ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ,

ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ.

 ЦЕЛЬ:Углубить и расширить знания о натуральных источниках витаминов-

 овощах, фруктах, ягодах.

 ЗАДАЧИ:

1. Обобщить знания о правильном питании;

 2. Развивать представления о важности разнообразия в рацион человека;

3. Развивать представления учащихся о продуктах- основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;

Ведущий1: В наши дни проблема сохранения и укрепления здоровья людей приобрела глобальный характер. К сожалению, здоровье человека желает быть лучшим. Число абсолютно здоровых людей значительно уменьшилось. Многие имеют заболевания желудочно-кишечного тракта. Одна из причин ухудшения здоровья- неправильное питание. В результате неправильного усвоения пищи ухудшается работоспособность, физическое и нервно-психическое развитие. Ученые доказали, что формирование заболеваний органов пищеварения у 40-60% взрослых начинается в детском возрасте.

 Ведущий 2: Мы провели опрос среди наших одноклассников и выяснили: большинство ребят не понимают, что значит правильно питаться и как правильно соблюдать режим питания. Многие одноклассники предпочитают кушать сладкое ( в любом количестве)- 90%, 80% ребят предпочитают частые перекусы ( хлебобулочные изделия, чипсы и лимонад).

 Ведущий 3: По опросу родителей аппетит у детей не очень хороший. Часто родители за столом пользуются приемом уговора-78%. 37%-детей не завтракают утром перед школой.

 Ведущий 1: Из тестирования мы сделали вывод: многие ребята нашего класса не правильно питаются, плохо соблюдают режим питания, мало что знают о витаминах и полезных продуктах. Поэтому каждый школьник должен правильно питаться и у него должны быть сформированы определенные знания и стойкие навыки по гигиене питания.

Ведущий 2: Поэтому сегодня мы поговорим о пользе продуктов- зачем нужны витамины, как они помогают нашему организму.

Ведущий 3: Встречайте к нам в гости идет очень важный овощ, отгадайте загадку, кто это?

Ученик 1:

 Есть на нашем огороде,
Чудо вкусное в природе.
Пусть она и небольшая,
Только вкусная такая
Цвет бордовый и ботва,
Под землей растет всегда.
Отгадать нам всем пора,
Этот овощ, ведь (свекла)

(слайд 1)

|  |
| --- |
| Ведущий 1: В корнеплодах содержится от 15 до 20% сухого вещества, основным компонентом которого являются сахара. Среди сахаров преобладает сахароза, глюкоза и фруктоза. Корнеплоды столовой свеклы содержат минеральные соли: магния, калия, кальция, железа, марганца, фосфора. Слайд 2 Витаминов в свекле немного (мг/100г):С витамин - 10;В1 - 0,02;В2 - 0,04;РР - 0,2;Свекла богата йодом - до 8,8 мг/100г. Ведущий 2 : Одно из ценных качеств свеклы заключается в том, что в отличие от других овощных растений она содержит много щелочей и мало кислот. Имеется в свекле бетаин, укрепляет кровеносные капилляры, снижает кровяное давление, улучшает жировой обмен, работу печени, препятствует возникновению гипертонии, повышенной нервозности. Свекла является эффективным средством при ожирении. Пектины свеклы как губка впитывают вредные продукты обмена. Пектиновые вещества свеклы подавляют гнилостные бактерии, препятствуя развитию различных заболеваний. |

 Ведущий 3 : Свекла – древняя культура, возделывали которую еще три тысячелетия назад. Довольно долго в Европе ели только свекольную ботву. Наши предки славяне ели и листья и сам корнеплод и готовили из свеклы множество блюд, наиболее традиционные из которых борщ и свекольник.

Ведущий 1: А теперь встречаем следующего гостя!

Ученик 2: Привет, я сочный апельсин,

 Любимый всеми господин.
Найдется соковыжималка?
Мне сока для друзей не жалко!

Ведущий 2:

Апельсин, помимо прекрасного вкуса, обладает широким набором целебных и лечебных свойств. Это объясняется полезными веществами и витаминами, входящими в состав апельсина.
 Апельсины богаты витаминами А, С, Р, гр. В и D и микроэлементами, особенно железом и медью, необходимыми при малокровии. Плоды и сок апельсина утоляют жажду при лихорадочных заболеваниях. Апельсины употребляются для возбуждения аппетита и как средство для избавления от лишнего веса.
 В цитрусовых идеально сочетаются калий и натрий. Калия много, и он препятствует повышению давления, поддерживая его в норме, а вредного натрия мало, и поэтому он не способствует развитию гипертонии.
  (Слайд 3) Полезные свойства апельсина:
- Калорийность апельсина 43 (кКал)
- Белки: 0,9 г
- Жиры: 0,2 (г
- Углеводы: 8,1 г

Ведущий 1: Встречайте следующего гостя!

( Слайд 4)

Ученик 3:

 А я - сочная капуста,

Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь.
А какие вкусные
Щи мои капустные!

 Ведущий 3:

Капуста - одна из главных овощных культур. Родина капусты - Средиземноморье. Выращивают ее с 3-го тысячелетия до новой эры.
 По содержанию белков капуста во много богаче  моркови и свеклы. Белки капусты являются источником незаменимых аминокислот которые необходимы для кроветворения, роста и восстановления тканей, стимуляции функций почек, надпочечников, щитовидной железы, а также растворения и выведения из организма чужеродных белков. Капуста славится витамином U, который способен вылечивать язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты, гастриты и вялость кишечника и активизирует функции печени. Богата капуста и витамином К. Он необходим для нормального обмена веществ, заживления ран, свертываемости крови, формирования костей и здоровых зубов, помогает работе печени.

Ведущий 1: Встречаем следующего гостя!

Ученик 4: ( Слайд 5)

Сочная, длинная,
Полезная, витаминная,
И с кокетливой косой,
Наслаждается росой.
Пусть до осени сидит,
Как созреет – удивит.

Ведущий 1: Конечно, морковь.

Химический состав моркови весьма богат. В 100 г. моркови содержится до 88% воды, 1,2 г. белков, 0,1 г. жиров и достаточно много углеводов – до 10 г. В моркови содержатся витамины В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В9 (фолиевая кислота), С (аскорбиновая кислота), Е (токоферол). В моркови также содержатся микро- и макроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, фтор, цинк. Морковь применялась в народной медицине с древнейших времён. Считалось, что морковь «творит кровь», даже поговорка соответствующая появилась: «От моркови – больше крови». Морковь полезна при ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонической болезни, лучевой болезни, туберкулёзе, бронхиальной астме, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, болезнях печени, почек и поджелудочной железы, малокровии (анемии), упадке сил.

Ведущий 3: Встречайте, нашего последнего гостя. ( Слайд 6)

Ученик 5: Яблоко - чудесный фрукт
Я расту и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок мой тоже всем полезен,
помогает от болезней.

Ведущий 3:

Сколько витаминов в яблоках? Начнем с того, что яблоко, как и большинство других фруктов, не содержит жира, так как состоит на 87% из воды. Особенное место по количеству принадлежит - витамину С. Яблоки настолько богаты этим витамином, что достаточно 1 яблока, чтобы обогатить организм на 25% суточной нормы.

Ведущий 1: Теперь, ребята, мы с вами знаем о полезных продуктах, и будем включать их в свой рацион.

Ученик 1: Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, Капусту, Морковку, Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!..

Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка? Капуста? Морковка? Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку, Капусту, Морковку, Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка, Капуста, Морковка, Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!..

И суп овощной оказался не плох!