

Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области центр помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей
«Никольский ресурсный центр по содействию семейному устройству»

«Правильное питание – залог здоровья»

(Конспект занятия по программе «Подготовка воспитанников ресурсного центра к самостоятельной жизни»)

Выполнила:
Баева Надежда Александровна
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Никольское
2019

Дата проведения занятия: 28.11.2019

Ф.И.О. воспитателя: Баева Надежда Александровна

Группа № 7

Раздел программы: «Социально-бытовое ориентирование»

Тема учебного занятия: «Правильное питание – залог здоровья»

Цель занятия: закрепление знаний воспитанников о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить у воспитанников знания о правилах здорового питания;
- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;
- учить соблюдать режим питания.

Развивающие:

- развивать у воспитанников познавательный интерес и любознательность;
- развивать умение сравнивать, обобщать и делать выводы.
- развивать навыки групповой работы и коммуникативные умения.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

Тип занятия: комбинированное.

Форма проведения: рассказ, беседа, экспериментальная работа, игра, работа в парах и группах.

Оборудование:

мультимедийное оборудование, презентация и видеосюжет по теме занятия, магнитная доска с набором магнитов, таблица «Витамины», карточки с изображениями продуктов для «Пирамиды здоровья», элементы костюмов для детей (витамины А, В, С, Д), пословицы, карточки с рекламой полезных и вредных продуктов, набор полезных продуктов (яблоко, лук, чеснок, грецкий орех, мёд, банан, рыба), набор для проведения экспериментальной работы (чипсы, кока-кола, яичная скорлупа, йод, сахар, ватные диски, стаканчики и пр.) меню обеда, изображения дерева и картинки с изображением различных овощей, фруктов для заключительной части занятия, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный этап

Беседа с целью сообщения воспитанникам темы занятия, мотивации и мобилизации имеющихся у них знаний.

Воспитатель:

Добрый день, дорогие ребята и уважаемые гости!

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я желаю вам всем здоровья. При встрече люди издавна желали друг другу здоровья: «Здравствуйтесь, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?».

Еще наши предки говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдешь».

Каждому из нас от рождения дана только одна удивительная возможность: ПРОЖИТЬ свою жизнь на Земле, а КАК прожить, каждый человек решает по-своему.

Ребята как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом? (ответы детей)

Нам нужно здоровье.

Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его...

Древние греки мало болели и долго жили. Отчего это зависело? Они ели растительную пищу, мало употребляли мяса, не знали табака, много двигались.

Ребята! А что нужно сделать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье? (ответы детей)

Правильно, вести здоровый образ жизни - ЗОЖ!

А что является составляющими здорового образа жизни? (ответы детей)

Правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, положительные эмоции.

Правильно ребята, если мы будем беречь наше здоровье и укреплять его, то всегда будем здоровыми!

Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать полезные продукты.

Тема нашего занятия «**Правильное питание - залог здоровья!**»

Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и предлагаю вам вспомнить пословицы и поговорки на эту тему.

2. Основной этап занятия

Конкурс «Собери пословицу»

Воспитатель:

Я раздаю вам разрезанные надвое пословицы, а вы должны правильно составить как можно больше пословиц.

Детям раздаются файлы с разрезанными надвое пословицами на тему «Здоровье».

1. Зелень на столе – здоровье на сто лет.

2. Не ложись сытым – встанешь здоровым.
3. Хорошо прожуеть – сладко проглотишь.
4. Здоровье сгубишь – новое не купишь.
5. В здоровом теле – здоровый дух.
6. Здоров будешь – всё добудешь.
7. Горьким лечат, а сладким калечат.
8. Лучше иногда недоедать, чем постоянно переедать.
9. От сладкой еды – ничего не жди, кроме беды
10. Аппетит приходит - во время еды.
11. Много есть - не велика честь.
12. Масло коровье - кушай на здоровье.
13. Хорошее питание - основа здоровья.
14. Щи да каша - пища наша.

Воспитатель:

*Ребята! Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными?
(ответы детей).*

Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца.

Воспитатель:

А почему именно их? (ответы детей)

В них есть полезные вещества, витамины.

Воспитатель:

Что же такое витамины? (ответы детей)

Воспитатель:

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям.

Вита – это жизнь. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Витамины содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет, плохо учится. Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, вы часто болеете – все это последствия нехватки витаминов в вашем организме. Поэтому без витаминов человеку не обойтись. Для хорошего здоровья человеку необходимы витамины.

