**Мероприятие в 4 классе о правильном питании**

**Форма проведения:**
Деловая игра. Пресс - конференция «Быть здоровым – это здорово!».
**Цели:**
-формирование представления об особенности питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
**Задачи**:
- совершенствование знания учащихся о полноценном питании как важном факторе нормального роста и развития школьника, его здоровья;
- расширение представления о некоторых традициях питания на Руси;
- развитие смекалки, мышления, внимания;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

*Ход мероприятия:*Ведущая
- Здравствуйте, уважаемые участники конференции! Сегодня мы собрались в этом зале для обсуждения очень важной темы: « Как сохранить своё здоровье?» В пресс-конференции принимают участие корреспонденты известных печатных изданий,врачи-эксперты: врач-педиатр (детский врач), врач-диетолог (расскажет о значении роли витаминов).
Они нам поведают о необходимости правильного отношения к питанию, познакомят с особенностями питания в разное время года.
-Уважаемые участники конференции, вы можете задавать вопросы, связанные с этой темой.
**Корреспондент журнала " Полезные советы". (ученик)**
- В редакцию нашего журнала приходит много писем с вопросами «Что значит быть здоровым?», «Какие продукты включать в свой рацион питания в разное время года?» Читатели хотели бы услышать мнение специалистов.
Ведущая.
-На все эти вопросы постараются ответить наши врачи-эксперты.
**Вопрос 1.**
- Что значит быть здоровым?
***Отвечает врач – педиатр ... (ученик)***
Здоровье человека - бесценный дар природы. Разрушить свое здоровье легко, купить невозможно.
- Как вы думаете, что необходимо ежедневно совершать человеку для того, чтобы быть здоровым, красивым и сильным?
**(Отвечают участники конференции, то есть сами дети)**
-Заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, заботиться о гигиене своего тела, не иметь вредных привычек.
**Ведущая**
-Дорогие друзья! Мы предлагаем вам принять участие в викторине «Кого называют здоровым»?
Выберете слова для характеристики здорового человека. *( слова даны вперемешку, нужно выбрать правильные ответы и разместить их на доске)*
- красивый, ловкий, румяный, крепкий;
- сутулый, бледный, стройный, неуклюжий;
- сильный, толстый, медлительный.
**Ведущая**
-Есть много причин, чтобы не болеть, но самая важная причина – это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, стать образованным, сделать много приятного и, конечно, полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей, для нашей страны.
**Корреспондент журнала " Здоровое поколение"**
- Почему часто говорят, что питание очень важно для детей?
*Отвечает врач - педиатр*
-Сегодня, мы очень много говорим о том, какую роль играет правильное питание. Есть такое высказывание: «Измените пищу человека, и весь человек мало – помалу изменится».Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины. Свежие овощи и фрукты, мёд, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион, а хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма.
**Корреспондент журнала "ЗОЖ"**
*Вопрос №3*
В детстве мамы и бабушки говорят «Кушай овощи, фрукты, запасайся витаминами!». Летом и осенью мы стараемся наесться ягод, фруктов, зелени, чтобы организму хватило витаминов на долгую зиму. Верно ли это?
*Комментарий врача - диетолога*
-Витаминами не запасаются! Витамины нужны нашему организму в очень маленьких, по сравнению с другими питательными веществами, количествах.Однако, эти «крошки» совершенно незаменимы: нет ни одного органа, который мог без витаминов работать. Именно эти, неспособные к накоплению витамины, и содержатся в овощах и фруктах. И сейчас мы с вами поговорим более подробно в каких овощах какие витамины содержатся.
-Но не все витамины можно отыскать в овощах, фруктах, ягодах. Эти продукты содержат витамин С, витамин А мы получаем с маслом, яйцами, сметаной, сыром, печенью. Витамины нужно искать в мясе, рыбе, в бобовых, крупах, хлебе и молоке, поэтому витаминизироваться только с помощью даров собственных огорода и сада невозможно, все необходимые витамины мы можем получить только при разнообразном питании.
