**«Правильное питание – залог здоровья!»**

(Урок-игра для учащихся начальной школы.)

Воспитатель Туктарова Е.И.

**Цели: -** ознакомление учащихся о необходимости:

* полноценного и рационального питания;
* употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов;
* соблюдения режима питания;
* закрепить знания  школьников о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них;
* развивать  память, смекалку, речь учащихся;

Слайд1.***Ведущий:*** - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а  это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?  Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. А что же на свете дороже всего? Конечно, здоровье*.(Слайд2)*

- Ребята! Наш организм устроен так, что для полноценного здорового существования ему необходимо питание. Питание-это то, что мы едим каждый день.

***Ведущий :***-Для чего человеку нужно есть? На этот вопрос ответит(имя ученика).

**Ученик : «Человеку нужно есть».**

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.

***Ведущий:***-Без еды человек прожить не может. Потому что пища, «сгорая» в нашем теле, дает силу и тепло.(*Слайд3,4*)

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло).

Другие помогают организму расти и стать сильным ( рыба, мясо, орехи).

А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

***Ведущий:***-А какие витамины вы знаете? (Ответы детей)(*слайд5)*

-Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины-А ,В, С,Д. Но это еще не все витамины, их очень много. Это и витамин Е , и Р ,и N др. Витамины бывают натуральные и искусственные,то есть таблетки.

-Где же находятся витамины?

-Правильно, особенно много разных витаминов находится в овощах и фруктах, в молоке и в молочных продуктах, в мясе и яйце, в зелени и в крупе.

**Ученик: Витамин А.**

Кто употребляет его регулярно, тот быстро вырастет, и у него не будет проблем со зрением. Его так и называют - витамин роста и зрения. А теперь отгадайте, где его можно найти:

**Загадки** : 1.Вырос в теплице важный синьор.

В красном кафтане синьор...

(Помидор). (*Слайд6*)

2.Красна девица сидит в темнице, а коса на улице.

(Морковь). (*Слайд 7*)

3.Варенье солнечно, как юг,

На пирожки с повидлом спрос.

В сушеном виде он урюк,

А в натуральном...

(Абрикос). (*Слайд 8)*

4.За хохол, да в котел,

А потом - в борщок на стол.(Свекла). (*Слайд 9)*

**Ученик. Витамин В.**

И сердечко укрепит,

И мозги он нам зарядит,

И повысит аппетит.

Вот какой важный этот витамин! (*Слайд10*)

**Ведущий:**- А знаете ли вы, в каких продуктах больше всего содержится витамин В? *( Слайды 10-18)*

( В шиповнике, орехах, хлебе, картофеле, горохе , овсянке, гречке, мясе, свекле ,помидорах идр. )

**Ученик.**

- А иммунную систему

Будем всем мы укреплять,

И для этого всегда

**Витамин « С»** принимать! ( *Слайд 19)*

**Ведущий:-** Ребята, в каких фруктах и овощах находится витамин « С»? ( *Слайды 20-22*)

( в черной смородине, землянике, капусте, укропе, петрушке, апельсинах, яблоках ,лимонах, луке, чесноке и др.)

**Ведущий: -**А как вы думаете, какого витамина мы забыли?

-Верно, витамин Д. (*Слайд 23*)

**Ученик**: Витамин Д помогает укрепить зубы, в нем очень много фосфора. Он помогает в формировании скелета и костей, мускулатуры человека. Для того, чтобы его было в норме, ешьте рыбу, икру, мясо, молочные продукты, яйца, сливочное масло. А еще этот витамин очень дружит с солнышком, поступает в организм через нашу кожу, когда мы загораем.

**Игра. Игра “ Полезное – неполезное”  (** *Слайд 24***)  
Ведущий:**--Я буду вам показывать продукты питания. Если продукт полезен, вы киваете головой и говорите да. Если неполезен, то вы машете головой и говорите нет.   
(Рыба, чипсы, яблоко, молоко, жевательная резинка, ягода, торт, орехи, пепси-кола.)

**Ведущий:** - Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Помни всюду и всегда: для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

**Ведущий:-** Как правильно себя накормить мы подробнее узнаем, пройдя по основным этапам нашего дня. Их четыре: завтрак, обед, полдник, ужин. (*Слайд 26*)

**Завтрак.**

(Появляется Повар.)

**Повар**: А вот и я. Доброе утро! Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись, почистили зубы. Пора завтракать. Завтрак должен быть плотным, чтобы зарядиться энергией на целый день. На завтрак обязательно должна быть каша. Для детей и взрослых самые полезные каши-гречневая и овсяная.А какие каши вы еще знаете? (ответы детей) Все каши: манная , пшенная, перловая, рисовая вкусны и питательны.

