсы |
| 4 каши | 4 сосиски |
| 5 молочные продукты | 5 маргарин |

- Почему человек должен есть разные продукты?

Ваш организм, ребята, постоянно растет, испытывая разные нагрузки – умственные и физические. Для правильного развития требуется достаточное количество энергии, которая поступает в наш организм с пищей. Нарушение питания может привести к возникновению различных заболеваний: желудка, органов кровообращения, костно-мышечной ткани. Питание строится с учетом пола и возрастных потребностей организма в пищевых веществах и энергии. У мальчиков потребность выше, чем у девочек. Потребность в пищевых веществах и энергии также увеличивается при усиленных занятиях спортом. Пища должна быть разнообразной и содержать все основные составляющие - белки, жиры и углеводы,

витамины и минералы.

**Ученик**. Белковые продукты **Слайд**

**-**Белки являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов. Полноценный белок содержится во всех животных продуктах – мясе, птице, рыбе, молочных продуктах (твороге, сыре, молоке), яйцах, бобовые. Источники растительного белка – бобовые, орехи, картофель, зерновые продукты. Если в пище недостает белка, заметно замедляется рост, отмечается плохая прибавка в массе, ухудшается сопротивляемость к инфекциям, снижается умственная и физическая работоспособность.

**Ученик**. Жиры – участвуют в построении клеточных структур. Жиры входят в состав следующих продуктов: сливочное и растительное масла, сале, жареные продукты питания, орехи, жирные сливки, шоколаде.

Избыток жиров вызывает снижение аппетита и приводит к нарушению обмена веществ, ожирению. **Слайд**

**Ученик.** В рационе человека преобладают углеводы. Они являются важнейшим источником энергии для работы организма. Основная часть рациона должна состоять из углеводов. Это продукты – хлеб, каши, макаронные изделия, картофель, а также овощи и фрукты. **Слайд**

**Решение познавательной задачи.**

На столе у каждого лежат картинки с продуктами питания: макароны, шоколад, масло, горох, жареные пирожки, яблоко, манная каша, сметана, мясо, овощи, яйца, рыба.

*Задание:* разложить карточки на несколько групп; подумать, что с чем можно объединить и почему.

В итоге должны получиться группы продуктов:

* яйца, рыба, мясо, горох – белки;
* макароны, овощи, яблоко, манная каша – углеводы;
* жареные пирожки, масло, сметана, шоколад – жиры.

При проверки карточки вывешиваются на доску по группам.

Вспомним Пирамиду питания. **Слайд.**

В целом в вашем рационе должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масла, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень. В течение недели в питание обязательно следует включать крупы и макаронные изделия, сметану, сыр, яйца, творог, фрукты, или фруктовые соки.

**Работа по теме**

- Все эти продукты мы употребляем в пищу.

- А откуда они появляются на нашем столе?

Продукты питания мы приобретаем в магазинах. Когда вы заходите в продуктовый магазин, что вы чувствуете? «Голова идет кругом» Выбор правильных продуктов — трудная задача.

Рассказать о проведенном анкетировании. Результаты схемой на слайде.

Вместе с ребятами нашего класса мы посетили продуктовый магазин с.Рахманово. Посмотрим, как ребята подошли к выбору продуктов. Видео.

-По какому принципу вы выбирали продукты?

Ребята взяли с полок магазина первое, что приглянулось их взгляду. Прежде чем совершить покупку необходимо внимательно изучить упаковку, т.к. в большинстве упакованных продуктах содержатся искусственные красители и ароматизаторы, заменители сахара и консерванты. И не все могут определить качественный товар по упаковке.

**Работа с купленными продуктами.**

Этикетку все видели.

Этикетка – словно маленький представитель товара.

А знаете ли вы, какая информация содержится на этикетке? ( ответы учащихся)

Да, по этикетке вы узнаёте название продукции, символ компании производителя, состав, инструкции для пользователя. Рассмотрим товар, который преобрели ребята.

**На примере купленных ребятами продуктов.**

Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта.   
**1.Состав продукта** выглядит как список – в строчку через запятую или столбик.   
Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты.

Давайте прочитаем составы купленных творожных сырков.

**На слайде появляется таблица с составами.**

Творожный сырок №1: творог, сахар-песок, шоколад молочный, сливочное масло, экстракт ванили натуральный.