**Ведущая**
-Я предлагаю вам поиграть. Игра «Скатерть – самобранка»
*(слайд с игрой «Скатерть – самобранка»)*
- Раз, два, три, скатерть развернись. Посмотрите, какие угощения нам приготовила
Скатерть (на столе: чипсы, конфеты, колбаса, сыр, молоко, сметана, крупы, овощи,

фрукты). Выберете то, что полезно для нашего здоровья.
**Корреспондент журнала " Полезные советы"**
*вопрос №4*
Часто в наш журнал приходят письма: «Мой ребенок опять ничего не хочет есть, как быть? Что приготовить в жаркий, летний день?»
*Отвечает врач - диетолог*
-Чтобы пробудить аппетит, а так же, чтобы дополнить основные блюда витаминами и другими полезными веществами ежедневно включайте в летнее меню холодные закуски. Салаты из свежих и вареных овощей – прекрасный источник витаминов, таких как А, В, С, Е. Растущий организм постоянно нуждается в витаминах. Не нужно забывать о свежей зелени. Благодаря укропу, петрушке, луку, чесноку, листовому салату многие блюда приобретают удивительный вкус и аромат, а так же приносят много пользы.
**Ведущая**
Отгадав загадку, вы узнаете, что ещё очень полезно в жаркий летний день.
*На свете нет её сильнее,
На свете нет её буйнее.
В руках её не удержать
И на коне не обогнать.
Чего в гору не вкатить,
В решете не унести
И в руках не удержать!*
Что это такое?
*(отвечают участники конференции)*
-Вода.
**Ведущая**
-Правильно,вода! О ней и напитках, которые можно из неё приготовить нам сегодня расскажет врач – педиатр.
**Врач – педиатр**
Вода очень нужна нашему организму. Она помогает нам расти, справляться со всякими болезнями, становиться сильными и крепкими. Поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости. Особенно в жаркие, летние дни.
**Ведущая**
-А сколько это – достаточное количество?
**Врач – педиатр :**
-В среднем человек должен употреблять около 2 -2,5 литров воды в сутки, ведь человек на 80% состоит из воды, которая постоянно расходуется на обеспечение всех жизненно важных процессов в организме.
Не пейте воду во время еды. Правильнее пить воду перед едой, она «разбудит» желудок и заставит его активнее переваривать пищу.
-Если вы занимаетесь спортом или в летний день - вам надо выпить больше воды. Ведь на улице жарко, вы бегаете, прыгаете, ваш организм активно работает и тратит большое количество жидкости. Вместе с потом из организма уходят и минеральные вещества, поэтому важно восстановить водно-солевой баланс организма. Следует увеличить количество употребляемой минеральной воды и соков. Это способствует поддержанию солевого баланса организма.
**Ведущая**
-«Сок жизни» - такое красивое название дал воде выдающейся ученый, художник, скульптор Леонардо да Винчи. человек может прожить без воды не более 2-3 дней. Вы уже знаете, какое количество жидкости требуется вам ежедневно. Часть её поступает в организм с теми напитками, которые вы выпиваете в течении дня.
Вода – основа любого напитка. Очень полезен для здоровья в любое время года морс. Знаете, ребята, как готовятся морсы?
**Ведущая**
На этот вопрос нам ответит врач – диетолог.
-Если в кипяченую воду добавить немного ягод и сахара, получится этот полезный напиток. Перед употреблением его охлаждают. Очень полезны морсы из клюквы, брусники. Они содержат много витаминов, прекрасно утоляют жажду и помогают разбудить аппетит.
**Ведущая**
-Что можно ещё приготовить из ягод?
Фрукты, ягоды, сварились,
Вкусно елись, сладко пились.
**Участники конференции (дети):**
-Компот.
Ведущая
А я знаю ещё один вкусный напиток, угадайте, как он называется?
Дяденька смеётся
На нем шуба трясется
**Участники конференции (дети):**
-Кисель.
**Ведущая**
Дорогие друзья! Сегодня у нас на конференции присутствует постоянный участник рубрики" Полезные рецепты" (повар школьной столовой)

**Рецепт киселя очень прост:
Приготовьте один стакан замороженных ягод, одну столовую ложку сахара, одну
столовую ложку крахмала, воду.
