

2 класс

Внеурочное занятие по теме:

«Правильное питание»

Тема: Правильное питание.

Цель: создавать условия для формирования у обучающихся основ культуры питания

Оборудование: карточки с заданиями, звукозапись физминутки, изображения продуктов питания

Ход занятия:

I. Мотивационно - организационный этап

II. Определение темы и цели занятия

1. Сценка

Бабушка: Какие у вас румяные щёки! Хорошо погуляли?

Внук: Здорово! Но мы такие голодные! Сейчас достанем из холодильника колбасу, сделаем побольше бутербродов и запьём газировкой.

Бабушка: Нет, мои хорошие! Лучше всего сейчас съесть горячий суп. Я приготовила вкусный рассольник и гречневую кашу с мясом. Вы потратили много сил и должны хорошо пообедать.

Внучка: Бабушка, какая разница, что есть. Главное не чувствовать голода.

Бабушка: А ты думаешь, мы едим, чтобы не быть голодными?

Внучка: Конечно!

Бабушка: Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. Еда необходима нашему организму для жизни. А вам ещё нужно расти и быть здоровыми. Вот почему важно не есть всё подряд, лишь бы утолить голод. Нужно есть полезные продукты.

Внук: Наверное, полезные продукты самые вкусные.

2. Определение темы занятия

- Кто, по-вашему, прав: бабушка или внуки?
- Какова тема нашего занятия? (СЛАЙД 1.)
- Чему вы можете научиться на сегодняшнем занятии?

III. Работа над темой занятия

1. Самостоятельная работа (СЛАЙД 2)

Напишите названия своих любимых продуктов. Сложите карточки в зелёный конверт.

2. Беседа

- Знаете ли вы какие продукты называют полезными и почему?
- Что нужно человеку, чтобы быть здоровым?

- Детям ещё больше, чем взрослым, нужна разнообразная пища. Не только потому, что однообразная пища надоедает, но и потому, что человеку для жизни нужны разные питательные вещества, а они находятся в разных продуктах питания.

Питание – это обязательный признак живых организмов. Пища является основным источником энергии. Для любого организма нужны белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

Это интересно (СЛАЙД 3.)

За 70 лет жизни человек съедает более 2 тонн белков, 10 тонн углеводов, 2 тонны жиров, 200-300 кг соли, выпивает 50 тонн воды.

- Знаете ли вы что такое белки, жиры и углеводы?

Белки – стройматериалы для клеток.

Углеводы – топливо для них, а жиры – продовольственные запасы на «чёрный день».

Регулируют процесс усвоения белков, жиров и углеводов, делают организм устойчивым к разным заболеваниям, повышают жизненный тонус – витамины.

Все эти вещества находятся в разных продуктах. Белков много в продуктах животного происхождения (мясе, птице, рыбе). (СЛАЙД 4.)

Углеводов – в крупах, муке, крахмале. Жиры есть в мясе, молоке, сале, в растениях, из которых получают масло. (СЛАЙД 5.)

Витамины содержат все растения и продукты животного происхождения. Различие только в их количестве и разнообразии. Особенно богаты витаминами фрукты, овощи, зелень.

(СЛАЙД 6) Каждый вид витаминов (сейчас их известно ок. 30), называют латинскими буквами. Отсутствие даже одного из них может вызывать тяжёлое заболевание. Например, недостаток витамина С- вызывает цингу (кровоточат дёсна, выпадают зубы). Витамин D – рахит, А – куриную слепоту. Отсутствие других витаминов может привести к заболеванию крови или нервной системы.

Но витамины очень нежные создания. Они разрушаются под воздействием высокой температуры, некоторые даже под влиянием кислорода. Чем мельче вы режете овощи или фрукты, тем меньше в них остаётся витаминов. Они разрушаются при варке и жарке.

