МАОУ «Школа-интернат №113 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

Кулинарное шоу

Автор составитель: соц педагог А.Ф. Нисова

«Кулинарное шоу»

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Задачи :

- Просвещение в вопросах здорового питания.
- Развитие интереса в вопросах рационального и сбалансированного питания.
- Воспитание сплоченности семьи.

Оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, презентация.

Ход мероприятия.

I. Вступительное слово.

Учитель. Прежде чем объявить тему нашего кулинарного шоу, я задам вам несколько вопросов. Вы любите болеть? Почему болеть - плохо? (Ответы учащихся).

Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!

Игра «Аплодисменты»:
Встаньте те:
-кто ни разу не болел в этом году?
Аплодисменты
-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?
Аплодисменты
-кто жуёт жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?
Аплодисменты

Значит, здоровым быть лучше. Что значит быть здоровым? Зачем нам нужно здоровье? А от чего же зависит наше здоровье? (Ответы учащихся). Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье. (Учащиеся отвечают). Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим дня, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье? Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - **теме здорового питания. (Слайд 1)**

II. Умеренность и разнообразие в еде.

Учитель. (Слайд 2) Чтобы правильно питаться, нужно два условия: умеренность и разнообразие. Что значит **умеренность**? (Ответы учащихся)

(Слайд 3) Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть». Как вы их понимаете?

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. К чему может привести переедание? Переедание ведет к различным заболеваниям и ожирению. Многие люди страдают избыточным весом из-за того, что ежедневно переедают.

Рубрика «Это интересно».

Ученик. (Слайд 4) Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и поданные. Так, два брата-дворянина Боброва прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросенка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой утешал его – «Не вздыхай, мы еще ужинать будем».

Учитель. Что значит **разнообразие?** (Ответы учащихся)

(Слайд 5) 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 более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Таким образом, пища должна быть разнообразной В целом эти рекомендации сводятся к следующей **пирамиде.**

III. Пирамида питания. (Слайд 6).

Учитель. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерновые на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека.

(Слайд 7) А сколько пословиц сложено о хлебе! (Учащиеся называют пословицы)

Плох обед, если хлеба нет.

Хлебушко – пирогу дедушка.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Покуда есть хлеб да вода, всё не беда.

Нет хлеба – нет обеда.

Ржаной хлебушко – калачу дедушка.

Хлеб – батюшка-кормилец.

Хлеб – всему голова.

Всё приедается, а хлеб – нет.

Ученик. (Слайд 8) В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. «Каша – еда наша», - гласит пословица. Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варили в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «бабина каша» – крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

Ученик.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов отдал приказ – все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

Ученик. У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Ученик. Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тыс. лет. Самая же «молодая» в это списке – кукуруза (3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте – рис, на третьем – ячмень.

Ученик. (Слайд 9). Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими продуктами. Рис очень полезен для организма человека.

Учитель. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи. (Слайд 10)

«Овощи – кладовая здоровья», - гласит пословица. Как вы это понимаете? (Ответы учащихся). **(Слайд 11).** В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов фруктов и овощей. Особенно полезны овощные и фруктовые соки.

А теперь посмотрим «Рекламу овощей».

РЕКЛАМА ОВОЩЕЙ.

(Выходят учащиеся, на голове которых шапочки с эмблемой овоща).

Овощевод.

Во саду ли, в огороде
Фрукты, овощи растут.

Мы сегодня для рекламы
Их собрали в классе тут.

Морковь. Я морковка спелая.
На солнышке созрела я.
Витаминами богата,
Я на пользу вам, ребята!

Огурчик. Я – огурчик для салата.
Я расту на грядке.
Ешьте, люди, огурцы –
Будет все в порядке!

Помидор. И я ,томат, вас видеть рад.
Я полон витаминов.
Несу здоровья я заряд
Не хуже мандаринов.

Капуста.
Полезней сока моего
Ничего на свете нет.
Пейте сок капустный, люди,
Доживете до ста лет!

Лук. Лук зеленый – объеденье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте, дети, лук зеленый:
Он полезен людям.

