

## *Круглый стол «Секреты правильного питания»*

Сухих Л.В., учитель МБОУ Тамбарской  
ООШ

### **Пояснительная записка.**

Здоровье детей и подростков является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности.

Питание может быть полноценным.

Здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются: правильно организованное питание и режим питания.

Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

*«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»*, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

«Круглый стол» - это одна из форм работы с детьми по обмену мнениями, которая мне очень нравится. Учащиеся все видят друг друга, поддерживают отношения и главную тему всей беседы.

Перед началом обсуждают правила (принятое за круглым столом) например:

1. не разговаривать по телефону, а лучше вообще его отключить;
2. не перебивать друг друга;
3. каждый участник имеет право выразить свое мнение.
4. ....

Сейчас, современные дети «мало разговаривают». Многие сидят дома за компьютерами, телефонами и планшетами. Родители работают и когда приходят уставшими с работы, многим не до своих детей. Беседы с детьми в основном проходят короткими словами.

Например:

- «Сынок, как твои дела в школе?»
- «Норм.»

На этом беседа заканчивается.

Я считаю, что такая форма работы как круглый стол, необходимо применять в работе с учащимися. Во время такого мероприятия, учащиеся начинают развивать свое речевое умение и не боятся отвечать на уроках.

## Содержательная часть.

### Цель:

- 1.развивать умения правильно питаться.
2. воспитывать в детях здоровый образ жизни.

**Задача:** формирования у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека. Объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.

### Социальный педагог (ведущий):

Ребята, мы сегодня с вами собрались в такой необычной обстановке, как «круглый стол», чтобы вы лучше узнали, что такое “Здоровый образ жизни”.

Но в начале мы с вами ознакомимся с «правилами круглого стола»

1. не разговаривать по телефону, а лучше вообще его отключить;
2. не перебивать друг друга;
3. каждый участник имеет право выразить свое мнение;
4. не смеяться, над неправильными ответами.

“Здоровый образ жизни” включает в себя несколько 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.

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. Благодаря которым, мы растем и развиваемся.

Тема нашего круглого стола - «Секреты правильного питания»

Сейчас, мы будем работать не обычно, а в группах начнем с игры «Колобок», которая поможет поднять вам настроение.

### Игра “Колобок”

Стоя в кругу, дети передают мяч из рук в руки с коротким комплиментом: “Ты самый добрый”, “Ты – хорошая подруга”и т.д.

Молодцы!

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод чипсами, сухариками и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

### Вопросы:

1. А какой должна быть еда? (Ответ: Вкусной, разнообразной)

2. Почему? (Ответ: В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения

Давайте посмотрим, из чего она состоит.

“Пирамида питания” в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части.

В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия;

на втором уровне - овощи и фрукты;

на третьем - молочные продукты, мясо, рыба;

на четвертом (вершина пирамиды) - сахар, соль, сладости ).

(Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, учащиеся называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды).



**Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.**

Слайд 3 Белки получаем из:



**Белки - это строительный материал всех клеток и межклеточных структур**

Слайд 4 Жиры получаем из:



**Жиры нужны для работы мозга**

Слайд 5 Углеводы получаем из:



**Углеводы - основной источник энергии для организма.**

Молодцы, все справились с этим заданием.

(Учащимся раздать листочки, чтоб они ответили) 5- минут на работу + 5 мин на подсчет очков)

### **Тест. Правильно ли ты питаешься?**

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

8. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

9. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

**Подсчёт баллов:**

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

**Ключ к тесту:**

*(Поднимите руки, кто набрал)*

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

### **Режим питания**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

Питаться школьник должен четыре-пять раз в день в определенно время. Это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения.

Завтрак. Должен быть достаточно плотным и состоять из молока или чая, сливочного масла, творога, яйца, картофеля или каши. Хороший утренний завтрак значительно повышает работоспособность, особенно в первые часы занятий.

