

**Внеклассное мероприятие**  
**по теме: «Разговоры о правильном питании»**  
**Игра «Здоровое питание – мой выбор»**

**Цели и задачи**

**Цели:**

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей в вопросах питания;

**Ожидаемые результаты:**

- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт соблюдения правил качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;

**Личностные УУД:**

Уметь:

- устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом,
- делать моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей,
- способствовать эмоциональному восприятию объектов, задач, решений, рассуждений.

**Регулятивные УУД:**

Уметь:

- определять цели учебной деятельности,
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- составлять алгоритм действий;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; высказывать своё предположение.

**Коммуникативные УУД:**

Уметь:

- слышать, слушать и понимать партнера,
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,
- распределять роли,
- взаимно контролировать действия друг друга,

- договариваться, вести дискуссию,
- правильно выражать свои мысли,
- эффективно сотрудничать с учителем и со сверстниками.

### **Познавательные УУД:**

Уметь:

- добывать новые знания,
- находить нужную информацию в учебнике и других источниках,
- составлять алгоритм деятельности при решении проблемной ситуации,
- систематизировать новую информацию.

### **Описание мероприятия**

Внеклассное мероприятие по теме «Диета. Питание подростка» проводится в форме игры «Здоровое питание – мой выбор». В игре принимают участие 2 команды учащихся.

Оборудование: красочное оформление кабинета: рисунки детей, плакаты, пословицы и поговорки о питании. Компьютер, проектор, экран, презентация, столы и стулья для команд.

### **Ход игры**

*Ведущий:* Мы с вами на игре «Здоровое питание – мой выбор», которая поможет нам ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании подростка и сделать свой выбор. К тому же важно знать не только то, что вы едите, но и как организовано ваше питание. Этой теме мы и посвящаем нашу игру. Главными действующими лицами будут две команды. (Ведущий представляет команды).

### ***1 ТУР «Разминка»***

Команды должны за одну минуту ответить на максимальное количество вопросов.

#### **Вопросы 1 команде :**

- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).
- Что такое меню? (Список блюд)
- При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).
- Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (Шоколад).
- Какие ягоды созревают под снегом? (Клюква).
- Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).
- Прибор для резки хлеба? (Нож)
- Как называется сушёный виноград? (Изюм).
- Что такое эскимо? (Мороженое на палочке).
- Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой)

#### **Вопросы 2 команде :**

- Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).
- А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).
- Какую воду лучше пить? (Кипячённую, очищенную).
- Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).
- Какую кашу можно сварить из гречки? (Гречневую).

Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).  
 На чём растут финики? (На пальме).  
 Что называют лесным мясом? (Грибы).  
 Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).  
 Как называются сушёные абрикосы? (Курага).

### 2 ТУР «Шеф-повар»

Командам необходимо выбрать продукты и составить меню для школьника на целый день. Указать выбор продуктов для каждого блюда.

Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макаронны	Тыква	Яблоки	Соевый соус	Чай
Рис	Морковь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандарины	Мясо говядины	Печенье
Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо свинины	Конфеты
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидоры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметана	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажаны	Масло сливочное	Кальмары	Соль/сахар/приправы

Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню. Жюри учитывают:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.
4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

**Максимальная оценка за выполнение задания – 5 баллов.**

### 3 ТУР «В гостях у сказки»

Командам предлагается решить сказочные задачи:

- «Иван царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги-скороходы. Ему это удалось. Нужно

определить, восполнит ли Иван – Царевичем затраченную энергию обед, приготовленный Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250г.), котлеты (200 г.), компот(200 г.). Вес Ивана- Царевича- 75 кг. »

• «Баба- Яга 5 часов провела, лежа на диване перед телевизором, и очень устала. Для того, что бы подкрепиться, она съела 5 пирожных и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы- Яги ее энергозатратам ? Вес Бабы-Яги- 70 кг.»

Командам в помощь дается таблица расхода энергии при различных видах деятельности, калорийность продуктов. Необходимо обосновать свой ответ.

**Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.**

#### 4 ТУР «Разноцветные столы»

Задание: Распределите продукты по корзинам:

**Зелёная корзина.** Продукты, которые нужно кушать регулярно.

**Жёлтая корзина.** Продукты, которые нужно кушать нерегулярно.

**Красная корзина.** Продукты, которые не нужно кушать.

1 группа: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы;

2 группа: ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки.

3 группа: мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло.

**Максимальная оценка за выполнение задания – 5 баллов.**

#### 5 ТУР «Ребусы»

Каждой команде раздается по два ребуса, победителем становится та команда, которая быстрее всех и правильно разгадает ребусы.

\_\_\_\_\_ орех  
 \_\_\_\_\_ апельсин  
 \_\_\_\_\_ салат



\_\_\_\_\_ МЯСО  
 \_\_\_\_\_ ЛИМОН  
 \_\_\_\_\_ КЛЮКВА



Максимальная оценка за выполнение задания – 5 баллов.

### 6 ТУР «Фруктвورد»

Задание: Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. Вам необходимо найти как можно больше ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	н	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	н	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	н	т	п	р

За каждый твет - 1 балл

### 7 ТУР «Полезная десятка»

- Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Мы будем описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? -----**(Яблоки.)**

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. -----**(Лук.)**

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. -----**(Чеснок).**

4. Этот корнеплод богат витаминами и минералами). Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. -----(*Морковь*).

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салат;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. -----(*Грецкий орех*).

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. -----(*Рыба*.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. -----(*Молоко*.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, не и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. -----(*Мед*.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. -----(*Бананы*.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.

(*Чай*)

**За каждый твет - 1 балл**

### **8 ТУР «Литературно-кулинарный»**

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачу, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

**За каждый твет - 1 балл**

### **9 ТУР «Синквейн»**

Командам необходимо составить синквейн на тему «Здоровье».

#### ***Правила написания синквейна***

Синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме:

1-я строка: одно существительное, которое определяет содержание синквейна

2-я строка: два прилагательных, характеризующих ключевое слово

3-я строка: три глагола, показывающие действия понятия

4-я строка: короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию

5-я строка: резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

**Максимальное количество баллов за синквейн -5.**

*Ведущий:* Итак, дорогие друзья, заканчивается наша игра, пока жюри подводит итоги, я хочу вас спросить: что же надо питаться, чтобы быть здоровыми?

Ведущий объявляет итоги игры.

*Ведущий:* Всем, кто в гости к нам пришёл сюда, от всей души мы искренне желаем здоровья вам, друзья!