

*Лончакова Дарья Евгеньевна,
воспитатель
Веткасова Татьяна Владимировна,
воспитатель
ГКУ СРЦ «Маленький принц»
г. Кемерово*

ЗАНЯТИЕ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ «КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!»

Цель: углубление знаний воспитанников о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании.

Задачи:

1. Закрепить у детей знания о правилах здорового питания; учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания.
2. Развивать познавательный интерес, навык критического мышления, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.
3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Ноутбук, телевизор, таблички с характеристиками питания, карточки с изображением продуктов, карточки с составом продуктов, видео с разбором состава продуктов, презентация к занятию, ручки, фломастеры, листы бумаги.

Эпиграф: *«Пусть пища ваша будет вашим лекарством». Гиппократ.*

Ход занятия.

Слово воспитателя: «Здравствуйте, ребята! Тема нашего занятия сегодня: «Кушайте на здоровье!» Посмотрите, пожалуйста, на эпиграф к нашему занятию и поделитесь тем, как вы его понимаете». Ответы детей, обсуждение.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О еде человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод гамбургерами, чипсами и шоколадными батончиками, запивая газировкой. Супчики из пакетика, лапша быстрого приготовления, полуфабрикаты вытеснили со стола здоровую еду.

А какой же должна быть еда в современном мире? (Ответы детей: вкусной, разнообразной, полезной, полноценной, питательной) – на доске вывешиваются соответствующие таблички.

Воспитатель: это пока ваши предположения. А предположения необходимо проверять. И в конце занятия мы подведем итоги: что, когда и сколько можно есть, а что опасно и вредно.

1) Практическая работа. И сейчас я предлагаю вам сходить в магазин за продуктами. Дети делятся на команды, каждой команде выдается набор карточек с изображением различных продуктов. Задача каждой команды – собрать полноценный полезный обед и аргументировать свой выбор. Обсуждение. **Вывод:** лучше брать натуральные продукты, избегать полуфабрикатов, снеков и т.д.

2) Воспитатель: Вы рассказали о вашем выборе продуктов. Но все же давайте подробно разберем, почему именно одни продукты стоит предпочесть другим. Конечно,

вы уже знаете, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов. Все эти вещества нужны нашему организму.

Белки выполняют следующие функции:

- Являются строительным материалом, особенно в молодом, растущем организме. Отвечают за развитие мышц, сухожилий, уровень гемоглобина крови, состояние кожи, ногтей, волос

- Существуют белки, регулирующие процессы жизнедеятельности – это гормоны.

- выработка антител (защита от инфекций).

Содержатся белки в таких продуктах, как мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.

Жиры — это строительный материал и запас энергии организма, необходимая составляющая пищи. Жиры — это источник витаминов, таких как А, D, Е. Пища, содержащая полезные жиры, незаменима при больших физических нагрузках и в холодную погоду.

Демонстрация слайда «Пирамида питания»: соотношение в рационе белков, жиров и углеводов. Обсуждение.

3) **Практическая работа.** Дети делятся на группы, получают по 1 «этикетке» с составом продуктов на группу (чипсы, шоколадный батончик, лапша быстрого приготовления). Воспитатель предлагает определить, что «не так» с составом этих продуктов. Дети высказывают предположения, затем все вместе обсуждают, в процессе воспитатель оставляет комментарии. Делаем выводы: некоторые ингредиенты в продуктах, которые так любят дети, действительно вряд ли могут причинить вред, есть те, которые нужно употреблять умеренно, а есть такие, которых вовсе следует избегать. Также заострить внимание детей на том, что употребление таких продуктов в дальнейшем может негативно отразиться на их здоровье.

4) *Воспитатель:* В последнее время очень часто можно услышать, как подростки, особенно девочки, обсуждают то, как они сидят на диетах, ничего не едят для того, чтобы похудеть или едят только низкокалорийные продукты. Поэтому сегодня мы решили обсудить с вами вопрос о том, что такое калории и как же нужно правильно питаться для того, чтобы быть здоровыми и красивыми, есть ли необходимость для этого морить себя голодом. А что, если количество энергии, полученной с пищей в течение дня, окажется больше, чем количество потраченной на различные виды деятельности, на что пойдет оставшаяся часть энергии? (Не потраченная энергия откладывается в виде жировых отложений).

Если же человек, наоборот, получил за день с пищей энергии меньше, чем ему необходимо потратить, с помощью чего восполнится недостаток энергии? (За счет расщепления жиров, накопленных в организме).