3. Работа над пословицами и поговорками(СЛАЙД 7)

Но злоупотребление витаминами опасно для здоровья. Древняя мудрость гласит: «Всё- яд и всё – лекарство. Дело только в дозе»

Авиценна: «В еде не будь до всякой пищи падок. Знай точно время, место и порядок».

- Как вы понимаете эти слова?

- Какие ещё пословицы и поговорки о еде вы знаете? (ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
(МОЖНО ДАТЬ ПО ГРУППАМ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ))

Плох обед, если хлеба нет.

Поешь рыбки - будут ноги прытки.

Много есть - невелика честь.

Кто долго жуёт, тот долго живёт.

Когда я ем, я глух и нем.

Хорош мёд, да не по горсти в рот

Физминутка

4. Составление правил «Как правильно есть»

А) Придумать самим

Б) Какие правила вы сами выполняете? (Работа по карточкам)

О пользе молока для детского питания

- Сколько раз в день нужно принимать пищу? (5 раз)

- Что обычно едите дома на завтрак?

- В школе? Зачем школьникам дают молоко?

(Прочитать информацию, ответить на вопрос)

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

Как и все млекопитающие, человек тоже выкармливает детёнышей молоком. Чем же оно так уникально?

Прочитайте, как учёные описали своё исследование состава молока. «Однажды вечером мы оставили в тёплом месте на кухне стакан сырого молока. А утром вместо молока увидели простоквашу. Сверху простоквашу покрывали жирные сливки. Так молоко рассказало, что содержит жир. Мы сняли сливки, а простоквашу переложил в кастрюлю и поставили на огонь. Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога. Мы отделили творог.

Казалось, стоит ли возиться с этим мягким, белым комочком? Но, знаете, очень многим химикам пришлось поломать голову, пока они разгадали, что творог - это белок, похожий на яичный.

Белки находятся в мясе, икре, рыбе. Без них нельзя прожить. Их ничем не заменишь в пище. И вот в молоке оказалось достаточно белков: в одном стакане столько, будто в нём разболтали два яйца.

Сыворотку, которая осталась после отделения творога, поставили кипятить, выпаривать. Когда она загустела и стала светло-коричневой, мы её поставили на холод. Утром на стенках сосуда осели жёлтые кристаллики. Кристаллики на вкус были приятные, сладкие. Это - молочный сахар».

Значит, в молоке находятся и жиры, и белок, и сахар, то есть все органические вещества, а кроме того, и минеральные вещества, и витамины. Вот почему молоко является лучшей пищей для выкармливания малышей.

4. Работа в группах

А) Работа с предметными картинками.

- Возьмите жёлтые конверты. Что в них? Какое задание можно выполнить, используя эти картинки?

(Деление на группы: полезные – вредные)

Б) Работа с карточками «Мои любимые продукты»

- Возьмите зелёные конверты. Ещё раз прочитайте список своих любимых продуктов?

- Какие изменения вы хотели бы внести?

- Сколько в вашей группе полезных любимых продуктов?

- Какие продукты вы вычеркнули? Какие оставили?

Составление меню (правильное питание)

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.

- Объясните это правило.

Составить меню для завтрака, обеда, ужина. Названия можно написать или нарисовать.

IV. Итог занятия

- Какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровыми?

Плох обед, если хлеба нет.

Поешь рыбки - будут ноги
прытки.

Много есть - невелика честь.

Кто долго жуёт, тот долго
живёт.

Когда я ем, я глух и нем.

Хорош мёд, да не по горсти в
рот.