В природе существует более 20 витаминов. Сегодня мы поговорим о наиболее известных из них.

Витамины – это поступающие с пищей органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности.

Овощи, ягоды и фрукты – настоящие кладовые витаминов. Самые главные витамины – группы А, В, С, Д.

Витамины на организм человека влияют по - разному. Давайте мы их послушаем. Сегодня к нам в гости пришли витамины.

Выходят ребята в костюмах витаминов. Они рассказывают заранее подготовленные сообщения.

Выступления воспитанников:

Витамин А.

Я, Витамин «А», очень важен для зрения. Я есть в моркови, абрикосах, арбузах.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В.

Я, Витамин «В», помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало. Я есть в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Витамин С.

Я, Витамин «С», укрепляю ваш организм, помогаю бороться с простудами. Я есть в апельсинах, лимонах, капусте, в петрушке, в шиповнике.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D.

А я, Витамин D, делаю ваши ноги и руки крепкими, укрепляю кости. Я есть в рыбьем жире, яйцах, молоке.

Рыбий жир всего полезней.
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
А вам без них лучше жить.

Далее воспитатель использует заранее подготовленную таблицу «Витамины»

<u>Название витаминов</u>	<u>Где содержатся</u>	<u>Значение для организма</u>
Витамины группы А (каротин)	Морковь, лук, абрикосы, петрушка, сладкий, красный перец, помидоры, малина, зеленый салат.	Важны для роста и зрения
Витамины группы В	Капуста, шпинат, горох, фасоль, смородина, малина, ежевика, огурец.	Участвуют в обмене веществ
Витамины группы С (аскорбиновая кислота)	Лимоны, апельсины, лук, чеснок, малина, смородина, киви, ананасы, тыква, перец, плоды шиповника.	Помогают бороться с болезнями
Витамины группы Д	Смородина, ультрафиолетовые лучи	Укрепляют костную систему

Воспитатель:

А теперь, ребята, мы попробуем вместе с вами составить пирамиду правильного питания.

На магнитной доске – рисунок с изображением пирамиды.

Есть такое понятие в диетологии – науке о правильном питании. Пирамиду составили диетологи, сюда они занесли те продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

В пирамиде правильного питания, продукты, которые больше всего нужны организму человека стоят на нижней полке, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах - на верхней.

Какие продукты находятся на нижней ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав загадки.

Игра «Отгадай, загадку!»

Отгадавшие загадки воспитанники прикрепляют магнитами к нижней ступени «Пирамиды питания» карточки с изображением соответствующих продуктов.

Загадки:

Отгадать легко и быстро:
мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
а бывает подгорелый". (*Хлеб*)

Бантики, рожки, ракушки.
Мы порой как будто ушки,
Любят взрослые и дети
И колечки, и спагетти.
А добавь в нас тертый сыр –
Будет настоящий пир. (*Макаронны*)

Она здоровье укрепляет
Гемоглобин наш повышает
Любит варку любит печку
А зовется она... (*Гречкой*)

Воспитатель:

Первая ступень пирамиды - это хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 ступени пирамиды, отгадайте следующие загадки.

Загадки:

Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*Яблоко*)

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу. (*Лук*)

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (*Малина*)

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (*Морковь*)

Вторая ступень пирамиды - это фрукты, овощи, ягоды.
Овощи, фрукты и ягоды – основные поставщики клетчатки, играющей важную роль в работе нашего желудка, также в них содержится большое количество витаминов. Употребление овощей и фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням. Многие овощи и фрукты имеют лечебное действие и с успехом применяются в лечебных диетах. Овощи и фрукты полезней употреблять в свежем виде.

Какие продукты находятся на следующей ступени пирамиды, вы узнаете, отгадав следующие загадки.

Загадки:

Вильнет хвостом туда – сюда –
И нет ее, и нет следа. (*Рыба*)

Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь в птицу
Может превратиться. (*Яйцо*)

Я не сливки, не сырок,
Белый, вкусный... (*Творожок*)

Третья ступень пирамиды - мясо, рыба, молоко - это животный белок.
Животные белки — это основа нормальной работы организма.
Растительные и животные белки особенно необходимы детям — их организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Животные белки необходимы организму не только для строительства клеток, но и для выработки ряда гормонов и многих других важных процессов.
Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму.

Молоко любят многие и взрослые и дети. Но полезно молоко только для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта на ночь. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей.