**Ведущий:**- Ребята ,а знаете ли вы. Когда человек начал есть кашу?

**Ученик**. Каша является древнейшим кушаньем, появившимся у тех народов, где распространилось земледелие. Для приготовления каши пригодны плоды всех злаковых растений, известных человеку. Любопытно, что первоначально крупу не варили , а в течение долгого времени размачивали в воде. Зерна разбухали, их середина становилась мягкой и пригодной для еды.

**Викторина « Откуда каша на стол пришла».**

1. Из крупы какой культуры варят пшенную кашу? (*Просо*.)*(Слайд27)*
2. Из крупы какой культуры варят перловую кашу? (*Ячмень*.) ( *Слайд28*)
3. Из крупы какой культуры варят манную кашу? (*Пшеница*.)*(Слайд29)*
4. Из крупы культуры делают хлопья «Геркулес» ? (*Овес*.) (*Слайд30)*
5. Какая каша самая полезная? *(Гречневая*.) (*Слайд31*)
6. Какие блюда можно приготовить из риса? (*Кашу, плов, кутью и др.) (Слайд32)*

**Игра «Сварим кашу».**

**Ведущий** : Если печка ,то

**Дети:** Печет.

**Ведущий:** Если сечка, то (*сечёт*).

Ну, а гречка? То …(*гречет?*)

**Ведущий:** Вот и нет, она растет.

Если гречку собрать

И в горшок положить,

Если гречку водою из речки залить,

А потом, а потом

Долго в печке варить,

То получится наша любимая каша.

*( Дети имитируют движениями слова стихотворения*.)

*( Слайд 33-34)*

### Обед

**Ведущий.**Время идёт вперёд. Наступает время обеда.

**Повар:**Пора плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать. Проголодались? А с чего лучше всего начинать обед? (Ответы учащихся)

Обед обязательно должен включать суп , желательно овощной.. Желателен салат из свежих овощей. В качестве второго блюда – рыба, мясо или птица с овощным или крупяным гарниром.

На сладкое –компот, сок, чай.

Ведущий. Ребята, какие пословицы про обед вы знаете? Ученики сейчас познакомят вас с пословицами . (*Слайд35*)

**Игра « Кладовая народной мудрости».**

(*Познакомить с пословицами об обеде).*

Всякому нужен и обед, и ужин.

Без обеда не красна беседа.

Был бы обед, а ложка сыщется.

Завтраки не споры, пообедать бы впору.

Хлеб да соль .и обед пошел.

Не красен обед пирогами, красен едоками.

От доброго обеда и к ужину останется.

(*Слайд36*)

**Полдник.**

**Ведущий.** После сытного обеда прошло больше трёх часов, можно отведать полдник .

**Повар.** А какие продукты можно есть во время полдника? Очень полезны продукты из творога- сырники, ватрушки ,а также фрукты, соки.

**Ведущий.**А сейчас мы с вами поиграем в игру . Игра называется

**«Вершки и корешки»***(Слайд 37)*

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

*( Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.)*

- Молодцы.

**Ведущий.**А вот и вечер на дворе. Пришло время ужина. *(Слайд38*)

Ужин.

**Повар.** Надо помнить, что ужин – это последний приём пищи. Не следует перегружать желудок слишком тяжёлой или жирной пищей. Ужинать необходимо не позднее, чем за 2 часа до сна. Желательно есть рыбные блюда, они очень легко усваиваются . На гарнир подойдет картофель, рис, макароны, запеканки. Хорошо дополнить ужин овощными салатами.

**Игра «Совершенно верно»**  
**Ведущий.** Если в стихотворении я расскажу о полезных вещах,вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите  
1 Если хочешь стройным быть,  
Надо сладкое любить.  
Ешь конфеты, жуй ирис,  
Строен стань, как кипарис. (дети молчат)  
  
2 Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)  
  
3 Не забудь перед обедом  
Пирожком перекусить.  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить. (дети молчат)  
  
4 Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине –  
Всем полезны витамины. (дети отвечают)  
  
5 Наша Люба булки ела  
И ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти,  
Да в дверь не может проползти. (дети молчат)  
  
6 Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов,  
С болезнями не знайся! (дети отвечают)

**Ведущий**.Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням .Запомните советы доктора Здоровая Пища. (*Слайд39*

1. Перед едой надо вымыть руки с мылом.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
4. Главное – не переедайте.
5. После приёма пищи уберите за собой, поблагодарите маму, бабушку, работников столовой за вкусный завтрак, обед или ужин.