

## Викторина для 1-2 классов

### «Задания Айболита»

Обучающиеся каждого класса отвечают на заданные вопросы и задания, при этом засекается время выполнения работы. По итогам викторины (правильных ответов и наименьшего времени) выявляется победитель.

1. Если согласны с утверждением, то обведите цифру, если не согласны, то зачеркните.

Витамин А улучшает зрение.

Белков много содержится в хлебе.

Жиры и углеводы дают организму энергию.

Для здоровья вредно соблюдать режим питания.

Для здоровья полезно есть отварную пищу.

Правильное питание необходимо для роста и развития организма.

1. Составь пословицы о здоровье.

Быстрого и ловкого... его разум дарит.

Здоровье не купишь... дороже всего.

Ум да здоровье... болезнь не возьмёт.

Кто не умерен в еде ... враг себе.

1. Переставляя буквы, разгадай слова и запиши, что помогает человеку быть здоровым.

1 8 3 2 4 6 5 7

д	е	и	в	ж	н	е	и
---	---	---	---	---	---	---	---

2 3 1 5 4

2 3 1 4 6 5 7

и	т	п	а	и	н	е
---	---	---	---	---	---	---

Внеклассное мероприятие «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» для обучающихся 5-8 классов

**Цель:** изучить свои органы пищеварения, их необходимость организму; научиться питаться правильно, заботиться о своём здоровье.

1. Оргмомент.

Сегодня мы будем постигать тайны главного чуда света - человека.

В.Г.Белинский (литературный критик) говорил: « Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для самого человека. Его организм - это целостная, очень сложная система. Это одновременно и храм, и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод».

И чем больше мы будем получать знаний о человеческом организме, тем чаще будем вспоминать эти слова. В этом нам предстоит сегодня убедиться.

## **2. Основная часть.**

**Ребята, как вы думаете, что поможет человеку быть здоровым? ( Здоровое питание)**

**А какая система органов человека отвечает за питание? ( Пищеварительная система)**

- Сегодня наш кабинет превратится в научную лабораторию, а мы с вами – в исследователей. И исследовать мы будем нашу пищеварительную систему и наше питание. Каждый из вас изучал нужную литературу, и вот пришло время поделиться своими открытиями с одноклассниками.

У каждого на парте лежит “Лист исследования”. Туда мы и будем вносить то, что узнаем.

*Ребята – эксперты по очереди выступают со своими вопросами.*

- 1. **1 эксперт:** А сейчас мы проникнем в тайны процесса, который называется пищеварением. Благодаря нему все клетки нашего организма получают питание. Для того чтобы весь организм человека был накормлен, природа создала в нем самую фабрику-кухню, которая представляет собой очень длинный конвейер. Его длина равна 10 метрам. Сначала пища попадает в РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ. Мы пережевываем её зубами, перемешиваем языком. Уже здесь пища начинает перевариваться при помощи слюны. Из рта через ГЛОТКУ пища в виде кашицы отправляется дальше в ПИЩЕВОД, во второй отсек нашей фабрики. -С помощью специальных мышц, расположенных в стенках пищевода, пища следует вниз, и оказывается в тесной маленькой пещере - ЖЕЛУДКЕ.*
- 2. **2 эксперт:** Без еды наш желудок похож на спущенный воздушный шарик, а когда мы его заполним едой, то он растянется и превратится в целую пещеру. Стенки в желудке шероховатые, из них сочится ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК. Он постепенно пропитывает всю пищу и растворяет даже твердые леденцы до жидкой каши. Из желудка пища поступает в Кишечник. Он состоит из ТОНКОЙ и ТОЛСТОЙ кишки. Большую роль в пищеварении играет печень. ПЕЧЕНЬ выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения - ЖЕЛЧЬ. Частицы питательных веществ через стенки кишечника всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу.*

Вся эта сложная работа называется ПЕРЕВАРИВАНИЕМ ПИЩИ и этот процесс длится 3- 4 часа.

**-Для чего же мы едим?**

**- Хорошо, то, что питаться нам с вами необходимо это мы выяснили. Но вся ли пища полезна? Посмотрите на доску.**

Всё ли верно в этих советах? Исправь ошибки.

*(Старайся питаться однообразной пищей. Больше ешь булочек, сладостей. Гораздо вреднее овощи и фрукты. Утром, никогда не завтракай. Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.)*

Молодцы.

---

### **Работа в группах**

Составляем меню на обед. Выбираем представителя, который будет ваше меню защищать. На задание 2 минуты.