Каким же должно быть соотношение между полученной и потраченной энергией для того, чтобы всегда оставаться в форме? (*Количество энергии, полученной с продуктами, должно быть равно количеству энергии, потраченной в течение дня*). Калория - это внесистемная единица количества теплоты, она показывает какое количество теплоты необходимо, чтобы нагреть 1 г воды на 1 градус Цельсия. Подростку в день требуется от 2400 до 3150 ккал.

Калорийность (энергетическая ценность) пищи, показывает, сколько энергии содержится в том или ином продукте, то есть сколько энергии получит наш организм при употреблении этого продукта. Слайд: сравнить калорийность гамбургера/торта/баскета/печенья и полноценного приема пищи.

5) Псевдополезные продукты (продукты-обманщики).

Воспитатель: Мы с вами уже поговорили о продуктах, которые явно могут нанести вред организму и точно не полезны для здоровья. Но мало кто из вас, наверное,

догадывается, что существуют продукты-«обманщики». Их активно рекламируют, и люди, которые хотят вести здоровый образ жизни, часто попадаются на эти уловки. Давайте познакомимся с ними поближе и будем знать «обманщиков» «в лицо». Демонстрация слайдов презентации с комментариями воспитателя: батончики мюсли, хлопья для завтрака, сладкие йогурты с наполнителями, пакетированные соки, обезжиренные молочные продукты.

Рефлексия.

Слово воспитателя. Вот и подходит к концу наше занятие, ребята. Давайте вспомним, о чем мы сегодня говорили (ответы детей). Перед вами лежат листы бумаги и ручки. Запишите, пожалуйста, что вы готовы уже в ближайшее время изменить в своих привычках питания и оставьте себе на память о нашем занятии.

Спасибо всем за работу!

Приложение

Карточки с составом продуктов

Конфеты вафельные глазированные «Обыкновенное чудо» сливочное.

Состав: сахар, мука пшеничная, жир растительный (масло растительное, эмульгатор лецитин соевый, антиокислитель концентрат смеси токоферолов), сыворотка молочная сухая, масло кокосовое, эквивалент масла какао (масла растительные, эмульгатор лецитин подсолнечный), молоко сухое обезжиренное, какао-тёртое, крахмал кукурузный, арахис тёртый, сливки сухие, заменитель масла какао (масла растительные, эмульгаторы (Е492, лецитин соевый), антиокислитель концентрат смеси токоферолов), ядра фундука тёртые, эмульгаторы (лецитин соевый, эфиры полиглицерина и взаимозэтерифицированных рициноловых кислот), яичные продукты, соль, разрыхлитель гидрокарбонат натрия, пищевые волокна из отрубей: клетчатка пищевая, ароматизатор, какао-порошок, регулятор кислотности лимонная кислота.

Лапша быстрого приготовления «Доширак» со вкусом телятины

Лапша: пшеничная мука высшего сорта, масло растительное, пищевая добавка — загуститель (крахмал ацетилованный), соль, комплексная пищевая добавка — эмульгатор К-300А (соевое масло, эмульгатор Е322), клейковина, комплексная пищевая добавка — стабилизатор-премикс, приправы смешанные, сушеная ламинария (порошок), лук сушеный.

Бульон-приправа: бульонная основа (порошок бульона из говядины, соус соевый, чеснок, ароматизатор телятина, лук, перец черный), соль, усилитель вкуса и аромата (Е621), сахар, мальтодекстрин.

Приправа из сушеных овощей с камабоко: соевый текстурат, морковь, лук, камабоко (продукт рыбный), водоросли сушеные (хлопья).

Чипсы Lay's из Печи Сметана и Ароматные Травы

Картофельные хлопья (картофель, эмульгатор (моно- и диглицериды жирных кислот), декстроза, стабилизатор (дигидропирофосфат натрия), регулятор кислотности (лимонная кислота)), кукурузный крахмал, растительное масло, сахар, комплексная пищевая добавка (соль, мука пшеничная, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия 1-замещённый, 5-гуанилат натрия 2-замещённый 5-инозинат натрия 2-замещённый), сахар, вкусоароматические вещества (содержат экстракт грибов, луковый порошок, чесночный порошок, экстракт паприки), специи, лактоза (из молока), гидролизированный белок кукурузы (содержит сою), регуляторы кислотности (лактат кальция, лимонная кислота), термический технологический ароматизатор, красители (экстракт паприки, сахарный колер IV), мука пшеничная, эмульгатор (соевый лецитин), разрыхлители (ортофосфат кальция 1-замещённый, гидрокарбонат натрия), краситель (куркумин)