**Цели:** знакомство детей с разнообразием фруктов и овощей, их значением для организма. Приобщение к правильному питанию; коррекция сознания по отношению к своему здоровью.

 **Ход занятия**

 **I. Информационная справка.**

 **Картофель**

 Родина картофеля - Чили. В Россию овощ попал в конце XVII века, как предполагают, по инициативе Петра I. Крестьяне сначала не хотели выращивать картофель на своих полях, устраивали бунты, однако, несмотря ни на что, уже к 1870 году картофель распространился в России практически повсеместно. Раньше основу рациона преимущественно составляли зерновые культуры. Теперь картофель в какой-то степени вытеснил их.

 По калорийности он в 2-3 раза превосходит другие овощи. Основной энергетический материал картофеля - это углеводы, которые представлены главным образом крахмалом. Белок картофеля по своему составу близок к белку животного происхождения. Его аминокислоты хорошо сбалансированы и поэтому легко усваиваются организмом человека. Кроме прочего картофель богат калием (свыше 500 мг на каждые 100 г овоща), витамином С (приближается к лимонам и апельсинам), витаминами группы В, клетчаткой, органическими кислотами.

 Сок сырых клубней применяется при заболеваниях желудка. Свежим тёртым картофелем можно лечить некоторые воспалительные поражения кожи. При заболевании верхних дыхательных путей успешное воздействие оказывает вдыхание пара горячего варёного картофеля.

 Знаете ли вы, что большинство ценных для здоровья веществ заключено в верхнем слое картофеля? При чистке картофеля надо всякий раз помнить об этом и не срезать слишком толстый слой кожуры. А ещё лучше готовить овощ <<в мундире>>, опускать его в кипящую воду и варить в кастрюле с закрытой крышкой. Но, пожалуй, особенно полезен картофель с кожурой, запечённой в духовке. Это вкусное блюдо представляет максимальную витаминную ценность.

 **Капуста**

 Капусту по достоинству оценили ещё задолго нашей эры. В Древней Греции, Риме её соком для заживления смазывали раны.

 На Руси капуста появилась достаточно давно. Славяне первыми начали квасить капусту. В давние времена, когда после сбора кочанов начиналась их рубка, устраивали своеобразные маленькие представления с хороводами, шуточными песнями, плясками непременным угощением пирогами с капустой - так называемые <<капустники>>.

 Одним из самых больших достоинств капусты является её способность длительно сохранять имеющийся в неё витамин C (в течение 7 - 8 месяцев без снижения). Таким свойством не обладает ни один овощ, а из фруктов витамин С сохраняют только цитрусовые (апельсины, мандарины и лимоны).

 **Морковь**

 Первые сведения о моркови как о культурном растении относятся к 2000 - 1000 г до н.э. Родиной наших современных культурных форм моркови является побережье Средиземного моря, оттуда она потом распространилась по всему свету.

 По содержанию витамина А (каротина) морковь, пожалуй, не знает себе равных среди других овощей. Благодаря содержанию каротина морковь способствует хорошему росту детей, она особенно полезна тем, кто испытывает большие зрительные нагрузки или страдает нарушением зрения.

 Однако морковь - это не только <<копилка>> каротина, в ней содержатся и другие витамины: РР, В1, В2, В6, С, К, Д, Е. Благодаря наличию в ней меди и железа морковь полезна для профилактики малокровия. В ней много растительных волокон, которые очищают организм от промышленной грязи, устанавливают правильный обмен веществ всей внутренней среды организма. Её считают весьма полезной при болезнях сердца, почек, желудка и кишечника.

 Ценные вещества в моркови находятся прямо под кожурой. Поэтому чем тоньше слой вы будете срезать, тем больше сохраните витаминов. Из этих же соображений не снимают кожуру с молодой моркови.

 **Лук и чеснок**

 Лук оценили по достоинству ещё задолго до нашей эры. Древние египтяне так высоко оценили его, что изображали на своих памятниках. Столь же большой популярностью пользовался у древних народов и чеснок. Египтяне, например, всячески его обожествляли. Чесноком клялись при заключении всякого рода договоров и соглашений. С давних пор лук и чеснок славились своими лечебными свойствами. Уже давно было подмечено, что даже один запах чеснока или лука способен отгонять от человека болезни, так как в них содержатся летучие вещества (так называемые фитонциды).

 В чесноке имеются витамины С, группы В, соли железа, магния, меди, йода, а также жиры, клетчатка, полисахариды. Чеснок улучшает состав крови, предотвращает образование тромбов, с успехом применяется в борьбе с раковыми опухолями.

 Для большинства из нас лук и чеснок - первые домашние лекарства, к которым мы обращаемся при простудных заболеваниях. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Кашица лука и чеснока быстро излечивает насморк. Свежим тёртым луком врачуют ушибы. Соком лука выводят также веснушки. Луковицы, разрезанные на дольки и приложенные ко лбу и вискам, нередко устраняют головную боль. Аналогичным действием обладает и чеснок. Словом, оба эти растения служат нам пищей и лекарством.

