

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Орлик
Чернянского района Белгородской области»**

**Методическая разработка
по формированию культуры
здорового питания обучающихся
«Азбука здорового питания»**

**Разработал:
учитель Раевских С.П.**

**Сценарий методической разработки внеурочного занятия
по теме «Азбука здорового питания» для обучающихся 5-7 классов**

«Прежде, чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть»

Цель: Сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие «здоровое питание».

Задачи:

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

Оснащение: карточки для деления на группы, ноутбук, мультимедиа проектор, презентация, карточки с информацией, минусовка песни-переделки о хорошем настроении).

Инсценировка сказки «Колобок на новый лад» учениками старших классов.

Формы организации: групповая, фронтальная.

Используемые методы и приемы:

- наглядный (презентация)
- словесный (беседа);
- практический (работа с карточками)

Ход мероприятия

(Слайд 1)

Вступление учителя:

- Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава еще не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

- Как вы понимаете это высказывание? Вы согласны с мнением мудреца? (Ответы детей)

- Понятие «здоровье» очень многогранно. По определению Всемирной организации здоровья (ВОЗ) «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

- Давайте назовем составляющие компоненты здорового образа жизни. (Ответы детей: режим дня, отсутствие вредных привычек, профилактика болезней, движение, питание)

(Слайд 2. Компоненты ЗОЖ)

- Да, здоровый образ жизни включает в себя много разных компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Тема нашего занятия - «Азбука здорового питания».

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной и полезной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

- Ребята, я раздала вам карточки, посмотрите: у кого яблоки, займите первый стол, у кого Кока-кола, займите второй стол, чипсы - займите третий стол. (Слайд 3)

- Ребята, картинки, которые я вам раздала, присутствуют здесь не просто так. Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить?

- Правильно, сегодня мы с вами будем говорить о продуктах питания, о вредной и полезной еде. Пожалуйста, назовите мне свои любимые продукты питания.

- Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты?

- Ребята, я предлагаю 2-ой группе выписать состав Кока-колы, а 3-ей группе состав чипсов. Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта.

Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

- А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

- Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. *(ребята из группы «Яблоко» получают карточки и читают всем информацию)*

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
4. Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.

Физминутка. Предлагаю поиграть в полезные и неполезные продукты. Если называю полезные – встаете и поднимаете руки вверх, если неполезные – присаживаетесь на корточки.

- Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зеленый лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки группе «Яблоко». Ребята знакомят всех с информацией).

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.

2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.

3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающим нервную систему, печень и почки.

- Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты и в чем их ценность? Сейчас я предлагаю командам поучаствовать в игре «Полезная десятка» и узнать интересные факты. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы угадайте, о чем идет речь. (см. приложение) **Слайд 4**

(Учитель читает описание продукта, а когда команды отгадывают, на слайде презентации появляется картинка полезного продукта питания).

- А сейчас, ребята, предлагаю посмотреть сказку «Колобок на новый лад», подготовленную для вас старшеклассниками. (*Сценарий сказки смотреть в приложении*).

- Почему же никто не захотел съесть это кулинарное изделие?
(ребята отвечают, что этот продукт вреден для организма)
(**Слайд 5**)

- Послушайте некоторые советы от врачей:
Есть дети, которые часто жуют,
И подряд всё в рот кладут.
А при этом важно знать,
Надо меру соблюдать.
Есть ребята, что в игре забывают о еде.
А затем придут за стол и едят, как будто слон.
Наедятся, а потом начинает клонить в сон.
Может и такое быть, что живот начнёт крутить.
Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.

Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,
При этом соблюдайте определённый час.
Между приёмом пищи часы должны пройти,
Не сутки и не двое, часа четыре – три.

- Ребята о каких советах говорится в этих стихотворениях? Правильно, есть надо в меру и стараться в одно и то же время. А ещё надо научиться соблюдать заповеди правильного питания.

Давайте их вспомним: (**Слайд 6**)

1. Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.
2. Ешь 3-4 раза в день.
3. Не ешь больше, чем нужно.
4. Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
5. Тщательно пережевывай пищу.

6. Не забывай утром завтракать.
7. Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо» (Слайд 7)

-Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в школу. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню – выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. *(Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).* *(Меню кафе «ВКУСНОТА» см. в приложении)*

- Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Ребята, как вы думаете, что это за продукты? И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Они несовместимы со здоровым образом жизни.

- Сейчас я вам предлагаю пройти небольшой тест «Правильно ли ты питаешься?»
(Вопросы и ключи теста смотреть в приложении)

-Ребята, давайте вспомним эпиграф нашего занятия: «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Надеюсь, что эти слова станут девизом вашего образа питания.
(Слайд 8)

И в заключение нашего мероприятия предлагаю спеть песню о хорошем настроении.
(Звучит минусовка песни Л.Гурченко «О хорошем настроении». Текст песни напечатан на листах. Слова песни смотреть в приложении).

-Давайте сделаем вывод. Ребята, что нужно делать, чтобы вырасти сильным, красивым, здоровым? (Ответы детей)

- Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься спортом и есть полезные продукты.

Рефлексия (Слайд 9)

Дополните предложения:

1. Я бы хотел стать более....
2. Мне еще нужно ...
3. Я буду обязательно...
4. Дома я обязательно расскажу о...

Используемые Интернет-ресурсы:

- 1) <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2019/01/06/stsenariy-konkursnoy-programmy-pravilnoe-pitanie>
- 2) <https://multiurok.ru/files/razgovor-o-pravil-nom-pitanii-stsenarii-vnieklas.html>
- 3) <https://xn--jlahfl.xn--plai/library/prostie-sekrety-zdorovogo-pitaniya-192400.html>
- 4) <https://multiurok.ru/files/vneurochnoe-zaniatie-na-tiemu-zdorovaya-pishcha.html>