**«Правильное питание — залог здоровья**

**Цель**: формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. систематизировать и расширять знания детей о правильном питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
2. учить выбирать самые полезные продукты для здорового питания;
3. воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
4. формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Оборудование**:

Плакат «Пирамида питания»

Плакат «Витамины»

Кроссворд «Овощи и фрукты»

Карточки с изображением продуктов

Листки бумаги и ручки.

**Ход** **занятия**:

**Беседа** по теме: «Правильное питание – залог здоровья».

 Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, принимать лекарства, чувствовать боль. А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

Сегодня познакомимся с продуктами полезными для здоровья. А самое главное – научимся выполнять правило: **Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.** Ведьздоровье **–** это самое большое богатство и его нужно беречь.

Тема нашего занятия: «Правильное питание – залог здоровья»! Правильноепитание имеет большое значение для нашего здоровья. Мы узнаем простые секреты здоровогопитания, чтобы сохранить свое здоровьенадолгиегоды. Возраст, в котором вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на ваш организм. Поэтому от того, как вы питаетесь, как соблюдаете режим питания, во многом зависит ваше здоровьеиработоспособность.

 Давайте вместе с вами рассмотрим **пирамиду питания**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Пирамида разделена на ступени, которые включают в себя продукты питаниячеловека.

 В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия. Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питаниячеловека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: овсяную, гречневую, пшенную, рисовую, кукурузную и другие. Предпочтительно каши кушать на завтрак.

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи. Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов. Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний. Ягоды – настоящий кладезь витаминов. Ягоды – это важный компонент здоровойпищи, который легко включить в наш рацион. Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты. Овощные и фруктовые соки полезны всем.

 Третья ступень пирамиды –это мясо, рыба, птица и молочные продукты. 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. Организм работает с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе содержится легкоусвояемый белок. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму. Молоко любят взрослые и дети. Особенно полезно молоко для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровьякисло-молочные продукты: кефир, ряженка, йогурт.

На вершине пирамиды здоровогопитания **–** сладости, соль и сахар. Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе! Излишнее употребление соли приводит к различным заболеваниям. У любителей сахара нарушается обмен веществ, развивается диабет, ожирение, кариес. Нужно как можно меньше употреблять эти продукты.

**То есть пищу, которую мы едим можно разделить на 3 категории**:

1. Полезные продукты, которые нужно употреблять каждый день.
2. Продукты, которые можно употреблять в небольших количестве ежедневно или не каждый день.
3. Вредные продукты, которые могут нанести вред нашему здоровью. Их употребляем крайне редко.

Еще очень важно запомнить **основные правила приема пищи**!(плакат)

**Работа в командах.**

А сейчас мы поиграем, разделимся на три команды. Название команда придумывает сама, в соответствии с нашей темой.

**1. Задание «Составь меню».**

Ребята, Вы знаете что такое меню? Меню -  перечень [блюд](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%BE) и [напитков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA),  приготовленных для завтрака, обеда, ужина и поданных к столу в определенном порядке.

Предлагаю каждой команде составить меню здорового питания для ученика третьего класса.

**Физминутка** "**Вершки** **и** **корешки**".

Я буду называть овощи, а вы, если мы едим подземные части (корешки) – поднимаете руки вверх, а если наземные (вершки) – то руки вниз.

Капуста

Картофель

Кабачок

Морковь

Огурец

Помидор

Горох

Свекла

Лук

Баклажан

Тыква

Очень важную составляющую правильного питания составляют витамины. Витамины защищают нас от болезней, помогают быть бодрыми и активными. Наш организм нуждается в разных витаминах, которые содержатся в разных продуктах и блюдах. Поэтому питаться нужно разнообразно. Давайте с Вами рассмотрим плакат, на котором перечислены основные витамины и продукты, которые их содержат. Как Вы заметили, много витаминов содержится в зелени, фруктах и овощах.

**2. Кроссворд** «**овощи** **и** **фрукты»**

Ребята, предлагаю Вам разгадать кроссворд. В нем зашифрованы названия овощей и фруктов. Я читаю вопрос каждой команде по очереди.

1.Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь - гладко, откусишь - сладко. (Яблоко)

2.Семьдесят одежек и все без застежек. (Капуста)

3. Круглая да не мяч, желтая, да не масло, сладкая, да не сахар, с хвостиком, да не мышь. (Репа)

4. Он похож на огурец, он тяжёлый как свинец, завалился на бочок желтощёкий ... **(**кабачок**)**

**5. И**х любят взрослые и дети, и обезьянки все на свете, они на пальме созревают, из жарких стран к нам приплывают! (Банан)

6. Синий мундир, белая подкладка, в середине - сладко. (Слива)

7. Сидит дед, в шубу одет, кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)

8. Что за фрукт на вкус хорош, и на лампочку похож, бок зеленый солнцем греет, он желтеет и краснеет? *(*Груша*)*

9. Хотя я сахарной зовусь, но от дождя я не размокла, крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы, кто я? ...(Свекла)

**10. С** виду он с картошкой схож. Волосками весь оброс. Мякоть сочная внутри. Цвет зелёный изнутри! (Киви)

11. Ни в полях и ни в садах, ни у вас и ни у нас, а  в тропических лесах вырастает... (Ананас)

Мы говорим о правильном питании, о витаминах, о здоровой пище, но всегда ли еда может быть полезной? Бывает вредная еда?

**3. Игра** «**Вредно** – **Полезно**».

На столе лежат картинки, где изображены продукты питания. Ваша задача распределить эти продукты на полезные и вредные, и прокомментировать свой выбор. От каждой команды выходит по одному ученику.

Молодцы, ребята! Вы все хорошо справились с заданиями!

Давайте подведем итоги и сформулируем правила здорового питания.

**Основные простые правила здорового питания**:

1. Соблюдать режим питания
2. Употреблять полезные продукты питания
3. Исключить из своего рациона вредные продукты питания(или есть очень редко и в небольших количествах)

Я хочу пожелать Вам крепкого здоровья! Обязательно соблюдайте правила здорового и правильного питания. Ведь правильное питание – залог нашего здоровья!!!

1. Плакат пирамида
2. Плакат основные правила приема пищи
3. Игра «составь меню»
4. Физминутка «вершки и корешки»
5. Плакат «витамины»
6. Кроссворд
7. Игра «вредно-полезно»
8. Формулируем основные правила здорового питания