А теперь посмотрим на вершину пирамиды здорового питания.

Там находятся: конфета, соль, сахар, масло. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к целому ряду болезней - нарушение обмена веществ, болезни почек.

Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес.

Жир и масла дают огромную энергию необходимую организму, но жирные продукты нужно употреблять в малых количествах, иначе это может привести к ожирению.

Итак, ребята, посмотрите на пирамиду, какое разнообразие продуктов в ней содержится. Какой вывод можем сделать?(ответы детей)

Вывод: Питание должно быть разнообразным.

Физминутка – игра «Вершки и корешки»

Правила игры: Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Воспитатель называет различные овощи: картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, кабачок, редиска, укроп, чеснок, горох, репа, капуста и пр.

Мини-лекция с элементами игры «Полезные продукты»

Воспитатель:

А теперь попробуем угадать самые полезные продукты, рекомендованные нам диетологами.

Предлагаю вам игру.

К нам пришла посылка из страны «Витаминия». Я буду описывать свойства продуктов, а вы попробуйте угадать, о чём идёт речь.

Воспитатель читает описание продуктов и, когда дети их отгадывают, достаёт из посылки.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? *(Яблоки)*

2. Этот овощ - кладёз всех витаминов, минералов и микроэлементов, защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. *(Лук)*

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. *(Чеснок)*

4. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. *(Морковь)*

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен так же для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно добавлять в салат, начинку для теста, в кондитерские изделия. *(Грецкий орех)*

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. *(Рыба)*

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. *(Молоко)*

Этот продукт - не только природный заменитель сахара, не и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. *(Мед)*

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. *(Бананы)*

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.

Воспитатель:

Итак, какие продукты нам прислали диетологи? (ответы детей)

Правильно, ягоды, орехи, лук и чеснок, бобовые, фрукты, овощи, дары моря, яйца, изделия из муки грубого помола, молоко и кисломолочные продукты, зелёный чай.

Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вы отгадали полезные продукты. Они должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

Однако, ребята, наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, «кириешки», чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

Далее, воспитатель использует презентацию на тему «Вредные продукты»

Воспитатель:

Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка».

Представляю вашему вниманию самые вредные продукты для человека.

При их частом употреблении могут возникнуть **ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**. Итак...

Поговорим о беде нашей группы, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **что мы едим?**

Выступления воспитанников

Чипсы

О нет, чипсы? Это те хрустящие, вкусные и ароматные, Да, эти вкусняшки – страшный враг организма. При их жарке, они впитывают массу канцерогена, который вызывает рак. Плюс еще заменители вкуса, красители, жиры, которые увеличивают уровень холестерина в крови, а дальше инфаркты и инсульты. Чипсы являются самым вредным продуктом

Английское слово chips означает «ломтик, кусочек». По легенде изобретателями чипсов являются капризный американский миллионер Корнелиус Вандербильт и повар с характером отеля MoonLakeHouse в городе Саратога-Спрингс Джордж Крум.

В 1853 году Вандербильт остановился в этом отеле. Во время обеда капризный богач трижды отправил на кухню картофель, порезанный, по его мнению, слишком крупно. В ответ раздражённый повар нашинковал клубни тончайшими ломтиками и обжарил их в масле. Но как это ни странно, провокация шеф-повара не удалась. богач пришел в восторг и все время пребывания в отеле поедал хрустящие картофельные ломтики. Чипсы стали фирменным блюдом ресторана и получили название «чипсы Саратога».

Существует версия, что чипсы придумал не Джордж, а его сестра, находившаяся с ним в этот же день на кухне ресторана.

В 1860 Крам открыл свой ресторан, в котором продавал чипсы, но только не на вынос. Однако, из-за простоты изготовления, чипсы вскоре появились и в других местах.

Очень скоро чипсы стали популярны среди американского бомонда и вошли в меню фешенебельных ресторанов США.

В 1890 году чипсы сделали шаг из ресторанов на улицу

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Фастфуд

Это еда, которая быстро готовится и быстро поедается. Начнем с чебуреков, беляшей, шаурмы и картошки фри. Все они жарятся на масле. А это очень вредно. И кстати используют для их жарки одно и то же масло несколько раз. А это – масса канцерогенов..

Лапша быстрого приготовления, безусловно, очень популярна в наши дни. Причина такого успеха - возможность быстро перекусить, лишь бы был кипяток, именно поэтому её употребляют в поездках, берут в походы.