Свекла. Круглая я, словно шарик,
Меня за вкус все уважают,
Добавляют в винегрет:
Полезней свеклы в мире нет.
Овощевод.
Мы представили сегодня
Вам рекламу для борщей.
Для здоровья и для силы
Все вместе: Ешьте больше овощей!

Учитель.
Как вы узнали из рекламы, овощи очень полезны. В них много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм.
В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты. (Слайд 12).
Мы привыкли считать этот набор основным и главным. **(Слайд 13).** Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Поэтому надо постараться контролировать количество пищи и перед

мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.
(Слайд 14). Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу здоровью.
(Слайд 15).Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, он быстрее усваивается организмом. Содержащиеся в рыбе минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики многих болезней. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается зрение. Рыба необходима детям и людям пожилого возраста! Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.
(Слайд 16). Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно обеспечивает организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

Проведение игры «Мой друг – молочный продукт»

- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?
Давайте поиграем. Выходят от каждого ряда по 1 представителю. Задание: вспомнить и назвать молочные продукты. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

(Слайд 17). На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой ко многим заболеваниям.
(Слайд 18). Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

IV. Полезные советы.

(Слайд 19). Доктор Здоровая Пища дает нам советы:

- воздерживайтесь от жирной пищи,

- остерегайтесь очень острого и соленого,

- сладостей тысячи, а здоровье одно.

Учитель.

Как определить, жирная ли пища?

Ученик.

Чтобы определить жирность пищи, надо взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблоко, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге остается жирное пятно.
(Можно провести в классе такой опыт)

V. Полезные и неполезные продукты. (Слайд 20).

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Дается список продуктов. Их надо распределить в 2 столбика: 1. Полезные продукты; 2. Неполезные продукты.
Список: рыба, кефир, пепси, геркулес, фанта, чипсы, подсолнечное масло, жирное мясо, торты, морковь, лук, сникерсы, капуста, конфеты, сало, фрукты.
Итак, что у нас получилось? **(Слайд 21).**

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ
НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба
Пепси
Кефир
Фанта
Геркулес
Чипсы
Подсолнечное масло
Жирное мясо
Морковь
Торты
Лук
Сникерсы
Капуста
Шоколадные конфеты
Фрукты
Сало

Конечно, для многих ребят более привлекателен 2-й столбик. Но всегда ли то, что нам нравится, можно есть в больших количествах и каждый день? Можно ли кормить младенца пельменями, а пятиклассника одними булками? Почему?
*(*Нет, еда должна соответствовать возрасту и быть разнообразной.)

VI. Режим питания.(Слайд 22).

Давайте составим режим питания. Когда лучше принимать завтрак, школьный завтрак, обед и ужин? *(*По предложениям ребят составляется удобный режим питания. При этом на доске заполняется общая таблица).

Режим питания школьника (1-я смена)

Время	Приём пищи
7.30	завтрак
11.30	школьный завтрак
14.30	обед
18.00	ужин

Примечание.

- Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным, потому что многие ребята уходят из дома рано, а школьный завтрак бывает не раньше 11.30.
- Дома всегда должен быть приготовлен обед из двух блюд.
- Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты.

Почему нам следует выбирать горячее полноценное питание? *(Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.)*

Почему раз в день обязательно надо есть горячий суп? *(Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта)*.

VII. Золотые правила питания: (Слайд 23)

а) главное - не переедайте.

б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом.

VII. Подведение итогов. (Слайд 24).

Чтобы быть здоровым человеком, какой вариант ответа вы выберете?

Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню

Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)

2

Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.
Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.

3

Питание без режима, однообразное.
Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем.
Ограничения в выборе профессии.

4

Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.
Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

(Слайд 25). Из предложенных слов составьте высказывание, которое и будет итоговым завершением нашего классного часа: моего, питание, здоровье, моё, организма.

МОЁ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ МОЕГО ОРГАНИЗМА

(Слайд 26). Не забывайте, ребята, что правильное питание – залог вашего здоровья!

Заключение.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, быть здоровым 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 улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.