



**В. Коноркина, воспитатель
СМБУ СОССЭН «КСРЦДН»,
пос. Красная Яруга**

ПИТАНИЕ. ТВОЙ ВЫБОР?!

Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

Цель: закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма; научить делать правильный выбор в пользу полезных продуктов; доказать на примере отрицательное воздействие на организм вредных продуктов.

Задачи:

- способствовать в усвоении системы знаний, о правильном питании;
- развивать навыки самостоятельного анализа о правильном рационе;
- воспитывать чувство коллективизма, способствовать в воспитании негативного отношения к вредным продуктам питания.

Тип занятия: комбинированный.

Метод организации занятия: проблемно-поисковой, практический.

Формы работы: групповая, коллективная.

Ход занятия.

Вводная часть

— Здравствуйте, дети! Прошу подойти ко мне и встать в круг.

Собрались все дети в круг.
Я твой друг, и ты мой друг.
Крепко за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу, чтобы у нас все занятие было хорошее настроение. А теперь прошу, сядьте на свои места, а я вам прочту стихотворение, из которого вы и узнаете тему нашего занятия.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Итак, о чем мы сегодня поговорим? (*Ответы детей: о питании.*)

Тема нашего занятия: «Питание. Твой выбор?!».

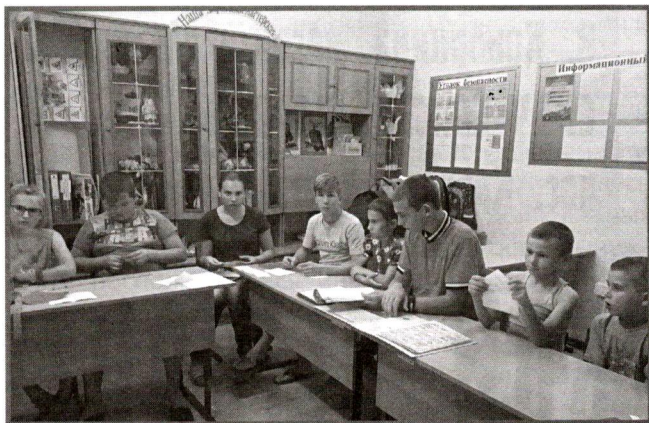
Мы с вами уже много говорили о продуктах питания, какие полезные и вредные. Какую пользу и вред они несут. Давайте вспомним, какие продукты необходимы для крепкого здоровья и полноценной работы организма, и попробуем доказать, чем же действительно вредны такие любимые вами продукты, как кока-кола, сухарики и чипсы. Итак, с собой я взяла две коробки этих продуктов. Начнем с первой, посмотрим, что там лежит (*бутылка воды (1); хлеб, макароны, гречка, т.е. злаковые (2); огурец, помидор — овощи (3); яблоко, апельсин — фрукты (4); молоко и сыр (5); рыба, фасоль (6)*), и составим пирамиду рационального питания, а заодно напомним всем, чем полезен каждый продукт.

Дети подходят и достают из коробки продукты, показывают, в какой части пирамиды они находятся.

Комментарии воспитателя и детей:

- вода — основа жизни человека. Человек состоит на 70 % из воды;

Воспитательная работа



- злаки, основная польза: они богаты клетчаткой, которая помогает работе кишечника;
 - овощи предупреждают многие заболевания, нейтрализуют вред от приема лекарственных средств, жирной и калорийной пищи;
 - фрукты богаты витаминами, а потому повышают иммунитет человека;
 - молочнокислые продукты содержат ценные аминокислоты (валин, аргинин, литий и т.п.), насыщенные жирные кислоты, молочнокислые бактерии и дрожжи, витамины (А, В₂, В₁₂, В₆, В₈, D, PP), микро- и макроэлементы (кальций, магний, фосфор, натрий, калий, медь, селен, цинк);
 - потребление достаточного количества белка необходимо для поддержания сильной иммунной системы, правильной работы нервов, здоровых волос и баланса жидкостей в организме.
- Итак, с этим заданием вы справились, вы большие молодцы. Теперь я предлагаю отдохнуть, а поможет нам физкультминутка.

Физкультминутка «Слушай команду!»

— Сейчас будет звучать музыка, в зависимости от темпа вы будете двигаться по комнате. (*Дети спокойно двигаются по комнате.*) Как только музыка прекращается, все останавливаются и слушают произнесенную мною шепотом команду, например, потянулись. Затем снова звучит музыка, и все продолжают движение, и так несколько раз.

Отдохнули? Теперь приступим к не менее интересному занятию.

Эксперимент

— Сейчас я предлагаю вам побыть настоящими экспериментаторами, а эксперименты и опыты мы ставить будем на продуктах. А вот на каких, мы узнаем, если заглянем во вторую коробку. (*Воспитатель достает кока-колу, чипсы и сухарики.*) Ребята, а вы любите кушать эти продукты? Как вы думаете, полезны ли они? Почему их называют вредными

продуктами? Потому что в них добавлены искусственные вещества: подсластители, ароматизаторы, различные красители — и в них нет никаких витаминов, микроэлементов, которые так необходимы вашему растущему организму. И это мы с вами постараемся доказать.

Итак, опыт первый, и мне понадобится помощник. (*Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей.*)

Опыт 1. Влияние кока-колы на яичную скорлупу.

