**Воспитательное мероприятие**

**«Путешествие в страну Правильного питания»**

**Описание материала**:
Предлагаю Вам разработку воспитательного мероприятия по теме «Путешествие в страну Правильного питания». Данное мероприятие рекомендуется для детей 5-8-х классов. Материал могут использовать в своей работе учителя, классные руководители и педагоги дополнительного образования.
**Цель:**
• Сформировать у детей представление о правильном питании, как составной части здорового образа жизни.
**Задачи:**
• Привлечь внимание детей к проблеме питания;
• расширить знание детей о правильном питании;
• формирование навыков правильного питания;
• развитие творческой активности детей;
• привитие навыков исследовательской деятельности в области питания.
**Для проведения игры необходим следующий материал:**
1) Маршрутные карты.
2) Вывески с обозначением станций.
3) произведения (или выдержки из них): А.С. Пушкин «Евгений Онегин», В.А. Гиляровский «Москва и москвичи», М. Забылин «Русский народ, его обычаи и обряды», И.С. Шмелёв «Лето Господне», П.И. Мельников-Печёрский «Старые годы», Н.В. Гоголь «Мёртвые души», А.П. Чехов «Сирена».
4) Бумага для выполнения заданий.
5) Ручки.
6) Карточки с заданиями.
7) Кусочки продуктов для определения наличия в них жира (хлеб, колбаса, грецкий орех, чипсы и т.п.).
8) Чистая бумага для проведения опыта.
9) Этикетки различных продуктов.
10) Ватные палочки.
11) Йод.
12) Таблицы «Пищевые добавки».
13) Бланки анкет.
14) Шапка (для фантов и вопросов).
15) Альбомные листы.
16) Фломастеры.
17) Картинки, отображающие тему «Питание».
18) Картинки с различными видами блюд.
**Подготовительный этап:**
Дети делятся на команды.
**Начало игры:**
**Станция «Стартовая»**
Вступительное слово учителя (педагога):
«Питаться правильно, друзья, должны мы с детства и всегда! А что б узнать, в чём польза есть и что на ужин надо съесть, придется нам проделать путь - в страну «питанье» заглянуть. Получим здесь советы, подсказки и ответы на все вопросы о еде, о гигиене и вреде продуктов тех, что мы едим, с чем расставаться не хотим. Научимся питаться, в продуктах разбираться!»
**Дорогие, ребята!**
Сейчас мы отправимся с вами в большое путешествие по стране Правильного Питания. И я хочу напомнить вам, что слово «путешествие» означает - «передвижение по какой-либо территории с целью её изучения». И мы с вами во время своего путешествия будем заниматься изучением всего того, что касается нашего с вами питания.
Мы познакомимся с Вами с историей питания, со значением питания для организма, мы научимся понимать свой организм, разбираться в том, что ему не хватает. Мы изучим значимость и вред некоторых продуктов для нашего с вами здоровья. Кроме этого, мы познакомимся с кулинарными рецептами вкусной и здоровой пищи, услышим высказывания великих людей о питании и вспомним пословицы русского народа о пище. Нам представится возможность внести свой вклад в литературу и попробовать сочинить рассказ, сказку или стихотворение на тему питания.
Путешествие наше будет длительным, но интересным и поучительным. Мы узнаем много тайн и открытий страны Правильного Питания.
А для начала путешествия предлагается познакомиться вам с **маршрутной картой нашего путешествия**:
Стартовая Историческая Теоретическая Валеологическая
станция ---- станция ---- станция --- станция --------

Исследовательская Продуктовая Рекламная Антирекламная
станция -------- станция ------- станция ------- станция----------

Почтовый Учительские Интеллектуальная Кулинарная ---
ящик --------- находки ------ Станция ------ станция

Творчества ---- «Пословицыно»---Азбука Здоровья----«Просвещение»-----
--------- Финишная.
**Станция «Историческая»**
История питания человека удивительна и поучительна. Не были наши предки ни вегетарианцами, ни мясоедами - они ели всё, что удавалось поймать, собрать, выкопать, то есть употребляли как растительную, так и животную пищу. Мы с вами побываем сейчас в гостях у «древних» людей и посмотрим, чем питались люди в разные эры своего существования и попробуем составить и проанализировать меню далёких наших предков. Итак - в путь.