 **Огурец**

 Кажется, не было таких времён на Руси, когда садились к столу без огурцов (свежих, малосольных или солёных). А ведь каких-нибудь 300-400 лет тому назад наши предки даже не подозревали о том, что существуют такие плоды. Родина огурцов - Северо-Западная Индия. Там и поныне огурцы встречаются в диком виде в лесу, обвивая деревья, как лианы. Заборы в деревнях оплетены огурцами. Не случайно эти овощи первыми стали употреблять индийцы. Затем огурцы попали в страны Ближнего Востока. В Греции существовало поселение под названием <<Город огурцов>>. Древние не только восхищались вкусовыми качествами огурцов, но и находили им достойное медицинское применение. Огуречный сок зарекомендовал себя как незаменимое косметическое средство от старения кожи. Толчёные огуречные семена примешивали к пудре, растёртый огурец применяли для разглаживания морщин. Практически всем этим широко пользуется и современная косметология.

 Огурец - чемпион среди овощей по количеству содержащейся в нём воды (96,8%). Огурцы содержат нежную клетчатку, играющую важную роль в поддержании микрофлоры кишечника, соли калия и другие минеральные соли.

 А вот витаминов в огурцах не много. Есть каротин, но его почти в 10 раз меньше, чем в помидорах. И витамина С в огурцах немного, примерно в 5-7 раз меньше, чем в тех же помидорах.

 Если уж делать салаты из огурцов, то непременно с зелённым луком, укропом, петрушкой, помидорами и другой зеленью. Полезные свойства различных овощей будут дополнять друг друга.

 **Помидоры**

 Когда Колумб со своими спутниками ступил на берег открытого им материка, то в числе прочих заморских диковинок ему показали ярко-красные <<яблоки>>, росшие на маленьких кустиках. Местные жители называли их <<томатль>>, откуда и пошло название <<томат>>.

 Французы же за красный цвет плодов, символизирующий любовь, называли эти овощи <<пом-де-амур>>, что означает <<яблоко любви>>. Как важную культуру помидоры стали разводить не сразу.

 Их считали прекрасным декоративным украшением беседок и выращивали в горшках на окнах среди других комнатных растений.

 Одними из первых распробовали помидоры португальцы и итальянцы, вскоре они появились и в России. Наша страна оказалась среди первых, где начали выращивать помидоры как сельскохозяйственную культуру.

 В помидорах содержатся витамины С (приблизительно столько же, сколько в лимонах и апельсинах), В1, В2, Р, К, каротин, фосфор, железо. В помидорах довольно много калия, который поддерживает нормальную работу сердечно-сосудистой системы.

 Помидоры обладают нежной клетчаткой, которая сохраняет жизнедеятельность кишечной микрофлоры. Зимой и весной помидоры можно заменить консервированным томатным соком, в котором сохраняются все полезные свойства этого овоща.

 **Овощные и фруктовые соки - продукты**

 **повышенной биологической ценности**

 Содержание воды во многих соках достигает 90%, но это поистине <<живая вода>>: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки почти не требуют энергетических затрат на усвоение и сразу включаются в обмен веществ, ускоряя биологические реакции.

 Соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение, содержат природные антиокислители, подавляют микробную флору. Наконец, соки - это существенный источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов.

 Лучше всего употреблять сок за 30-40 минут до еды, либо в промежутках между основными приёмами пищи. Соки нужно делать из свежих, неподпорченных овощей, фруктов, ягод и сразу же пить. При хранении сока даже в холодильнике начинается брожение и порча, к тому же разрушаются витамины. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

 **Полезные свойства соков**

 **Морковный сок** считается <<королём>> овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатство каротином способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Сок содержит многие витамины, большое количество железа, кобальта, меди. Всё это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода.

 **Свекольный сок** стимулирует образование эритроцитов и улучшает поступление кислорода к мышцам, что обусловлено содержащимися в свекле железом и фолиевой кислотой. Довольно высокое содержание витаминов С, Р, В1,, В2, РР выполняет их дефицит после физических нагрузок, особенно в весенний период. Свекольный сок богат йодом. Поэтому считают, что он улучшает память, особенно при атеросклерозе. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечной возбудимости при нервных перегрузках и стрессах. При этом хорошо расширяются кровеносные сосуды.

 **Томатный сок**  в консервированном виде - укрепляющий, освежающий и утоляющий жажду напиток. Однако непосредственно приготовленный сок намного полезнее. В нём сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца (так как богат калием). Высокое содержание органических кислот (молочный, яблочный) активизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. По содержанию аскорбиновой кислоты томатный сок не уступает цитрусовым.

