**Декада по пропаганде здорового питания.**

**Воспитательный час**

**Тема «*Здоровое питание – отличное настроение***

***Класс 3,5***

***Воспитатель: Дрёмова Н.А.***

**Цели:** Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья, как главной человеческой ценности.

 Развитие мотивации здорового образа жизни.

Развитие коммуникативных способностей, взаимодействия между взрослыми и детьми.

**Задачи:**  Сформировать основы здорового образа жизни.

 Познакомить с основами рационального питания.

 Формировать представление о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

 **Ход беседы**

**Воспитатель.** В настоящее время о питании говорят и пишут очень много. Древним римлянам принадлежит изречение:

 « Мы едим для того, чтобы жить

 А не для того, чтобы есть»

- Согласны ли вы с этим? ( ответы детей)

Нарушение принципов питания опасно для растущего организма. Оно вызывает различные болезни и сбои в растущем организме. Вызывает различные пищевые отравления, ожирение, гастрит и другие болезни. Между здоровьем человека и тем, что он ест, можно увидеть прямую связь. Здоровое питание- это отличное настроение, это успех, это желание жить, учиться, играть, бегать, улыбаться…

Поэтому, … Рано утром просыпайся.

 Себе, людям улыбайся,

 Ты зарядкой занимайся,

 Обливайся, обтирайся,

 Всегда правильно питайся,

 В школу быстро собирайся! (дети делают небольшую зарядку)

А вот азербайджанская пословица гласит « Дерево держится своими корнями, а человек – пищей».

- Кто объяснит эту пословицу?

- А для чего нужна человеку пища?

- Как должен питаться человек?

Может также, как этот малыш?

 (малыш) 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, Почему болит живот?

 - Ребята, почему же у малыша так разболелся живот?

( он ел всухомятку, неправильный режим питания, приём острой и жирной пищи, намесил всё подряд)

- Давайте поможем мальчику составить правильное меню, хотя бы на один день.

 А что такое меню? ( ответы детей)

 ***Завтрак*.**

Пшённая каша с фруктами.

Какао с молоком.

Хлеб с сыром и маслом.

Да. Каша - исконно русское блюдо. Самые древние каши - пшённая, манная, овсяная, каша с тыквой, каша с изюмом, каша с курагой.

**Каша** - очень полезное блюдо, недаром, про хилых людей говорят:

 « Мало каши ел ». В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом сварить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят:

 « С ним каши не сваришь».

Самое большое количество пищи человек должен съедать во время обеда. И обед должен состоять из четырёх блюд. Обязательно должен быть салат, первое и второе блюдо, десерт.

 - Что вы, ребята, предложите для обеда? ( ответы детей )

***Обед.***

Салат из морковки.

Суп вермишелевый на курином бульоне.

Куры отварные с гречкой.

Компот из сухофруктов с печеньем.

- Пища в обед должна быть калорийной и насыщенной. И после обеда лучше всего играть в спокойные игры.

- Так какое же меню мы выберем для полдника?

 ***Полдник.***

 Выпечка.

 Молоко.

 Яблоко.

- Осталось составить меню для ужина.

 Кто может объяснить поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» (дети объясняют)

- Да, дети, чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только лёгкую пищу: запеканку из творога, рыбу парную, кефир, простоквашу. Если плотно поужинать, то организм не сможет хорошо отдохнуть.

- Какие варианты ужина вы предложите?

***Ужин.***

Рыбное суфле с картофелем.

 Простокваша.

 Яблоко.

- Очень важно, чтобы с питанием человек получал все необходимые компоненты для роста и развития организма, для отличного настроения, поэтому очень важно

 Чтобы вырасти красивым,

 В пище должен быть белок.

 Он в яйце, конечно, есть,

 В твороге его не счесть.

 В молоке и в мясе тоже

 Есть он, и тебе поможет

 **Белок**- это строительный материал для клеток. Нужен он для того, чтобы дети росли здоровыми, работоспособными, чтобы всегда было хорошее настроение, и организм не поддавался никаким болезням, мог им сопротивляться. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100г. белка, а при больших нагрузках 150г.

А еще **белки** – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок,

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть.