**Палеолит:**Древние люди этого времени, населявшие нынешние территории Европы, употребляли в пищу мясо северного оленя, дикой лошади, бизона, зайца, куропаток, яйца птиц, рыбу (лосось, щуку, форель, леща). Население морских прибрежных районов ловило тюленей, треску, угрей, крабов, акул, скатов, моллюсков.
Способы приготовления пищи: сушка.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
**Мезолит:** Питание: мясо лесных животных, а так же уток, гусей, лебедей. Люди ели лесные орехи, семена водяной лилии, дикие груши, ягоды, мёд.
Способы приготовления пищи: жарили, пекли на костре, углях, горячей золе, ямах, обложенных кирпичами.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
**Неолит:** Питание: злаки, мясо домашних животных, жёлуди, буковые орешки, лесные орехи, ягоды бузины, землянику, малину, корневища отдельных видов тростника, болотные бобы, водяные орехи, каша из семян диких трав, суп из мяса и трав, жёсткие и пресные лепёшки из злаков.
Способы приготовления пищи: варили пищу в глиняных ёмкостях, пекли, коптили, сушили.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
**Древний Египет:**Питание: пшеница, ячмень, бобы, горох, чечевица, дыни, салат, артишок, огурцы, редиску, финики, гранаты, лук, чеснок, растительные масла, животные жиры, пили козье, коровье молоко, сыр, пили вино, пиво, топлёное масло. Богатые ели говядину, козлятину, баранину. А бедняки питались солёной рыбой и мясом диких уток, гусей.
Способы приготовления пищи: сушили, солили, коптили, варили.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
**Древняя Греция и Рим:** Питание: хлеб, крупы, похлёбки, каши (мука+мёд+вода+масло или мука+сыр+мёд), большое количество овощей, приправленных пряностями. Иногда в блюда добавляли мясо, так как оно было очень дорогим, и им питались в основном богачи. Простые люди питались мучными болтушками и похлёбками из фасоли, гороха. Греки предпочитали молочные блюда и сыры, рыбу, морепродукты. Употребляли яблоки, груши, сливы, гранаты, миндаль. Еду все запивали вином, разбавленным водой. Большое разнообразие блюд, очень много было острых блюд.
Способы приготовления пищи: пекли, жарили, солили, коптили, варили, сушили.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
**Средние века:** Люди питались преимущественно вегетарианской пищей. На столах богатых можно было встретить говядину, свинину, цыплят, яйца. Городские мастера могли лакомиться пшеничным хлебом и таким деликатесом, как мясо овец, козлятину, свинину. Только бедные люди ели хлеб из просяной и гречневой муки.
К концу средневековья в Южной Италии появляются макароны и вермишель.
Единственным сладким веществом был мёд. Блюда сильно сдабривали пряностями. Употребляли очень много соли, острых соусов.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
**Русь:** Наряду со злаками и овощами использовалась дичь и рыба. На столах наших предков обыденным было мясо: говядина, свинина, баранина, медвежатина, зайчатина. Распространены были щи, уха, супы. Пили коровье и кобылье молоко, молочные кисели. Мясо любили испечённое. В праздники и воскресенье ели пироги, блины, калачи. Лакомились солёной, жареной рыбой, рыбьей икрой. Любили овощи: горошек, капусту, репу пареную. Ели ржаной хлеб. Богатеи ели белый хлеб. В период неурожаев в муку для выпечки хлеба подмешивали морковь, свёклу, картофель, жёлуди, кору дуба, крапиву, лебеду. Кроме хлеба были: кренделя, бублики, баранки. Сельские жители лакомились ими редко.
Задание обучающимся:
1.Составить примерное меню человека из этого времени:
Завтрак: ? Полдник:? Обед:? Ужин:?
2. Проанализировать все положительные и отрицательные стороны такого питания с современной точки зрения.
Задание обучающимся: Тема питания в произведениях наших писателей и поэтов
Обучающимся предлагается в качестве домашнего задания подобрать произведения, в которых рассказывалось бы о питании в различные исторические времена. Во время урока предлагается тому, кто справился с заданием зачитать остальным обучающимся фрагмент, в котором говорится о питании, пищи, рецептах, традициях и т.п.