 **Огуречный сок** - хорошее мочегонное средство. Он обладает способностью укреплять сердце и сосуды. Это связано с большим содержанием калия (до 40%). Сок может быть также полезен при тяжёлых физических нагрузках. Известна способность огуречного сока повышать аппетит, сохранять свежесть и тонус кожи, успокаивать и укреплять нервную систему.

 **Картофельный сок** - в свежем виде обладает способностью тормозить секрецию пищеварительных желез. Поэтому он может применяться самостоятельно либо в комплексе с другими средствами при лечении гастритов и даже язвенной болезни желудка, сопровождающейся повышенной кислотностью желудочного сока.

 **Капустный сок** - содержит в своём составе так называемый витамин U, который действует как защитное средство желудка и стенок кишечника или, другими словами, обладает противоязвенным действием. Наряду с этим капустный сок способствует нормализации нарушенного жирового обмена и оказывает благоприятное воздействие при атеросклерозе. Кроме того, сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры. Поэтому капустный сок необходим и всем лицам с избыточной массой тела.

 **Яблочный сок** - приятный кисло-сладкий напиток, освежающий, утоляющий жажду, оказывающий общеукрепляющее действие. Высокое содержание сахаров (преимущественно фруктозы) и органических кислот способствует нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. Довольно много в соке кроветворных элементов - железа и магния. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему. Весьма полезен физкультурникам, занимающимся бегом. Рекомендуют его и тем, кто занимается умственным трудом и ведёт малоподвижный образ жизни.

 **Виноградный сок**  считается одним из лучших среди фруктовых соков. Он обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В связи с чем его рекомендуют при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Богатство виноградным сахаром (глюкозой) обуславливает его антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Глюкоза придаёт виноградному соку высокую калорийность. Напиток обладает бактерицидными и мочегонными, слабительными, потогонными, отхаркивающими свойствами. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление. Пить сок нужно за час до еды три раза в день. Можно использовать консервированный виноградный сок.

 **II. Игра <<Доскажи словечко>>.**

1. На грядке привалился на бочок

 Солидный, крутолобый ... *(кабачок).*

 2. Хвост зелёный, красная головка,

 Это остроносая ... *(морковка).*

 3. От частой поливки едва не промокла

 Мохнатая тёмно-лиловая ... *(свекла).*

 4. Он красный, как глаз светофора,

 Среди овощей нет сочней ... *(помидор).*

 5. Любит расти на воле -

 Не в саду, а в чистом поле -

 Целой зарослью дремучей.

 Он усатый и ползучий,

 Спрятал ядрышки в стручке,

 Саблевидном кулачке.

 Не раскусишь, коль засох,

 Называется ... *(горох).*

 6. Наш огород в образцовом порядке:

 Как на параде, построились грядки.

 Словно в защиту ограда вокруг -

 Пики зелёные выставил .. *(лук).*

 7. Он совсем не хрупкий,

 Прячется в скорлупке.

 Заглянешь в середину -

 Увидишь сердцевину.

 Из плодов он твёрже всех,

 Называется ... *(орех).*

 8. Он белый, как мяч футбольный,

 Если спелый - все довольны.

 Так приятен он на вкус!

 Что это за шар? *(Арбуз).*

 9. Круглый бок, жёлтый бок,

 Сидит на грядке колобок.

 Что же это, дети? *(Репка).*

 10. Вырастаю всем на диво,

 Высока, стройна, красива,

 Прячу в светлые перчатки

 Золотистые початки.

 Пусть не слаще я арбуза,

 Но сытнее я ... *(кукуруза).*

 **III. Конкурс <<Фруктовый салат>>.**

 Дети выбирают для своего салата любые фрукты, любой способ приготовления. Салат должен иметь название. В конце конкурса авторы делятся своими рецептами.

 **IV. Чайнворд <<Витаминный сезон>>.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |
| 10 |  |  | 9 |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 7 |  |  |  | 6 |  |  |  | 5 |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  |
| 11 |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  | 13 |  |  |

|  |
| --- |
|  |

 **Вопросы:**

 1. Ягода колючего куста.

 2. Овощ в ста одёжках.

 3. Мини-персик.

 4. Блюдо и растение.

 5. Помидор.

 6. Карета для Золушки.

 7. Сочный заморский фрукт.

 8. Основа для пива.

 9. Крупная жёлтая ягода.

 10. Запретный райский фрукт.

 11. Без окон без дверей, полна горница людей.

 12. Лимон, мандарин, апельсин (общее название).

 13. Напиток из фруктов и овощей.

 **Ответы:**

 1. Крыжовник. 2. Капуста. 3. Абрикос. 4. Салат. 5. Томат. 6. Тыква. 7. Ананас.

8. Солод. 9. Дыня. 10. Яблоко. 11. Огурец. 12. Цитрус. 13. Сок.

 **V. Подведение итогов.**