Колбасы и копчёности

Колбаски, пельмешки, сосиски. Они вкусны и мы их часто покупаем. Интересно, а есть ли в них вообще мясо? Только сосиски и колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. В кусочке колбаски есть столько фенольных соединений, сколько вдыхает средний житель

мегаполиса за год! Копчёная рыба, мясо и курица содержат кучу канцерогенов. В них есть вещества, которые вредны для организма человека.

Пирожные и маргарин

Начнем с маргарина. Он представляет собой сплошной трансгенный жир. А этот жир – самый вредный из жиров. Следовательно, все «вкусняшки» с его содержанием вредны. Ты только подумай: кексы, пирожные, торты... Они могут привести к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

Чупа-чупсы, жвачки, шоколадные батончики

Вкусно, прикольно, сладко – вредно, вредно, вредно. Почему? Потому что содержат красители, заменители, огромное количество сахара и сплошь химических добавок. Проще говоря, от них никакой пользы! А вот сникерсы-микерсы – это огромное количество калорий, химических добавок, ГМО, ароматизаторов и красителей.

Газировка

Кола, фанга, спрайт и другие сладкие газированные напитки, без которых летом невозможно выжить. Эти разноцветные утолители жажды – смесь сахара, химии и газов. Только в одном стакане газировки содержится больше трех ложек сахара! Чудо жидкость состоит из: красителей, ароматизаторов, газа, сахарозаменителей. Какая разница что пить, газировку или смесь разных жидкостей в кабинете химии? Эти напитки не для утоления жажды, а для ее возбуждения! А самым лучшим и полезным напитком всегда была и будет – вода.

Кола - настоящий яд!!!

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока - колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батареи в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота.. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Воспитатель:

Ребята, я предлагаю вам провести небольшую исследовательскую работу.

Все Вы очень любите чипсы и газировку – Колу. Не так ли?

А знаете ли Вы, какой вред здоровью наносят чипсы и кока-кола?

Сегодня мы вместе это проверим!

Исследовательская работа по изучению вреда чипсов и кока-колы

Чипсы

Опыт 1.

Возьмем чистый лист бумаги и поместим на него несколько слайсов. Затем сложим бумагу пополам и немного придавим. Что вы видите? На бумаге остались большие жирные пятна.

Опыт 2.

Положим эти чипсы в тарелку и зальем водой. Что мы видим, спустя некоторое время?

Вода изменяет свой цвет, поверхность воды покрыта жирной пленкой.

Теперь добавим несколько капель йода. Происходит окрашивание воды и самого кусочка в сине-фиолетовый цвет. Это говорит, о большом содержании в чипсах крахмала. Сам по себе крахмал не опасен. Но если кушать чипсы в большом количестве, крахмал начнет накапливаться в организме и это приведет к появлению лишнего веса.

Можем сделать вывод: чипсы – жирная высококалорийная жареная пища с добавлением большого количества красителей и ароматизаторов. Такая пища точно не принесет пользы организму!

Кока-кола

Опыт 3.

В стакан поместим бумажную воронку с ватным диском. Затем через воронку нальем в стакан колу. Что мы видим? Ватный диск окрасился в коричневый цвет. Это говорит о большом содержании красителей в коле, отрицательно влияющих на наш желудок.

Опыт 4.

Нальем в стакан колу и опустим туда ржавый гвоздь и грязную монету. Что мы видим?

Гвоздь и монета покрываются пузырьками, это газы, которые содержатся в коле.

Бурление пузырьков будет продолжаться достаточно долго. Для чистоты эксперимента оставим этот стакан на несколько дней. А на занятии по здоровому питанию посмотрим, что произойдет с ржавым гвоздем и монетой.

Кола с легкостью удаляет ржавчину и очищает монету от налета. Значит, также легко она может разрушать стенки нашего желудка.

Опыт 5.

Поместим в стакан с колой яичную скорлупу. По своему составу скорлупа похожа на эмаль наших зубов. Оставим скорлупу в стакане на некоторое время. Постепенно скорлупа темнеет и окрашивается в коричневый цвет из-за большого содержания красителей.

Оставим скорлупу в стакане на несколько дней и посмотрим, что произойдет.

Скорлупа помутнеет и станет хрупкой.

Употребление колы в больших количествах может привести к разрушению зубной эмали. Красители в коле очень стойкие, и зубы от них темнеют.

Опыт 6.