Какие правила я выполняю		Какие правила я выполняю	
1.Мою руки перед едой с мылом		1.Мою руки перед едой с мылом	
2.Мою фрукты и овощи перед едой		2.Мою фрукты и овощи перед едой	
3.Ем небольшими кусочками, не торопясь		3.Ем небольшими кусочками, не торопясь	
4.Не разговариваю во время еды		4.Не разговариваю во время еды	
5.Ем в меру		5.Ем в меру	

Какие правила я выполняю		Какие правила я выполняю	
1.Мою руки перед едой с мылом		1.Мою руки перед едой с мылом	
2.Мою фрукты и овощи перед едой		2.Мою фрукты и овощи перед едой	
3.Ем небольшими кусочками, не торопясь		3.Ем небольшими кусочками, не торопясь	
4.Не разговариваю во время еды		4.Не разговариваю во время еды	
5.Ем в меру		5.Ем в меру	

Какие правила я выполняю		Какие правила я выполняю	
1.Мою руки перед едой с мылом		1.Мою руки перед едой с мылом	
2.Мою фрукты и овощи перед едой		2.Мою фрукты и овощи перед едой	
3.Ем небольшими кусочками, не торопясь		3.Ем небольшими кусочками, не торопясь	
4.Не разговариваю во время еды		4.Не разговариваю во время еды	
5.Ем в меру		5.Ем в меру	

Какие правила я выполняю		Какие правила я выполняю	
1.Мою руки перед едой с мылом		1.Мою руки перед едой с мылом	
2.Мою фрукты и овощи перед едой		2.Мою фрукты и овощи перед едой	
3.Ем небольшими кусочками, не торопясь		3.Ем небольшими кусочками, не торопясь	

4.Не разговариваю во время еды		4.Не разговариваю во время еды	
5.Ем в меру		5.Ем в меру	

<u>Мои любимые продукты</u>	<u>Мои любимые продукты</u>	<u>Мои любимые продукты</u>
<u>Мои любимые продукты</u>	<u>Мои любимые продукты</u>	<u>Мои любимые продукты</u>

--	--	--

ПИКАНТНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОДУШЕЧКИ

- 500г картофеля
- 370г муки
- 2 яйца
- 50г сыра
- 50г сливочного масла
- кунжут
- карри
- чесночный порошок
- соль
- чёрный перец

Отварить картофель (рассыпчатый), выложить на доску и дать остыть.

Перетереть через тёрку картофель, сыр и охлаждённое слив. масло, добавить яйца, кунжут, карри, чесно. порошок, соль и перец. Специи добавляйте по вкусу. Хорошо перемешать и начинаем добавлять муку, по чуть-чуть. Муки может понадобится чуть больше, в зависимости от картошки.

Получаем эластичный шар теста, который раскатываем на обильно посыпанной поверхности толщиной в 0.5 см и нарезаем квадратиками (я использовала колесо для нарезки теста, но можно и ножом). Обжариваем во фритюре (масла наливаем на 3 пальца)

Жарить небольшими порциями. Они вздуваются как подушечки.

Выкладываем на бумажное полотенце, для пропитки масла, а потом в большую посуду, поскольку их получается много. Внутри они пустые Можно есть как горячими, так и холодными.

ПИКАНТНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОДУШЕЧКИ

- 500г картофеля
- 370г муки
- 2 яйца
- 50г сыра
- 50г сливочного масла
- кунжут
- карри
- чесночный порошок
- соль
- чёрный перец

Отварить картофель (рассыпчатый), выложить на доску и дать остыть.

Перетереть через тёрку картофель, сыр и охлаждённое слив. масло, добавить яйца, кунжут, карри, чесно. порошок, соль и перец. Специи добавляйте по вкусу. Хорошо перемешать и начинаем добавлять муку, по чуть-чуть. Муки может понадобится чуть больше, в зависимости от картошки.

Получаем эластичный шар теста, который раскатываем на обильно посыпанной поверхности толщиной в 0.5 см и нарезаем квадратиками (я использовала колесо для нарезки теста, но можно и ножом). Обжариваем во фритюре (масла наливаем на 3 пальца)

Жарить небольшими порциями. Они вздуваются как подушечки.

Выкладываем на бумажное полотенце, для пропитки масла, а потом в большую

посуду, поскольку их получается много. Внутри они пустые. Можно есть как горячими, так и холодными.