Все внимательно слушают, а после зачитывания должны назвать автора этого произведения и название произведения. Можно задание упростить и попросить просто зачитать фрагмент без отгадывания автора и произведения.
Вот некоторые примеры произведений:
•Н.В. Гоголь «Мёртвые души»:
Закусили, как закусывает вся пространная Россия по городам и деревням, то есть всякими солёностями и иными возбуждающими благодатями.
•А.П. Чехов «Сирена»:
Щи должны быть горячие, огненные. Но лучше всего, благодетель мой, борщок из свеклы на хохлацкий манер, с ветчинкой и с сосисками. К нему подаются сметана и свежая петрушка с укропцем. Великолепно так же рассольник из потрохов и молоденьких почек, а ежели любите суп, то из супов наилучший, который засыпается кореньями и зеленями: морковкой, спаржей, цветной капустой.
•П.И. Мельников-Печёрский «Старые годы»:
Четыре лакея закуску на подносах внесли и на столы поставили. Были тут сельди голландские, сыр немецкий, икра яицкая с лимоном, икра стерляжья с перцем, балык донской, колбасы заморские, сёмга архангелогородская, сиги в уксусе из Питера, грибы отварные, огурцы подновские, рыжики вятские, оладьи. Закусывают час либо два, пока все тарелки не очистят, тогда обедать пойдут…
•И.С. Шмелёв «Лето Господне»:
Едят горячую солонину с огурцами, свинину со сметанным хреном, лапшу с гусиными потрохами и рассольник, жареного гуся с мочеными яблоками, поросёнка с гречневой кашей, дрочену на чёрных сковородках и блинчики с клюквенным вареньем.
•М. Забылин «Русский народ, его обычаи и обряды»:
Куры подавались во щах, в ухе, в рассоле, жаренные на рожнах, на вертелах… К жареной курице обыкновенно подавалось что-нибудь кислое: уксус или лимон. За роскошными обедами подавались особые блюда: куриные пупки, шейки, печёнки, сердца.
•В.А. Гиляровский «Москва и москвичи»: …а на меню стояло: «Обед в стане Ермака Тимофеевича, и в нём значились только две перемены: первое - закуска и второе - «сибирские пельмени». Никаких блюд больше не было, а пельменей на 12 обедавших было приготовлено 2500 штук: и мясные, и рыбные, и фруктовые в розовом шампанском…
•А.С. Пушкин «Евгений Онегин»:
Они хранили в жизни мирной привычки милой старины; у них по масленице жирной водились русские блины…
•Н.В. Гоголь «Мёртвые души»:
За бараньим боком последовали ватрушки, из которых каждая была гораздо больше тарелки, потом индюк ростом с телёнка, набитый всяким добром: яйцами, рисом, печёнками и невесть чем…
**Дополнительное задание обучающимся:**
Предложить обучающимся определить по тексту:
1.Какие блюда из произведений дошли до наших дней?
2.Какие незнакомые блюда встретились вам при чтении текста?
3.Какое блюдо вызвало у вас интерес и почему?
4.Какое блюдо из произведений вам не понравилось и почему?
5.Какое блюдо из произведения вы бы с удовольствием попробовали сейчас?
**Станция теоретическая**
На данной станции мы с вами узнаем, из чего состоит наша пища, то есть выясним, какие основные питательные вещества входят в продукты питания, которые мы употребляем.

