

Конспект открытого урока по программе

«Разговор о правильном питании»

на тему: «Самые полезные продукты»

(с использованием ИКТ)

Разработала и провела
учитель начальных классов
Пономарёва О.В.

Тема: «Самые полезные продукты»

Цели: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы для нашего здоровья, какие нужны человеку каждый день, учить детей выбирать самые полезные продукты.

Ход мероприятия

-Сегодня мы с вами поговорим о самых полезных продуктах.

Слайд 1

-Ребята, а какие продукты можно считать полезными?

Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Полезные продукты – залог здоровья.

-А какие полезные продукты вы знаете?

Питание человека должно быть основой его жизни. Поэтому питание должно быть:

1. Полезным. 2. Правильным. 3. Вкусным.

Слайд 2

- Пища, которой мы питаемся содержит: Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Слайд 3.

Белковые продукты Слайд 4

-Белки являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов.

-Продукты, содержащие жиры –сливочное и растительное масло.

Слайд 5

- В рационе человека преобладают углеводы. Они являются важнейшим источником энергии для работы организма. Слайд 6

-Необходимы человеку витамины. Слайд 7.

-Прочитаем стихотворение про витамины? Слайд 8

- _Какие продукты наиболее богаты витаминами? Слайд 9

-Необходимы человеку и минералы. Слайд 10. Эти вещества можно встретить в сливочном и растительном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей зелени.

-Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.

- Ребята 2 «В» класса расскажут вам полезные советы

1. Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!
2. Если правильно питаться, также спортом заниматься,
Будешь ты сильней и крепче, и учиться будет легче.
3. Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,
Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

4. Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,
Чтобы крепкой я росла и красавицей была.
5. Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
6. Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся.
7. Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!

-Вы прослушали полезные советы, приступим к викторине. Слайд 11. От каждого класса организована команда из 5 человек.

Слайд 12

Наши команды. Каждая команда попробует отгадать загадку, отгадкой которой является название вашей команды.

1. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -
Это спелый ...(апельсин)
2. Из норы за холку пышную я тяну лилицу рыжую.
Но не хитрую плутовку, а хрустящую ...(морковку)

Слайд 13:

1. Продолжи фразу: Питание должно быть...

Слайд 14:

2. Важнейшим источником энергии для организма является: углеводы, жиры или минералы

Слайд 15:

3. Какой витамин является самым распространенным: А, С, В.

Слайд 16:

4. Основным источником витамина С является... : морковь, яйцо, черная смородина, орехи

Слайд 17: ответы

-Хотелось бы наше занятие закончить следующими строками.

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 свеклу тоже надо чаще кушать.
Да, полезны, дети, творог и сметана.
А для мозгов и силы – рыба и бананы.
Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Навсегда запомни: полезны витамины!

Подведение итогов.

- Посчитаем, сколько очков набрала каждая команда.
- Спасибо за участие.

"Каждой команде предложена ситуация. Как вы ее решите. Выбор ситуации решит жребий. Я прошу капитанов команд выбрать карточку".

Ситуация N1. В лесную больницу к доктору Айболиту пришли пациенты. Как вы думаете, что у них болит? Какими лекарственными травами их можно вылечить?

(детям предложена декорация леса; игрушки: лиса - забинтована лапка, она ее ушибла; медведь - перевязано горло, у него ангина; заяц - у него кашель; на столике лежат лекарственные травы: душица, шалфей, подорожник, ромашка).

Ситуация N2.

Ведущий: "Приглашаем вас в гости к Мишке. Он часто болеет, но очень хочет быть здоровым. Помогите ему. Какие полезные продукты вы возьмете ему? (на выбор даются: яблоко, лимон, апельсин, чипсы, конфеты, сок, груша, морковь, кока-кола). Расскажите Мишке, как нужно себя вести, чтобы быть здоровыми".

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Клетки нашего мозга на 60% состоят из жира. Люди практически не знают этого и постоянно стремятся устранить как можно больше жиров из своего меню, хотя иметь достаточное количество жиров в своем рационе жизненно важно для развития мозга и поддержания его в хорошей форме.

ПЕТРУШКА делает нас мужественными.

Ещё в Древнем Риме гладиаторам перед боем давали петрушку. Она удваивала силы и мужество. Петрушка содержит много витамина С.

КАЛЬМАРЫ – один из немногих экологически чистых пищевых продуктов. Этот полезнейший морской моллюск считается деликатесом, богат витаминами группы В, витамином С, в нём содержится множество микроэлементов. Кальмары – лёгкая пища, в тоже время обладающая высокой питательной ценностью.

ЯБЛОКИ – прекрасное средство профилактики болезней, вызванных малоподвижным образом жизни. Они снижают усвоение жиров организмом, а содержащийся в них калий выводит излишки жидкости.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ среди продуктов повседневного потребления занимают второе место после картофеля. А у нас в России, пожалуй, даже претендует на первое. Особенно в межсезонье, когда ещё нет овощей. Самое главное, макароны – не просто вкусный, но и очень питательный и легкоусваиваемый организмом продукт.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ МНОГО

Эти продукты распространены очень широко, без них не мыслит ни один человек. И всё же, если вы сторонник здорового, правильного питания, то от нижеперечисленных продуктов следует постепенно отказываться.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты очень полезны. Они богаты кальцием, который необходим для роста и укрепления костей. Эти продукты мы тоже должны употреблять в пищу ежедневно. Консервы – это мёртвые продукты. Мясные и рыбные консервы перенасыщены солью и консервантами. Овощные консервы, фруктовые и овощные пюре для детского питания

вполне съедобны. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего.

Майонез – продукт «средней» категории вредности, высококалорийный. В нём содержится большое количество натрия и холестерина. Переизбыток натрия уменьшает поступление питательных веществ в клетку, замедляет выход продуктов обмена веществ, снижает активность клеток.

Мясопродукты

К ним относятся все колбасы, копчёная рыба, ветчина, сосиски. В копчёностях много раздражающих веществ и соли.

Специи

Уксус, перец, томатные соусы, горчица и другие острые и кислые приправы. Эти продукты прекрасно «улучшают» вкус блюд, но при этом сильно раздражают пищеварительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням.