***Час общения «Вкусная Азбука»в 7 классе***

**Подготовила и провела Молчанова Е.В.**

*Эпиграф:*

*«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».* *(Афинский философ Сократ)*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.Способствовать учащимся изучению и первичному закреплению основ рационального питания;

2.Формировать представления детей об основных группах пищевых продуктов;

3.Воспитывать стремление питаться рационально, умение выбирать продукты не только по вкусовым качествам, но наличием в них основных питательных веществ;

4.Повышать активность учащихся на занятии, способствовать формированию умения работать в группах и сознательному усвоению материала;

5.Развивать и корригировать связанную речь учащихся беседу;

6.Развивать образное мышление и творческое воображение через инсценировку и сюжетно-ролевую игру;

7.Развивать слуховое и зрительное восприятие через рассказ воспитателя;

8.Тренировать память через заучивание текстов.

ОБОРУДОВАНИЕ

Наборы цветных карточек «Питательные вещества», карточки с продуктами, названиями группы.

***Ход беседы.***

I.Оргмомент.

Добрый день.

- Я хочу настроить вас на хорошее настроение. Мы спокойны, добры, приветливы, мы все здоровы.

II. / Мотивация на работу/.

- Чтобы узнать, о чем будем говорить, предлагаю посмотреть инсценировку:

«Про внученьку Надю и бабушку Люсю». ***Инсценировка***

*Раз бабуля Люсю посетила внучка, крохотная девочка, милая Надюшка.  
Бабушка от радости накупила сладостей, вкусный суп сварила, свежий сок открыла.  
- Кушай. Наденька, скорей будешь крепче, здоровей.  
Вырастешь такая умная, большая. Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.  
Скушай суп, котлетки, йогурт и сырок.  
- Не хочу, бабулечка, выпью только сок. Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:  
- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени. Морщит Надя носик – есть она не хочет*

*- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно. Кока- кола, конфеты, мороженое – это главная еда,  
Остальные все продукты – ерунда!*

- Какие продукты выбрала Надя? Согласны ли вы с её выбором? Почему? (не согласны, потому что она выбрала сладости, то, что не очень полезно)

- Права ли Надя, сказав, что остальные все продукты ерунда?

Почему? (не права, она не знает, что полезно кушать суп, йогурт, сырники.)

Надя, как и все дети, любит только сладости и не знает, что для ребёнка полезно есть совершенно другие продукты.

Догадались, о чём мы будем говорить? (о полезных и вредных продуктах, о питании)

И тема беседы: «Вкусная Азбука». А эпиграфом к нашей беседе будет высказывание афинского философа Сократа: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Нужны ли нам эти знания? Для чего? (чтобы знать, как и чем правильно питаться, чтобы быть здоровыми)

Недаром в народе говорят: Питайся правильно и лекарства не надо.

Вашe здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания.

Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Сегодня мы поговорим о пользе продуктов, которые употребляем в пищу.

III.- Как вы думаете – зачем человеку надо есть? (предполагаемые ответы: чтобы расти, двигаться, работать, бегать, прыгать, думать, т. д.)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть, Чтоб расти и кувыркаться,   
Песни петь, дружить, смеяться. И при этом не болеть. Нужно правильно питаться  С самых юных лет уметь.

- Еда должна приносить радость!

Кроме своей прямой роли – поставщика калорий, - еда служит важным источником положительных эмоций.

А еще, пища – это строительный материал: мы растём, развиваемся, а ещё двигаемся, думаем, работаем – здесь пища служит нам источником энергии. Особенно для детей, важное значение играет правильное питание, ведь вы растёте, вашему организму нужны питательные вещества.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**  (задание для групп)

«Поучимся выбирать полезные продукты»

Задание: обведи полезные продукты и вычеркни вредные.



–карточки с картинками. (молоко, рыба, мясо, овощ, фрукт, каша, орехи; пирожное, конфеты, напиток, торт).

Дети называют продукты, которые выбрали, объясняют, почему сделали такой выбор, если есть дополнения, другие группы дополняют

- А вот, чтобы убедиться, правильно ли вы выбрали продукты, мы сейчас увидим, посмотрим на рейтинг полезных и вредных продуктов.

Посмотрим на лесенку

Полезные продукты:

I.– яблоки – очень полезные для желудка, в них содержатся фруктовые кислоты, которые борются с гнилостными бактериями, богаты микроэлементами, в частности железом.

II.- морковь – где много витаминов, и не вызывает аллергию.

III. лук – повышает иммунитет, позволяет снизить простуду.

IV. каши – богаты углеводами, необходимы для роста и развития организма, в вашем питании должны присутствовать каждый день.