[Узнать больше](https://yandex.ru/an/count/WWCejI_zO5W1pGy011n2lyZG9PsQ20K0M08nd3pNOm00000u_DGKYCEin-VNsFVy0O01xDIM1eW1vu_x4f01b9l5oE60W802c06KcyN8ORW1_9_Sx2N00GBO0OISiQm1u07q_VmJw05K-07Mijw-0OW26PW2wgQT0Q02pFE55_02mSMSYT1ss0pu182USuW5mRbga0M0ddEW1O2K8wW5WAOTi0M0fXsu1O2c7R-W2g06nB81g0R4iW6u1fO1oGQn--eCsIZLVga7hDtW7r4MCGEu1xG6u0U6mf201k08vld22-W91u0A0JBe39S2c0t5fZFW3OA2WO60W808c0wnzwlda9lAwdwG48_ryEgiYhz7Z804wHBDUPBq_PlnoAWJdi7rlwsdlfyNW1I08E0K0UWKZ0AW5f2bpfu6oHO0y3_G5iAVvBu1c1U7wj8Kg1S9k1S1m1UrrW6W6SIo0R0Pk1du6U2SYHo16l__BslndYgMe1gRgAkguh20jj01i1horQRbxP7CoB01WXmDI492EZKvU5P4GsLcDwWUu8a3i1y1o1-2pfXMk23UtIdL8l__V_-18uaZrZ-G8v2rgxQltO-PLvWZtwgOqF77sDP_401B80-S94RE4xjbOue45yYOu2Xf61OhzHoi0wMElHC5iRDRV3HqIwj4vOIcJcbUHib8ZDecnW00~1?stat-id=25&test-tag=521718267435537&banner-sizes=eyI3MjA1NzYwNzEzMzExMjAxMCI6Ijg0NXgzNjUifQ%3D%3D&format-type=118&actual-format=10&pcodever=712629&banner-test-tags=eyI3MjA1NzYwNzEzMzExMjAxMCI6IjI3MjgxODIyNSJ9&pcode-active-testids=710490%2C0%2C30&width=845&height=365)

Значение питания и отдельных пищевых веществ для организма.
Жизнь всякого организма связана с непрерывной тратой веществ, входящих в его состав. Нормальная жизнедеятельность организма возможна только тогда, когда все эти траты компенсируются веществами, поступающими с пищей. В нашем организме непрерывно производиться работа. Она не прекращается и во время глубокого сна. Огромную работу совершает нервная система, сердце, почки, легкие, желудочно-кишечный тракт, переваривающий пищу.
Человек ходит, выполняет различную физическую работу. Мышцы его сокращаются и затрачивают при этом энергию. Источником механической и тепловой энергии служит химическая энергия, выделяющаяся при непрерывном окислении органических веществ тела в процессе дыхания. Источником же этих органических веществ, служит пища. С пищей ребенок должен получать такое количество питательных различных веществ, которое может не только компенсировать все энергетические затраты организма, но и использоваться для пластических процессов - построения и роста тканей и органов.
За счет, каких же питательных веществ удовлетворяется потребность организма в пластическом материале и энергии? Установлено, что такими питательными веществами являются белки, жиры и углеводы. Помимо белков, жиров и углеводов, для жизнедеятельности организма необходимы минеральные соли, витамины и вода.
БЕЛКИ :
Основные источники белка: являются молоко, молочные продукты, мясо, рыба и яйца, хлебобулочные изделия, крупяные и макаронные изделия, а также картофель. Необходимо ежедневно включать в пищевой рацион школьника молоко- 500 г, одно яйцо, творог- 40-50 г, сыр- 10-15 г, рыба- 40-60 г. Мяса необходимо для школьников младшего возраста- 140 г, среднего возраста- 175 г, подросткам- 220 г.
ЖИРЫ:
При недостаточном поступлении жира дети становятся более восприимчивы к гриппу и ОРВИ. При длительном, недостаточном содержании жиров в питании детей отмечаются замедление роста и расстройства функции нервной системы. Отрицательное влияние оказывает и избыток жира.
Задание обучающимся:
**Тест «Определение наличия жира в продукте»**. Заранее попросить детей, что бы они принесли с собой на занятие некоторые продукты (хлеб, апельсин, кусочек колбасы, грецкий орех, чипсы и другие). Положить на столы перед детьми чистые листы бумаги, взять небольшие кусочки принесённых продуктов и срезанной частью положить кусочки на бумагу. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт содержит в себе жир, то на бумаге останется жирное пятно.
УГЛЕВОДЫ:
В питании школьников большое значение имеют углеводы, которые являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Основная потребность в углеводах покрывается за счёт крахмала, который содержится в большом количестве в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому в детском питании предусматривается довольно большое количество хлебобулочных изделий (300-400 г) и круп (35 г) в день. Однако преимущественно углеводное питание при недостаточности в рационе белка и жира наносит большой ущерб здоровью детей.