( У детей на парте карточки с названиями продуктов: каша, кефир, хлеб, картофель, геркулес, гречка, мясо, яйцо, молоко, творог, рыба, растительное масло, торт, сливочное масло, сметана, шоколадные конфеты, морковь, яблоко, шиповник, апельсин).

Время вышло.

По одному представителю к доске. А вы запишите в лист исследователя то меню, которое вам больше всего понравилось.

(обсуждение меню)

Вы уже знаете, что в продуктах питания обычно **преобладает одно какое-либо вещество: жиры, белки или углеводы. Кроме этих трёх компонентов есть еще и витамины.**

Продолжаем наше исследование.

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

**Жиры** - продовольственные и топливные склады (склад еды, топлива, одежды), прежде всего, строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана - дарят нам жиры.

. -ДЛЯ ЧЕГО ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ ЖИРЫ?

-В каких продуктах они содержатся?

Продолжаем работу в листах исследователей.

**4 эксперт:** 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 белок тебе поможет.

**Белок** - служит основным «строительным материалом» для тела человека. Он нужен, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням, могли им сопротивляться. Белки - это пища для мозга. Белки содержатся в твороге, яйцах, мясе, рыбе, горохе.

Для чего организму нужны белки?

-В каких продуктах они содержатся?

**5 эксперт:** Все все крупы -  
Удивительная группа -  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
И энергией питают.

Углеводы (сахар, крахмал) являются третьим основным пищевым веществом. Люди, занятые физическим трудом, активно занимающиеся спортом, могут потреблять больше углеводов, чем те, кто мало двигается, больше сидит за письменным столом, телевизором, компьютером.

Углеводы главный поставщик энергии для тела. Сахар, крахмал, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты - дарят нам углеводы.

### КАКУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯЮТ УГЛЕВОДЫ?

-В каких продуктах их можно найти?

Что записали в лист исследователей?

- Еще один из главных компонентов питания- ВИТАМИНЫ.

**6 эксперт:** Витамины - греческое слово. В переводе оно означает " носители жизни". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

Витамины играют в жизни человека огромную роль. В качестве примера приведу трагическую судьбу экспедиции русского путешественника Георгия Седова, отправившегося в Арктику. Очень долго участники экспедиции питались консервами и сухарями. Они совсем не употребляли овощей, фруктов, молока. Через некоторое время люди заболели – появилась сильная слабость, стали выпадать зубы. Многие участники экспедиции, в том числе и её руководитель Георгий Седов, погибли. Те участники, которые вернулись, начали питаться свежим мясом, овощами, фруктами и быстро поправились.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.  
Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.  
Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Вывод: витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Для чего нужны витамины?

В каких продуктах их больше всего?

(Витамины для сохранения и укрепления здоровья. Овощи и фрукты.)

---

### -Важно знать какие полезные вещества находятся в пище, ведь:

Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма – всё это и многое другое зависит от правильного питания, от приёма разнообразной пищи.

Из каких компонентов состоит наша привычная еда, мы сейчас исследуем.

### 7. Практическая работа

**У.**, Посмотрите, что у меня на столе? (молочная продукция со школьной столовой и чипсы).

Давайте изучим этикетки этих продуктов. Распечатки у каждого на столе. Белый лист №3.

На них указано, какие питательные вещества, и в каком количестве содержатся в этих продуктах. ИТАК:

- Итак, давайте сделаем вывод, какой продукт полезнее? Конечно же, молочная продукция. Что записали в лист исследования? (что содержится в молоке?)

### **Чем же полезно молоко?**

Ученые хотели узнать, из чего состоит наша пища. Они исследовали разные продукты, но особенно долго работали с молоком.

Однажды вечером оставили на кухне в теплом месте стакан сырого молока. И как вы думаете, что они увидели утром?

Вместо молока они увидели в стакане простоквашу. Сверху простоквашу покрывали жирные сливки. Вот молоко и рассказало, что содержит жир.

Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь. Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога.

Вскоре ученые выяснили, что творог- это белок, похожий на яичный.

Без белков прожить нельзя, их ничем не заменишь в пище. И выяснилось, что в одном стакане молока белков столько же сколько в двух яйцах.

**Чтобы быть здоровым каждый ребенок** в день должен употребить хотя бы 1 стакан молока.

---

### **Рефлексия: Давайте вспомним правила питания: (стихи)**

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.

---

Вам, мальчишки и девчонки  
Приготовили стихи  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.

---

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

---

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад.  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

---

Навсегда запомните,  
Добрые друзья,  
Утром, не позавтракав  
В класс идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

---

Ну а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадкой 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.

---

День к закату движется  
Вы идете спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Нет, нет, нет!

---

Вы, ребята, не устали?  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет.

**Подведение итогов.**