500 мл. воды доведите до кипения, всыпьте ягоды и сахар. Варите пять минут.
Крахмал разведите в холодной воде и тонкой струйкой влейте в получившийся
компот. Доведите кисель до загустения, постоянно, помешивая.**
**Ведущая**
Занесём этот рецепт в «Копилку рецептов»
**Ведущая**
Он бывает всех цветов,
В нем витаминов куча.
Я пить его всегда готов
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный
И на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог
Пей скорей фруктовый … (сок)
**Ведущая**
Знаете ли вы из чего можно приготовить соки? *(дети называют продукты, из которых может быть приготовлен сок).*
**Ведущая**
Сок не только очень вкусный и полезный напиток, но и еще может быть замечательным лекарством.
**Ведущая**
*Игра «Доктор»*
Перед вами капуста, лук, редька, огурец, помидор, кабачок. Выбрать овощи, из которых можно приготовить лечебный сок. Из овощей также можно приготовить сок. Только не для питья, а для борьбы с хворями, да болезнями. Только надо знать, как использовать соки этих овощей.Сок редьки помогает избавиться от кашля, сок лука - от насморка, сок капусты – снять боль от ожогов и нарывов.
Все, конечно, догадались, что эти витамины, соки, пригодятся нам в зимнее время года.
**Ведущая**
Обратимся к нашей хранительнице рецептов.
*Комментарий повара школьной столовой*
Сейчас мы научимся, как получить сок редьки (демонстрация и объяснение).
*1.Нужно разрезать редьку пополам и с помощью ложки выбрать часть серединки.
затем туда кладется немного меда. Очень быстро в подготовленное отверстие начинает поступать сок. Смешанный с медом он очень вкусен и полезен.
2. Для того, чтобы использовать капустный сок нужно снять несколько капустных листов и подавить их рукой. Затем эти листы с выступившим соком прикладывают к больному месту и привязывают бинтом.
3. Для того, чтобы получить сок лука, луковичку очищают, разрезают и кусочек натирают на терке. Полученную массу кладут в марлю и выжимают сок в ложку. Этот сок закапывают в нос при насморке – и никакой насморк тут не устоит! Можно добавить в эту массу капельку растительного масла, чтобы не было жжения в носу.*
**Ведущая**
Отправляем эти рецепты в копилку.
Теперь мы знаем, что сок – не только вкусное и полезное питье, но и прекрасное лекарство. А значит, никакие болезни нам не опасны.
**Вопрос №6 из зала**
-А каким может быть обед летом и зимой?
**Врач – диетолог.**
Освежающая окрошка или супчик жарким летом, ароматная солянка, густой наваристый борщ или вкуснейший рассольник морозной зимой – каждое блюдо особенно хорошо в свое время. Когда за окном холода, отдавайте предпочтение пище «согревающей» организм. Это, прежде всего острые наваристые блюда с перцем, луком; жирными сортами рыбы и мясом. Зимой обмен веществ активизируется, поэтому вам необходимо употреблять как можно больше витаминов. Много витаминов содержится в кислой капусте, в тертой моркови, во фруктовых и овощных соках. Очень хорошо зимой и весной пить настой шиповника.
**Ведущая**
-Спасибо за ваши советы и рекомендации.
-Человеку нужна разнообразная пища, в ней имеются не только питательные вещества, но и витамины, нужные для организма. Пищу необходимо правильно применять в разное время года.
Наша теоретическая часть пресс – конференция подходит к концу.
***Итог пресс – конференции (Рефлексия)***
-Дорогие друзья! Присутствуя на пресс – конференции, мы все узнали много полезного для себя. Разрешите задать вам несколько вопросов.
- Что нужно для того, чтобы расти крепким и здоровым, чтобы хорошо учиться?
*(ответы детей)*
**Ведущая**
-Пища дает нам силу для работы и движения, с ней вы получаете все необходимые вещества для роста. Пища должна быть разнообразная в различное время года.Я надеюсь, что вы запомнили все рекомендации наших специалистов и будете их применять в своей жизни.
**Мальчишки, девчонки – вы просто сегодня,
А завтра вы – будущее страны! Питанию правильному обучайтесь!
России здоровые люди нужны.**