Возьмем чашку со стойкими следами заварки. Сполоснем ее водой. Что мы видим?

Вода не отмыла заварку. Теперь нальем в эту чашку колу. Что произошло? Кола с легкостью удалила заварку с стенок чашки.

Опыт 7.

Кола и сахар. Кола и сода.

С некоторыми продуктами кола несовместима. Она вступает с ними в химическую реакцию, похожую на взрыв. Такое же может произойти и в нашем желудке.

Воспитатель:

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Воспитатель:

Ребята, мы познакомились с вами с вредными продуктами, которые выбрали наши воспитанники.

А теперь сравним их мнение с мнением врачей-диетологов всего мира, которые выявили пятёрку самых вредных для человека продуктов. Внимание на экран.

Просмотр видеосюжета.

Воспитатель:

К вредным продуктам можно добавить ещё майонез, кетчуп, крабовые палочки, порошковые напитки. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Воздействие этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, то организм постепенно привыкает к яду, ядовитые вещества накапливаются, и возникает болезнь.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Но, почему же люди всё-таки покупают вредные продукты? (ответы детей)

Примерные ответы детей: вкусно, не надо разогревать, готовить; реклама: с утра до вечера призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду; красивая упаковка, вкусно; чувствуешь себя современным, как в рекламе; от шоколадного батончика, прибавляются силы.

Воспитатель:

Ребята, я раздала вам стихи - рекламу и стихи - антирекламу, надо разложить их в разные стороны: карточки со стихами рекламы, которая нам будет полезна - влево, а карточки со стихами рекламы, которая нам будет вредна - вправо.

Работа в парах – «Реклама и антиреклама»

Веселиться невозможно

Без конфет и без пирожных.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.

Конфета бывает простой и с помадкой,
Немного с кислинкой и приторно-сладкой,
И каждый, кто пробовал, сам понимает:
Не нужной она - никогда не бывает.

Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Надо кушать «кириешки»
и солёные орешки.

Фрукты, овощи полезней.
Защищают от болезней.

Мы большие сладкоежки
Любим вкусно пожевать
Мармелад, пирожное,
Отличное мороженое!

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

«Марсы», чипсы и «Пикник»
я к такой еде привык.

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас -
Он вкусней во много раз!
Желтая «фанта» - напиток для
франта.

Ешьте овощи и фрукты -
Они полезные продукты!

В мире лучшая награда –
это плитка шоколада.

Молоко, творог, сметана
Для здоровья хороши.
Я люблю продукты эти
Кушать часто, от души!

Знайτε, дамы, господа:

"Сникерс" - лучшая еда.

Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте:
Лук зеленый и чеснок.

Я собою очень горд
Я купил сегодня торт.

Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Стать здоровым мне помог
С красным кетчупом хот – дог.

В мире лучшая награда –
Это ветка винограда.

Надо вам ребятки кушать
Булочки, ватрушки,
Сдобные пампушки.

Пейте соки, ешьте фрукты!
вот полезные продукты.

Чтоб здоровье поддержать
надо кушать чипсы и колой запевать

Будешь колу пить, смотри: растворишься изнутри.

Пусть запомнит стар и млад:
Зубы портит шоколад.

Будешь кушать "Сникерс" сладкий зубы будут не в порядке.

Будешь часто есть хот – доги –
Через год протянешь ноги.

Воспитатель:

Питание должно быть полезным - второе правило правильного питания. А теперь отдохнём и поиграем в игру «Вредно-полезно».

Физкультминутка – игра «Вредно-полезно»

Правила игры: воспитатель называет полезные и вредные продукты. Если названы продукты полезные, дети хлопают в ладоши, если вредные – вы топают ногами.
Продукты: соки, шоколадки, орехи, леденцы, фрукты, «Кока-кола», чизбургер, супы, лук, торты, чипсы, гамбургер, хлеб, творог, суп роллтон, кефир, лимонад, попкорн, мороженое, рыба, каша, чеснок, овощи, «фанта», мясо, молоко, морепродукты, ягоды, печенье, котлеты, блины.

Воспитатель:

Еда – это своеобразное топливо для нашего организма. В течение дня человек тратит большое количество этого «топлива», т.е. питательных веществ. Когда человек занимается спортом или работает, расход энергии увеличивается. Для того чтобы наш организм всегда был энергичным мы должны принимать пищу несколько раз в течение дня.