V. молочные продукты – нормализуют работу кишечника.

Вредные продукты:

I. кока-кола – напиток содержит фтофосфорную кислоту в таких количествах, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя.

II.Сладкая газировка – содержит бензоат натрия, что может привести к циррозу печени, т.е разрушению.

III. картофельные чипсы – огромное количество жира, вкусовые добавки, ароматизаторы становятся настоящей угрозой для желудка, убивают чувсто вкуса здоровой пищи.

IV. сосиски и дешевая колбаса, в них практически, нет мяса, зато много жира, соевого белка и нитрата натрия.

Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Их лучше употреблять с овощами.

V. маргарин - он входит в состав «спредов» и «бутербродных смесей», и представляет смесь животных и растительных жиров, подвергнутых гидрогенизации, т.е насыщению молекул жирных кислот атомами водорода.

Лучше есть обычное сливочное масло.

Вернемся к тем продуктам, которые нам полезны. Все эти продукты содержат определенные питательные вещества.

Мы разделим их на 5 групп. (слайд)

На наших партах лежат наборы из 5 карточек, которые мы будем изображать группы питательных веществ:

**жёлтая карточка** - продукты, которые согревают наше тело; (жиры)

б**елая карточка** – продукты, которые помогают нам расти; (белки)

**красная карточка** – продукты, которые дают нам «топливо» и энергию. (углеводы)

**голубая**– вода, жидкость.

**зелёная карточка** – витамины.- они передвигают по организму все ценные полезные продукты и помогают бороться с болезнетворными микробами.

(повторяем что обозначает каждый цвет)

Какие продукты помогают человеку расти, дают тепло, энергию, мы узнаем, когда проведём операцию «Поиск». Прочитайте текст «Азбука питания»

Найдите ответ на вопрос: Какие продукты лучше не употреблять в пищу ребятам?  
Дайте полезные советы одноклассникам.  
«Дорогие ребята, советуем выбирать только …….. продукты.  
Каждый день кушайте …….. и фрукты.  
Не увлекайтесь …………………  
Пейте соки, чем …………………. И тогда вы будете здоровы!»   
Ежедневно непременно  
С аппетитом нужно есть йогурт, сыр и простоквашу, молоко, кефир и кашу  
Масло сливочное тоже, и сметану, и творожник,  
Ежедневно непременно надо есть, всё что полезно!

- Почему так важно есть овощи и фрукты? /в них много витаминов/

Текст для операции «Поиск»

«Для нормальной жизнедеятельности организма нужно употреблять белки, жиры, углеводы и витамины в нужном ему количестве. Белки являются строительными материалом для мышц и тканей внутренних органов. Наиболее богаты белками: мясо, рыба, яйца, молочные продукты.

Человеку необходимы полноценные жиры – сливочное и растительное масло.

А чтобы человек был энергичен, нужно использовать в пищу продуктов, богатые углеводами, такие как хлеб, крупы, сахар, мед, шоколад.

Необходимы человеку витамины. Больше всего их находится в овощах и фрукты, а так же в свежей зелени.

.Молоко – единственный продукт, в котором есть все питательные вещества, необходимые для ребёнка.

Хлеб в народе считают самым главным, даже поговорка есть « Хлеб – всему голова».Как вы думаете, почему?

Почему так важно есть фрукты и овощи?(В них содержится много витаминов, которые защищают наш организм от различных заболеваний.)

Жирную пищу надо есть нечасто и понемногу. Так как в большом количестве, они затрудняют работу внутренних органов.

**Закрепление полученной информации**. **Игра «Питательные вещества»**

Я показываю карточку с продуктом, а ребята соответствующую цветную карточку.

**Вопрос**: - Как вы думаете, можно ли питаться одними и теми же продуктами?

- В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока).

Поэтому важно, чтобы питание было разнообразным, сбалансированным.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода - из них состоит наше тело, из них состоит наша пища.**«**Я – то, что я ем».

- А сейчас скажите, чем вас кормят в нашей столовой.

Мы сейчас проверим и проведем игру «Каши разные нужны»

Один учащийся называет крупу, другой – кашу (греча – гречневая)

Медсестра составляет меню, в котором учитываются все питательные вещества в нужной пропорции, а так же высчитаны калории, которые должны вы получить в день.

**Рассмотрим пищевую пирамиду**

Эта пирамида разработана диетологами. С учетом о роли питательных веществ для организма.

Как читать пирамиду?

В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше продукты расположены, тем реже следует их употреблять.

**Итог беседы**

Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья.

Правила здорового питания:

1. Соблюдай режим питания!

2. Питайся разнообразно!

3. Тщательно пережёвывай пищу!

4. Не переедай!

5. Не спеши!

6. Соблюдай гигиену питания!