Обед. Наиболее обильный прием пищи в течение дня. Он должен состоять из трех блюд:

Первое (супы, бульоны)

Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)

Третье (компот, чай)

Полдник. Может состоять из молочных продуктов, чая со сдобой или бутербродом.

Ужин. Может состоять из молочных продуктов, чая со сдобой или бутербродом.

### **Как нельзя есть?**

Спешить во время еды

Разговаривать во время еды

Читать, заниматься посторонними делами

Есть на ходу

### **Задание «Художник»**

(Разделить детей на пять групп, например: огурец, помидор, баклажан, тыква, кабачок. Дать по одному листу бумаги и фломастеры)

1 группа «огурцы»

**Нарисуйте продукты, которые улучшают мозговую деятельность.**

*Ответ (рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)*

2 группа «помидорчики»

**Нарисуйте продукты, которые помогают пищеварению.**

*Ответ (овощи, фрукты, молочные продукты)*

3 группа «баклажанчики»

**Нарисуйте продукты, которые укрепляют кости.**

*Ответ (молочные продукты, рыба)*

4 группа «тыквычки»

**Нарисуйте продукты, которые являются источником витаминов.**

*Ответ (фрукты, овощи)*

5 группа «кабачки»

**Нарисуйте продукты, которые придают силу, наращивают мышечную массу.**

*Ответ (Мясо, особенно нежирные сорта)*

Время на задание 5 - 7 минут, затем учащиеся выходят в серединку круга и показывают свои рисунки, называя продукты, что они нарисовали.

Молодцы, а сейчас встаньте и давайте поиграем, упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоим, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

Садимся на свои места.

- Ребята, а какую пищу можно считать полезной?

*Ответ детей (Ту, в которой много витаминов).*

- А что такое витамины?

*Ответ детей (Витамины – вещества, необходимые для здоровья человека.)*

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет.

Слово «вита́мин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ.

Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «вита́мин». Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит.

- Ребята, Какие витамины вы знаете?

Ответы учащихся (А, В, С, Д)

- А сейчас, прошу посмотреть мультфильм фиксика «Витамины» (включить с 30 секунды).

Ребята, скажите пожалуйста, о чем говорится в мультфильме? Какие витамины употреблял мальчик? (ответы детей)

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

**Вопрос:** Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

(Ответ: Все овощи важны и полезны).

А сейчас встанем в круг. Я в центре кому-то кидаю мяч и при этом задаю вопрос. Вы ловите мяч, если это полезно, и отвечаете: «**Полезно**». Если это вредно, мяч не надо ловить и говорите: «**Вредно**».

1. Есть молочные продукты? (полезно)
2. Есть копчёные колбасы? (вредно)
3. В школу брать с собой банан? (полезно)
4. Угощать друзей конфетами? (вредно)
5. Разделить с другом апельсин? (полезно)
6. Утром выпить свежий чай? (полезно)
7. На ночь съесть побольше торта? (вредно)

**«Вредные продукты»**

(разделить детей на три группы, например: апельсины, груши и лимоны)

**1 группа «Апельсины»**

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом?

Почему?

(**Ответ:** В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.)

**2 группа «Груши»**

Можете ли вы сказать, что жвачки полезные?

(**Ответ:** Нет! В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.)

### **3 группа «Лимоны»**

Скажите, не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

(**Ответ:** А вы знаете, ребята, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.)

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.)

(Вывести на экран 6 золотых правил и вместе с учащимися их повторить).

### **Слайд 16 Золотые правила питания:**

- 1) главное - не переedayте.
- 2) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- 3) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 4) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
- 5) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 6) чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты. Главное – не переedayте!

### **Рефлексия (обратная связь)**

Социальный педагог: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно? Скажите пожалуйста, что вы узнали нового из нашей с Вами встречи?

(Учащиеся рассказывают, что им понравилось?)

### **Заключение.**

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

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

Всего вам доброго!!!!

## Приложение.

### Тест

« Правильно ли ты питаешься? »

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

8. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

9. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

**Подсчёт баллов:**

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

**Ключ к тесту:**

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.