В скобках указано название "соевый лецитин" это пищевая добавка. Соевый лецитин изготавливают из очищенного соевого масла с минимальной термической обработкой. Вещество используется не только в пищевой промышленности, но и в медицинской.

Что надо знать про пищевые добавки.  
В России используются только те пищевые добавки, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешила применять в Европе несколько десятилетий назад.   
А в продуктах, производимых по «советским» ГОСТам могут содержаться только натуральные красители и консерванты.

Существуют **пищевые добавки**, которые улучшают вкус пищи, продлевают сроки хранения продуктов, но при этом вызывают серьёзные заболевания у человека.

Вредные пищевые добавки обозначаются буквой Е.

Творожный сырок №2: творожный продукт (вода питьевая, молоко сухое цельное, молоко сухое обезжиренное, заменитель молочного жира), сахар, кондитерская глазурь, ароматизатор, заменитель какао масла, стабилизатор консистенции Е412, Е1422, сорбат калия.

**2. Пищевая ценность** это основная характеристика пищевого продукта: количество содержащихся в нем пищевых веществ (белков, жиров и др.) и их соотношение. Пищевая ценность пищевого продукта — совокупность свойств пищевого продукта, при наличии которых удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии.

Рекомендуемая норма – 100 г белка в сутки. Животного жира желательно употреблять не более 60 г в день и 30 г растительных. Углеводов организму необходимо всегда больше всего, т.к. они обеспечивают нас энергией. Считается, что 370 г углеводов в сутки будет достаточно.

Пищевая ценность

Творожный сырок №1: жира- 28,36 г., белка-8,46 г., углеводов-32,53 г.

Творожный сырок №2: жира- 26,4 г., белка-3,0 г., углеводов-35,4 г.

**3.Энергетиìческая цеìнность, или калорийность** — это количество энергии, высвобождаемой в организме человека из продуктов питания в процессе пищеварения, при условии её полного усвоения. Измеряется в килокалориях.

Врачи рекомендуют придерживаться среднесуточной нормы в 2500 Ккал. В этом случае наш организм получит необходимое количество энергии и питательных веществ для выполнения обычной, физически несложной деятельности. Тем же людям, которые заняты тяжелым физическим трудом, необходимо увеличить количество потребляемых калорий и питательных веществ. В противном случае организму будет не хватать энергии и строительного материала, он будет терять вес, объемы, выносливость и силу.

**Слайд.** в таблице появляются данные о пищевой ценности и калорийности продуктов.

Энергетическая ценность

Творожный сырок №1: 419, 2 ккал.

Творожный сырок №2: 391, 2 ккал.

**3.Срок хранения** продукта может быть обозначен несколькими способами. «Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность.   
Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается.

Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

**Слайд.** В таблице с составами появляются сроки годности.

Творожный сырок №1:

Творожный сырок №2:

**Вывод**

- Ребята, изучив этикетку товара, в пользу какого творожного сырка вы сделаете свой выбор?

- Для чего нам необходимо читать этикетку товара? (Чтобы сделать в магазине правильный выбор и приобрести качественный товар без вредных добавок)

**Физ.минутка**

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята,

И как мишка косолапый,

И как заинька-трусишка,

И как серый волк- волчишко.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

**Практическая работа.**

**Игра "Ты покупатель"**

Представьте, что вы находитесь в магазине. Из предложенных товаров вам необходимо сделать выбор и объяснить свое решение (работа в группах).

**Обсуждение.**

По какому принципу вы выбирали продукты?

**Итог**

**-** Как теперь вы будете выбирать продукты в магазинах?

- Для чего нам необходимо читать этикетку товара? (Чтобы сделать в магазине правильный выбор и приобрести качественный товар без вредных добавок)

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.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**Рахмановская средняя общеобразовательная школа им. Е.Ф. Кошенкова**

Павлово-Посадского муниципального района Московская область

142520 Московская область тел.(49643) 77-133

Павлово-Посадский район

с. Рахманово, д.115-а

**Открытое занятие кружка «Разговор о правильном питании»**

**в рамках семинара заместителей директоров**

**по воспитательной работе**

**по теме «Я- покупатель»**

Подготовила и провела:

Степанова Н.Г. учитель начальных классов

первой квалификационной категории

22 апреля 2014 г.

**Учитываешь ли ты полезность продукта или больше ценишь вкусовые качества?**



**Читаешь ли ты на упаковке состав продукта или срок годности?**

