**Правильное питание – залог здоровья.**

**Цель:** формирование у учащихся культуры сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* создание условий для сохранения и укрепления здоровья;
* формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
* формирование у воспитанников культуры сохранения и совершенствования здоровья.

В.: Ребята, сегодня мы продолжим изучать правила (условия) сохранения и укрепления здоровья. Давайте вспомним, что такое здоровье?

У.: Здоровье – отсутствие болезней, физических недостатков, состояние психического и социального благополучия.

В.: Какие условия сохранения здоровья нужно выполнять?

Ученики:

1. Делать утреннюю зарядку, заниматься спортом.
2. Соблюдать чистоту тела, одежды, жилья.
3. Правильно питаться.
4. Не приобщаться к вредным привычкам.

В.: О каком условии мы уже подробно говорили?

У.: Мы говорили о том, что нужно соблюдать чистоту рук, одежды, жилья. Занятие называлось «Чистота – залог здоровья».

В.: Давайте поиграем и выясним, как вы его хорошо знаете и выполняете. Игра «Полезно – вредно» (хлопаем 2 раза - «полезно», 1раз – «вредно»)

1. Мыть руки перед едой.
2. Не мыть уши.
3. Коротко стричь ногти.
4. Есть немытые фрукты и овощи.
5. Чистить зубы 2 раза в день.
6. Пить воду из озера.
7. Полоскать рот водой после еды.
8. Грызть ручки и карандаши.
9. Смачивать слюной палец, при перелистывании страниц.

В.: Это правило вы хорошо выучили и надеюсь, выполняете. А сейчас поговорим о правильном питании. Рациональное или правильное питание является важнейшим условием здоровья человека. С пищей человек получает все необходимые элементы, которые требуются для роста, развития и обеспечивают организм энергией. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на 6 основных типов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и правильном сочетании все эти вещества. Питаться надо 4 – 5 раз в день, отказаться от перекусов. Питаться по возможности разнообразно и не переедать. Переесть гораздо опаснее, чем не доесть.

У.: Очень важные задачи в организме человека выполняют белки. С ними связаны:

* обмен веществ
* сокращение мышц, а значит движение
* способность к росту
* раздражимость нервов, а значит и мышление и память
* защита от болезнетворных микробов

У.: Общеизвестно, что белки животного происхождения усваиваются человеческим организмом намного лучше, чем растительные. Но целый ряд пищевых растений содержит белки, которые наш организм усваивает достаточно хорошо. Это цветная капуста, картофель, бобовые (горох, фасоль). Школьникам необходимо ежедневно получать с пищей 80 г. белков, при этом не менее 50% белков растительного происхождения.

В.: Из истории: Горох – это древнейшая овощная культура. В Китае горох считался символом плодородия и богатства; во Франции в 16 веке горох подавали к столу короля, а вот в Древней Греции горох был основной пищей простых людей.

У.: Жиры – это один из основных компонентов клеток и тканей живых организмов. Источник энергии в организме. Растительные жиры по сравнению с животными хорошо перевариваются и лучше усваиваются организмом. Школьникам ежедневно необходимо 80% жиров, при этом растительные жиры должны составлять не менее 20%. Велико содержание жиров в орехах: грецких, лесных, кедровых. Богаты жирами семена растений, из которых получают растительные масла: подсолнечник, кукуруза, соя, арахис. Во Франции популярно масло из косточек винограда.

У.: Углеводы снабжают наш организм энергией. Школьникам необходимо ежедневно получать с пищей 400 грамм углеводов. Основная роль при этом отводится овощам и фруктам. Богаты углеводами виноград, вишня, арбузы, яблоки, персики, свекла, морковь, дыня.

У.: Витамины необходимы для обеспечения всех жизненно важных процессов, происходящих в организме (чтобы организм правильно функционировал, необходимо чтобы в пище содержались различные витамины).

У.: Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует усвоению белков, железа, положительно влияет на функции нервной системы, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Витамином С богаты плоды шиповника, черной смородины, клубники, петрушки, красного перца.

У.: Витамин Р способствует накоплению в тканях витамина С, стимулирует дыхание тканей. Природные источники витамина Р: черноплодная рябина, черная смородина, шиповник, яблоки, вишни, сливы, томаты, капуста.

У.: Витамин А необходим для нормального роста и правильного протекания обменных процессов в организме. Содержанием витамина А богаты: черноплодная рябина, облепиха, абрикосы, помидоры, болгарский перец, морковь.

У.: Витамины группы В благотворно влияют на работу нервной и пищеварительной систем, состояние кожи и слизистых. Эти витамины содержатся в бобовых (фасоль, горох), картофеле и капусте.

У.: Витамин К необходим для правильной работы печени, а так же участвует в выработке веществ, осуществляющих свертываемость крови. Источники витамина К являются: капуста, картофель, томаты, свекла, горох.

У.: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

У.: Со здоровой дружи пищей и стройней тебя не сыщешь.

В.: А сейчас отгадаем загадки об овощах и фруктах.

У.:
1. Орехи в земле,

Листья на земле.

(Картофель)

У.:

2. Я зеленый и усатый,

Чуть колючий, полосатый.

В себе прохладу сохраняю

В жару жажду уталяю.

(Огурец)

У.:

3. Кафтан на мне зеленый

А сердце, как кумач

На вкус, как сахар сладок

А сам похож на мяч.

(Арбуз)

У.:

4. Дом зеленый, тесноватый,

Узкий, длинный, гладкий,

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки.

(Горох)

У.:

5. На зеленом шнуре,

Среди летней жары,

В золотой кожуре

Подрастают шары.

(Дыня)

У.:

6. За кудрявый хохолок

Лесу из норки поволок

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(Морковь)

У.:

7. Щеки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый,

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

(Редиска)

У.:

8. Как на нашей грядке

Выросли загадки

Сочные, да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют.

(Помидоры)

У.:

9. Он приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

(Укроп)

У.:

10. Что за скрип,

Что за хруст,

Это что еще за куст?

(Капуста)

У.:

11. Кто любит меня, тот и рад поклониться,

А имя дала мне,

Родная землица.

(Земляника)

В.: А есть продукты, которые вы любите, но полезны ли они?

***Презентация.***

****

**Первый слайд.**

 В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд веществ, в т. ч. вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему человека.

Чипсы для лентяя – блюдо идеальное

В них консервантов много – и все ненатуральное

Ты чипсами не увлекайся, свежеприготовленным питайся!

**Второй слайд.**

 В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.

**Третий слайд.**

Шоколадные конфеты

 Любят взрослые и дети

 Можно съесть штук пять от силы, чтоб не быть всегда пассивным.

**Четвертый слайд.**

 Кириешки не всегда

 Полезная и вкусная еда

 Усилить вкуса в них и специи

 Не полезны для питания детского.

**Пятый слайд.**

 Сырок глазированный – вкусно!

 Он нам дает на наслажденье чувства,

 Но калия сорбатом так богат

 Что съев его не очень будешь рад!

**Шестой слайд.**

 Быстрая пища – высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

 Есть без меры для обжор –

 Это смертный приговор.

У.: Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключения -

В это нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее

Кто из вас нужнее

Ешьте больше овощей – будете вы здоровей

Откажись от перекусов,

По режиму ешь со вкусом.