**Азбука здорового питания**

**Цель:** сформировать правильное представление о здоровом питании.

**Задачи:**

* формирование ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму;
* формирование интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания;
* понимание того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

**Оборудование:**Компьютер, презентация, выставка книг о здоровом питании

**Ход мероприятия**

*Слайд 1*

**Ведущая**: Здоровое питание в жизни каждого человека, а особенно школьника играет главенствующую роль, оно во многом определяет и его физическое развитие, и успеваемость в школе.

 Стоит также помнить, что процесс питания – это еще и привычка, и от того насколько правильным и рациональным является питание в детском возрасте зависит и образ питания в последующие годы.

**Стук в дверь.**

**Входят**малинка, смородинка, клубника, апельсин, лимон, яблоко, банан и ананас.

**Ведущая:** Ребята к вам в гости пришли жители ФРУКТОВОЙ СТРАНЫ, они хотят познакомить вас с **азбукой правильного питания**

**Ананас:**Мы – жители Фруктовой страны! Добро пожаловать в наш мир! Дело в том, что в нашей Фруктовой стране все жители здоровые и веселые. И мы хотим вам открыть несложные правила питания, которые помогут вам тоже быть всегда здоровыми и веселыми. Ну что, готовы узнать основы здорового питания? Тогда – вперед!

**Малинка:**Я – добрая Малинка! Я всегда стараюсь поступать правильно, делать хорошие дела и помогать другим. Когда кто-то болеет и его знобит, ему дают малиновое варенье – оно помогает согреться и выздороветь. Я расскажу вам, что такое питание, и какие питательные вещества обязательно должны содержаться в пище.

*Слайд 2.*

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

Питательные вещества, которые обязательно должны содержаться в пище, это: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли и витамины.

**Малинка уходит.**

**Смородинка**: Я – Смородинка! Трудолюбие – мое самое яркое качество. Много нас на веточке, как муравьев в муравейнике, вот и трудимся мы за семерых. А еще я чемпион по количеству витамина С. Я расскажу вам про Белки.

*Слайд 3.*

Белки – Это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела. **Белки** нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными. А еще **белки** – это пища для мозга.

*Слайд 4.*

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь тебе белок поможет.

**Смородинка уходит.**

**Клубничка**: Я – веселая и красивая Клубничка! Хорошее настроение, красивая кожа будут только, если правильно питаться. Если есть много жирной пищи и мало овощей, кожа становится тусклой, а волосы и ногти ломкими. Я расскажу вам про Жиры.

*Слайд 5.*

**Жиры** – это строительный материал для мозга и нервной системы. **Жиры** способствуют выработке иммунитета. **Жиры** – это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

*Слайд 6.*

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

**Клубничка уходит.**

**Апельсин**: Я – Апельсин! Я очень сильный, потому что люблю спорт! Даже очень правильное питание не сможет сделать человека абсолютно здоровым, если он не будет вести активный образ жизни. Я расскажу вам проУглеводы**.**

*Слайд 7.*

**Углеводы** составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.

*Слайд 8.*

Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают
И энергией питают.

**Апельсин уходит.**

**Лимон**: Я – Лимон! Я очень честный! Терпеть не могу никакого лукавства, и поэтому скажу вам честно, друзья: я очень кислый, но и очень полезный! Лимон повышает иммунитет организма. Лимон – прекрасное бактерицидное средство. Я расскажу вам про Воду.

*Слайд 9.*

**Вода**входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ. Доля чистой воды составляет около 1литр, она поступает с питьевой водой и напитками.

*Слайд 10.*

Для здоровья хороша
Очень чистая вода.
Далеко ходить не надо,
Ведь она с тобою рядом!

**Лимон уходит.**

**Яблоко:**Я – Яблоко! Все говорят, что я очень умный! Это потому, что во мне много железа, а оно помогает развиваться мозгу. А вы знаете, что самое тяжелое яблоко в мире весило 1 кг. 300 гр. Я расскажу вам про Минеральные соли.

*Слайд 11.*

**Минеральные соли**активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.

**Яблоко уходит.**

**Банан и Ананас**: Мы дружная команда тропических фруктов, мы всегда готовы прийти к вам на помощь. Ежедневно ваш организм требует определенного количества основных витаминов.