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

— Давайте узнаем, правда ли, что кока-кола опасна для наших зубов? По своему составу яичная скорлупа схожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает кальций. Ребята, этот опыт мы подготовили заранее. В один стакан налили кока-колу, а в другой — воду. В оба стакана положили куриные яйца, прошло три дня, посмотрим, что же произошло. Возьмем лупу и внимательно рассмотрим, как изменилась скорлупа у яйца. Какой вывод мы можем сделать?

Результаты опыта. Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. Скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Вывод. Кока-кола разрушает кальций, темнеет эмаль зубов как и у яичной скорлупы. Произойдет это, конечно, не сразу, но от регулярного приема этого напитка с вашими зубами произойдет то же самое.

Опыт 2. В чипсах много крахмала.

Состав чипсов: картофель, натуральные идентичным и натуральные вещества, растительное масло, глюкоза, гуммиарабик — стабилизатор, идентичный натуральному ароматизатор «бекон», натуральный краситель из экстракта паприки, соль, белый молотый перец, пищевые добавки, E551, E621, E627, E631, сухие дрожжи, сахар, декстроза, сухая молотая паприка, сухой молотый лук, порошок бекона.

Берем несколько чипсов и кладем в чашу. Заливаем чипсы дистиллированной водой и добавляем две капли йода.

Результат опыта. Мы видим ярко-синее окрашивание воды и чипсов.

Вывод. Это говорит о большом содержании крахмала. Сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и чело-

век начнет толстеть. А что еще хуже — приведет к ожирению.

Опыт 3. В чипсах много жира.

Берем несколько чипсов, кладем на лист бумаги. Лист сгибаем пополам, скалкой раздавливаем чипсы внутри листа. Удаляем кусочки чипсов с бумаги и смотрим на свет.

Результат опыта. Бумага покрылась жирными пятнами.

Вывод. Чипсы содержат большое количество жира. Это ведет к болезням кишечника, провоцирует гастрит, изжогу, нарушает обмен веществ, вредит росту костей, вызывает диабет, ожирение, образование холестериновых бляшек, нарушение кровообращения, следовательно, ухудшение работы сердца и мозга.

Опыт 4. В сухариках много красителя.

Посмотрим для начала **состав:** хлеб, изготовленный из смеси ржаной и пшеничной муки (мука ржаная обдирная, мука пшеничная 2-го сорта, вода питьевая, соль поваренная пищевая, дрожжи хлебопекарные прессованные), масло растительное, комплексная вкусоароматическая добавка (соль, натуральные и идентичные натуральным ароматические вещества, мальтодекстрин, декстроза, специи, усилители вкуса и аромата (B621, B627, B631), жир растительный, добавка, препятствующая слеживанию и комкованию (1:551), регулятор кислотности, лимонная кислота.

Нальем в стакан воду и поместим в него 3 сухарика. Воду в стакане взболтаем.

Результат. Вода окрашивается.

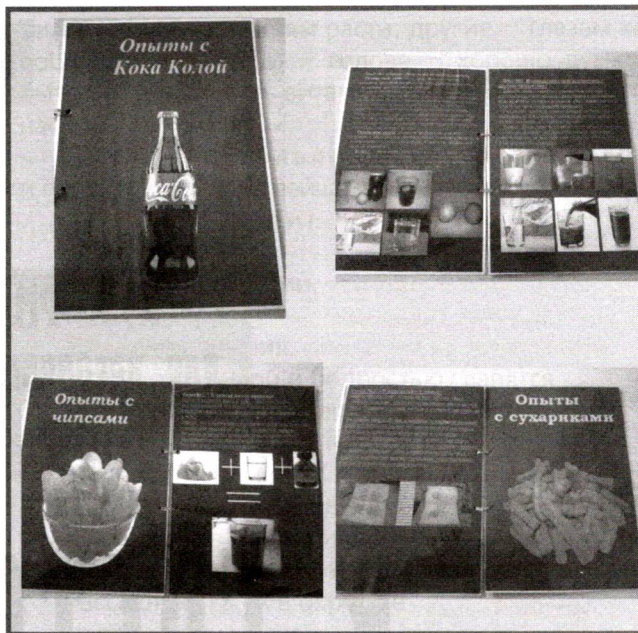
Вывод. Окрашивание воды означает присутствие в сухариках красителей. Употребление в пищу пищевых красителей может вызывать аллергию.

Итак, как вы думаете, удалось ли нам с вами доказать вред этих продуктов? (Ответы детей.)

Подведение итогов

Воспитатель читает стихотворение.

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу — утром, суп — в обед,
А на ужин — винегрет.
Надо спортом заниматься,



Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.
Ну а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
А потом на целый вечер
К телевизору засядешь
И посмотришь по порядку
Сериалов череду,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда —
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Рефлексия

— Сейчас я предлагаю вам сделать свой выбор и очень надеюсь, что он будет правильным. Перед вами лежат продукты (овощи, фрукты, молоко, чипсы, сухарики, кока-кола), подойдите по очереди и выберите, что бы хотели съесть.

Дети выбирают.

— Я очень рада что вы сделали правильный выбор, вы были очень внимательными и активными, правильно отвечали на вопросы и выполняли задания. Выполняйте правила питания, и вы будете всегда бодры, здоровы, у вас всегда будет хорошее настроение.