В молоке и в мясе тоже.

Здесь тебе белок поможет

 А основным источником энергии, строительным материалом для мозга и нервной системы, источником прекрасного настроения служат жиры.

**Жиры –** это продовольственные и топливные склады, они

Откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии. Жиры находятся в масле сливочном и растительном, в орехах, сметане..

Если жиры употребляются в меру. То и настроение будет отличным.

Мышечную деятельность содержат в порядке углеводы.

 **Жир,** что в пище мы едим,

Очень нам необходим:

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

**Углеводы** составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.

Все-все крупы –

Удивительная группа!

Нам в тепло и непогоду

Поставляют углеводы,

Нам клетчатку посылают

И энергией питают.

**Углеводы** находятся в картофеле, муке, крупах, овощах и фруктах, в ягодах.

Каша- это хорошо.

А с витамином лучше.

Как поесть, и что поесть

Вас сейчас научат.

**Витамины** в переводе означают «носители жизни».

**Фрукты, овощи и крупы-**

Удивительная группа,

Нам в тепло и непогоду

 Поставляют углеводы,

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

 И энергией питают.

- Овощи и фрукты являются важным источником витаминов и минералов. Особенно полезны тёмно-зелёные листовые овощи.

 Удивительная штука,

 Вечно плачут все от лука,

 Ты съедай его скорей,

 Сразу станешь здоровей!

 **Витамины** - органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании. О том, что есть особые вещества, находящиеся в определённых продуктах и оказывающих особое воздействие на организм было замечено ещё во времена долгих плаваний. Когда много моряков погибало от цинги. Потом догадались, что с цингой можно бороться, если добавлять лимонный сок. Эти вещества, исцеляющие цингу, назвали витаминами.

 Ещё в древности было известно, что некоторые продукты питания улучшают здоровье человека. Так, в 5 веке до н.э. Гиппократ рекомендовал своим пациентам, у которых было слабое зрение, употреблять говяжью печень. В настоящее время известно, что печень богата витамином А, который необходим для хорошего зрения.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Ешъте больше овощей-

 Будете все здоровей и веселей!

**А сейчас** Рома, Анатолий, Ансар, Владислав, Максим, Никита расскажут стихи о витаминах:

Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины АВС – так называемся.

Быть здоровыми всем вам

Мы помочь стараемся

Е, D

Витамины Е и D

Мы советуем тебе.

Чтоб и рос ты и жил

Ни о чем бы не тужил.

А,В

Ешьте печень и желток,

И морковь и рыбу,

Чтобы вырасти могли,

Видеть все могли бы.

В,С

Черная смородина,

Шиповник и лимон –

Все полно «С» витамина

Как полезен всем нам он.

В

Витамины группы «В»

Мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе,

В черном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит,

Памяти нам добавляют.

D

Ну, а я всегда в бобах.

В рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе

Чтоб вы съесть смогли бы.

Давайте прочитаем и запомним

**« Правила приёма пищи»**

**-** Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.

1. Есть нужно медленно, тщательно пережёвывать пищу.
2. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
3. Еда должна быть разнообразной и вкусной.
4. Не есть перед сном. При сильном желании покушать - выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.

 - Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

Учёные подсчитали, что после одной минуты искреннего смеха, организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают от вирусов. Смех также увеличивает выработку лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями, в том числе и с раком. 10 минут смеха могут снизить существенно давление и уменьшить риск возникновения холестериновых бляшек, охраняет от сердечных приступов.

1. Соблюдать режим питания.
2. Разнообразить свою пищу.
3. Повседневно включать в свой рацион овощи и фрукты, желательно в свежем виде, а также и квашенные.
4. Не пренебрегать растительным маслом.
5. Отдавать предпочтение молоку и молочным продуктам.
6. Включать в рацион питания рыбу и морепродукты.
7. Использовать в рационе хлеб из муки грубого помола.
8. Применять поливитаминные препараты, особенно в весенний период.

**Избегать:**

Избыточного питания, приводящего к лишнему весу;

Большое употребление сахара и кондитерских изделий:

**Работа с пословицей.**

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать ( мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его боле сильным ( творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть.

Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

 