*Слайд 12.*

**Банан:** **Витамины** в переводе означает «носители жизни». **Витамины** – это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

*Слайд 13.*

**Ананас**:

Без витаминов жить нельзя!
Они – надежные друзья!

**Банан и Ананас уходят.**

**«Спор витаминов».**

**Выходят Витамины А, В и С, спорят.**

**Ведущая:**

Витамины *А, В, С*Примостились на крыльце,
И кричат они, и спорят:
Кто важнее для здоровья?

**Витамин А:**Я!

**Ведущая**: промолвил важно *А,*

**Витамин А**: Не росли бы без меня.

**Витамин С:** Я!

**Ведущая:** перебивает С

**Витамин С**: Без меня болеют все.

**Витамин В:** Нет!

**Ведущая**: надулся важно *В*

**Витамин В:**

Я нужнее на Земле!
Кто меня не уважает —
Плохо спит и слаб бывает. —

**Ведущая:**

Так и спорили б они,
В ссоре проводя все дни,
Если б Петя-ученик
Не сказал им напрямик:

**Выходит Петя-ученик:**

Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Всё болел бы да болел.
С вами всеми я дружу.
Я здоровьем дорожу!..

**Витамины А, В, С и Петя-ученик уходят.**

**Ведущая**: Ребята, а вы знаете основные источники витаминов?

**Ученики:**ягоды, фрукты, овощи.

**Ведущая:** Правильно! Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты!

**Ведущая:** Ребята, а много вы знаете ягод, фруктов, овощей?

**Ученики:**да.

**Ведущая:** Мы сейчас это проверим.

*Слайд 14.*

**«Витаминные загадки».**

*Слайд 15.*

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... КАПУСТА

*Слайд 16.*

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет БАНАН

*Слайд 17.*

Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ВИНОГРАД

*Слайд 18.*

С виду он как рыжий мяч
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин –
Это спелый АПЕЛЬСИН

*Слайд 19.*

В землю вросло,
Сверху красно,
Посерёдке толсто,
Под конец тонко СВЁКЛА

*Слайд 20.*

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна! КАРТОШКА

*Слайд 21.*

Золотая голова – велика, тяжела.
Золотая голова – отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка ТЫКВА

*Слайд 22.*

Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ГРУША

*Слайд 23.*

Круглое, румяное,
Оно растет на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки. ЯБЛОКО

*Слайд 24.*

Сорвали детишки
Синие шишки.
Шишки гладенькие,
Внутри сладенькие. СЛИВЫ

*Слайд 25.*

Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом кубышки
Запрятаны под мышки. КУКУРУЗА

*Слайд 26.*

Долгоножка хвалится:
«Я ли не красавица?»
А всего-то – косточка,
Да красненькая кофточка. ВИШНЯ

*Слайд 27.*

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
И зовут его ЛИМОН

*Слайд 28.*

Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный. АРБУЗ

*Слайд 29.*

Растет в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдает. КЛУБНИКА

*Слайд 30.*

**Ведущая**: Вы молодцы, ребята! Яблоки, сливы и виноград, ваш организм несказанно им рад.

**Звучит музыка, выходят все участники.**

*Слайд 31.*

**Смородинка**:

Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.

**Клубника**:

Для защиты и тепла
Жир природа создала.

**Апельсин**:

Как будильник без завода
Не пойдет ни так, ни сяк,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.

**Яблоко**:

Скажем вам без хвастовства
Истину простую,
Минеральные вещества
Играют роль большую.

**Банан и ананас**:

Витамины просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед нами отведут.

**Лимон**:

И поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

**Витамин А**:

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Вам надо правильно питаться.
Но перед тем как сесть за стол,
Ты должен вымыть чисто руки,
Когда ты ешь, то не смотри футбол,
Не отвлекайся на другие звуки.

**Витамин В**;

Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не позабудь про ужин –
Ужин тоже очень нужен.

**Витамин С**:

В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок.
Спокойно, не спеша, без суеты
Питаться регулярно должен ты.
Питайся, если голод ощутил,
Еда нужна для поддержанья сил.
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет, впрок пойдёт еда.

**Петя-ученик**: Вот мы и познакомили вас ребята с Азбукой правильного питания! Всегда помните и соблюдайте золотые правила питания.