

Сценарий мероприятия «Поговорим о правильном питании»

Составитель: педагог - организатор
Муравлева Марина Анатольевна.
МБУ ДО «ЦДО «Экология детства»

Цели мероприятия:

- развивать представления детей о правильном питании, его значимости для здоровья;
- развивать мотивацию здорового образа жизни;
- развивать коммуникативные способности

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Педагог: Здравствуйте! Обычно люди говорят это хорошее, доброе слово при встрече, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. А без правильного питания не может быть здоровья.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Нужно кушать много разных витаминов.
Этих витаминов много есть повсюду.
Очень много в фруктах и других продуктах.

Любят ребятишки яблоки и груши,
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.
А ещё полезны творог и сметана.
Для мозгов и силы, кушай чаще рыбу.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым
Проще ты запомни: кушай витамины!

- Так где же находятся витамины? А какой овощ или фрукт самый полезный?

Ответы детей.

- Известно, что витамины из овощей лучше усваиваются, если их сбобрить подсолнечным маслом, в котором тоже много витаминов

Задание командам: придумать [салатик из фруктов или овощей](#).

- Но одними овощами сыт не будешь. Наверняка все слышали песенку.

Дети слушают песню «Далеко, далеко на лугу пасутся ко...»

- О каком важном продукте для детей поется в этой песенке?

Пейте, дети, молоко. Оказывается, молоко полезно не только как средство для защиты от болезней, но и как... “лекарство” от излишней полноты... Но еще больше полезны кисломолочные продукты.

Задание: Какая команда назовет больше продуктов молочного происхождения.

- А теперь поговорим о каше. Прочитайте пословицы, которые придумал народ про кашу.

"Хороша кашка да мала чашка"

"Кашу маслом не испортишь"

"Каша - мать наша"

"Щи да каша - еда наша"

"Без каши обед не обед"

- А кто нашел другие пословицы?

Дети называют.

- Каша - самое древнее блюдо. В Древней Руси кашей называли все, что варилось из измельченных продуктов. Люди научились варить кашу раньше, чем печь хлеб. Каша - это блюдо, которое сопровождает человека от рождения до смерти. А теперь попробуйте догадаться о каких крупах идет речь. Все крупы вам знакомы, именно из них изготавливают каши.

У одного царя родилась дочь. Красоты неопишуемой - лицо белое, рот алый, волосы черные. Царь все думал, как бы ее назвать, какое имя лучше выбрать, - это не нравилось, то не подходило. Тогда он решил выйти на дорогу и у первой же встречной женщины спросить "Как твое имя?" И этим же именем назвать свою дочь. Сказано-сделано. Незнакомка назвалась Крупеничкой. И царская дочь получила имя Крупеничка.

Когда она выросла, на страну напали враги. Царя убили, а красавицу - царевну увезли в плен. На чужой стороне истосковалась Крупеничка по родному краю, обернулась зернышком и возвратилась домой. Подружки закопали Крупеничку в родимую землю. С тех пор, что ни год, на этом месте вырастал белый цветок на красном стебельке, рождал зернышки, темные, как волосы девушки. В память о красавице царевне народ назвал это растение :

Как называется это растение? (гречиха)

- Продолжаем игру дальше. Как вы думаете какая каша входила в ежедневный рацион римских гладиаторов? (овсяная)

- Следующее задание. Ее выращивают очень давно, раньше многих других видов растений. Зерно нашей русской - золотистого оттенка. Она бывает яровая и озимая. Яровую высевают весной. Озимую - осенью. Как называется это растение? (пшеница)

Учитель: Из зерен пшеницы варят вкусную, сытную, питательную и полезную пшеничную кашу. А вот о такой каше вы не слышали.

При переходе через Альпы к полководцу пришел повар и пожаловался: "Гороха мало, на кашу не хватит, перловка тоже на исходе, да и пшеница не густо. Как накормить солдат?" Полководец моментально решил эту задачу: "Сыпь все в один котел!" С тех пор такую кашу называют в честь его фамилии. назовите фамилию известного полководца. (Суворов).

Учитель: Каша, названная в честь полководца, так и называется - суворовская каша.

Ешьте разнообразную кашу и будете полны энергии для жизни.

Последнее о чем надо не забывать, это мясо и рыба. Мясо необходимо человеку как источник белка, строительного материала. Лучше выбирать нежирное отварное или

паровое мясо. Рыбу можно и нужно есть любую.

А вот продукты из мяса, такие как колбасы, сосиски, сардельки не так полезны. Рыбные и мясные консервы тоже принесут мало пользы.

Ну что ж, давайте подведем итоги и попробуем ответить на вопросы.

Вопросы:

Закончи пословицу "Кашу маслом (не испортишь)

Какие крупы можно получить из пшеницы? (пшеничную, манную)

Каким должен быть перерыв между двумя приемами пищи в течение дня? (3-4 часа)

Меня одну не едят и без меня не едят. (соль)

Какое питательное вещество очень важно для организма? (витамины)

Как можно сохранить продукты в домашних условиях? (в холодильнике)

Какие полезные напитки знаете?

Что относится к полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты)

Как издавна зовут сильных, крепких людей? (богатыри)

Когда лучше есть кашу: утром, днем или вечером?

Мягкий, пышный и душистый. Он и черный, он и белый. (хлеб)

Жидко, а не вода, бело, а не снег. (молоко)

О полезных продуктах поговорили. Давайте придумаем правила питания:

1. Ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог или сыр
2. Ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
3. Лучше есть [салаты с растительным маслом](#) (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.);
4. Меньше употреблять [сахара](#), конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
5. Широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
6. Ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
7. Больше есть все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;
8. Стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др.

Вот и закончился наш интересный разговор. Надеюсь, что каждый для себя сделает правильные выводы и будет придерживаться их.