Как вы думаете, ребята, сколько раз в день человек должен есть? (ответы детей)

Ребенку следует питаться 4 – 5 раз в день; взрослому 3 – 4 раза.

Как называется первый, утренний прием пищи? (ответы детей)

Завтрак.

Сколько раз можно позавтракать? (ответы детей)

2 раза: 1-й завтрак и второй завтрак.

Второй раз мы завтракаем в школе. Кто помнит, в какое время? (После 1 урока)

Завтрак - наиболее важный прием пищи в течение дня, особенно для детей, и его никогда не следует пропускать.

Люди, которые завтракают, быстрее работают и думают, лучше усваивают новую информацию, а те, кто занимается спортом, показывают более высокие спортивные результаты по сравнению с теми, кто пропускает завтрак.

Хороший завтрак очень прост: тарелка каши, стакан сока или чая, бутерброд с маслом, сыром. Вафли или оладьи - тоже хороши, да и яйца можно есть 2-3 раза в неделю.

Как называется следующий прием пищи? (ответы детей)

Обед.

В какое время мы обедаем? (после 5 урока)

Обед должен обязательно включать в себя первое блюдо: бульон, суп, борщ, щи; второе блюдо: рыба, птица, нежирное мясо, горох, соя или фасоль, овощные салаты и третье: компот, кисель.

Для того, чтобы перерыв между обедом и ужином не был слишком большим, существует еще один прием пищи. Как он называется? (ответы детей)

Полдник. *Что вы обычно получаете на полдник? Что вы обычно получаете на полдник?*

Булочку, кисломолочные продукты, сок, кекс.

Как называется последний прием пищи? (ответы детей)

Ужин. Врачи советуют ужинать за 2-3 часа до сна. Ужин должен быть очень легким, например, макароны с сыром и овощной салат; или творог и кефир. Врачи рекомендуют на ужин кисломолочные продукты.

Какое же правило мы должны запомнить? (ответы детей)

Нужно питаться примерно в одно и то же время.

А теперь, послушайте стихотворение (*читает стихотворение*):

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,

Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.

Съел потом я сыр с колбаской-

Сделал с ними бутерброд.

А теперь, друзья, не знаю,

Отчего болит живот?

Почему же у мальчика заболел живот? (Ответы детей)

Нужно есть умеренно, т.е в меру, не объедаться. Это четвертое правило правильного питания.

Воспитатель:

А теперь повторим правила правильного питания (*Ответы детей*)

Питание должно быть разнообразным.

Питание должно быть полезным

Нужно питаться примерно в одно и то же.

Нужно есть умеренно, т.е. в меру, не объедаться

Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Воспитатель:

Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из вас может сейчас тоже заказать себе обед, и вам привезут его прямо в школу. А вот и меню. Вы должны заказать обед. Но постарайтесь выбрать полезные блюда.

*Ребята работают в группах, составляют меню правильного обеда.
Затем идёт обсуждение.*

МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

1. Салаты:

Салат из капусты

Салат из свеклы

Салат «Оливье»

Салат «Мимоза»

2. Первые блюда:

Борщ

Щи

Суп Куриный с лапшой

Уха

3. Вторые блюда:

Блинчики с мясом

Голубцы

Пельмени

Сосиски

отварной курицей

Котлета

Гарнир: Каша гречневая

Картофельное пюре

Рис

4. Горячие и холодные напитки:

Компот из сухофруктов

Кисель из клюквы

Зелёный чай

Газированные напитки (Пепси-кола, Кока-кола, Фанта)

5. Десерт: Чипсы картофельные картофель фри

Шоколадный батончик

Мучные изделия:

6. Фрукты: яблоки

бананы

груши

апельсины

7. Хлеб: хлеб пшеничный

хлеб ржаной

Хлеб с отрубями

Зерновой хлеб

3. Заключительный этап

Подведение итогов занятия, рефлексия

Воспитатель:

Сейчас мы все вместе вырастим «Дерево здоровья», оно волшебное, на нем вместо листьев и плодов советы по правильному питанию и здоровому образу жизни.

Дети пишут рекомендации на «фруктах» и «листьях» (из разноцветной бумаги), озвучивают их и приклеивают магнитами на дерево, рисунок которого находится на магнитной доске.

Воспитатель:

Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Надеюсь, знания, приобретенные на занятии, помогут вам быть здоровыми. Будьте здоровы! Не забывайте пословицу, перед тем, как что-нибудь съесть: «Не все полезно, что в рот полезло!»