Таким образом, питание школьника должно быть сбалансированным, то есть включающим все пищевые вещества в оптимальных соотношениях. На каждый грамм белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов.
Задание обучающимся:
«Определение наличия сахара в продуктах»:
Раздать детям этикетки от различных продуктов питания и попросить отобрать этикетки тех продуктов, в которых содержится сахар. Естественно, что дети будут искать на этикетках слово «сахар», но не обязательно, что они его найдут. После неудачных попыток поиска, учитель объясняет им, что на продуктах, где содержится сахар, не всегда может быть написано «содержит сахар». Сахар на этикетках очень часто заменяют такими словами, как: кукурузный подсластитель, фруктоза, концентрат фруктового сока, глюкоза, декстоза, мёд, сахароза, сироп, кукурузный сироп, лактоза, мальтоза, меласса, сахар-сырец, инвертный сахар. После данного пояснения можно снова предложить детям проверить этикетки и выявить продукт, этикетка которого перегружена этими наименованиями, а значит и сам продукт «перегружен» сахаром.
В поддержании здоровья детей важную роль играют витамины пищи.
**Витамин «С»:**
При недостатке витамина «С» происходит: снижение умственной и физической работоспособности, вялость, слабость, сонливость, быстрая утомляемость, снижение аппетита, частые инфекции.
Содержится: в капусте, перце, чёрной смородине, шиповнике, апельсинах, помидорах, печени, рябине, шпинате, редьке.
**Витамин «В1»:**
При недостатке наблюдается: ухудшение памяти, появляется неуверенность в себе, постоянная усталость, забывчивость, раздражительность, беспокойство, головная боль, плаксивость.
Содержится: хлебобулочные изделия, крупы, бобовые, орехи, печень, свинина, дрожжи.
**Витамин «В6»:**
При недостатке: раздражительность, сонливость, потеря аппетита, тошнота, стоматиты. Источники: крупы, мясо, рыба, печень, сердце, желтки, орехи, семечки, бобовые, картофель, ананасы, бананы, капуста.
**Витамин «А»:**
При недостатке: изменения со стороны зрения, слизистых, кожи, снижается сопротивляемость организма, утомляемость, ячмени. Источники: печень, рыбий жир, масло, сыр, желток, абрикосы, ежевика, лук, морковь, облепиха, петрушка, тыква, томаты, шиповник.
**Минеральные соли:**
Питание школьников должно включать необходимый комплекс минеральных солей.
**Натрий:** При недостатке: потеря аппетита, вкуса, снижения веса, тошнота, рвота, утомляемость, мышечная слабость, ухудшение памяти, частые инфекции. Источник: соль, свёкла, чеснок, чернослив, морская рыба, капуста.
**Кальций:** При недостатке: раздражительность, хрупкость ногтей, бессонница, замедление роста, болезненность дёсен, повышение давления, нарушение формирования костей. Источник: молоко, сыр, творог, бобовые, петрушка, укроп, лук, изюм, грецкие орехи, салат, рыба.
**Фосфор:** При недостатке: недомогание, слабость, потеря аппетита, веса, тревога, слабость, усталость, онемение пальцев. Источник: молочные продукты, яйца, мясо, рыба, икра, шпроты, бобовые, чеснок, петрушка, укроп, лук, морковь, огурцы, свёкла, грецкие орехи, капуста.
**Йод:** При недостатке: зобная болезнь, слабость, повышенная утомляемость, снижение памяти, зрения, сонливость, головная боль, сухость слизистых и кожи, запоры, частые инфекции, нарушение менструального цикла, отставание в развитии. Источник: рыба, рыбий жир, морские продукты, молочные продукты, семечки яблок, хурма, чеснок.
Задание обучающимся:
**Тест «Определение обеспеченности организма йодом":**
Для проведения данного теста необходимо взять спичку, намотать на один её конец немного ваты (либо взять ватные палочки), смочить её йодом и на руке сделать йодную сетку. Оценка результатов проводится следующим образом: «Если в течение 10 часов и более йодная сетка сохранилась, то йода достаточно в организме. Чем быстрее сетка исчезает, тем острее стоит проблема обеспечения организма йодом».
**Фтор:**Участвует в росте скелета, стимулирует минерализацию твёрдых тканей зуба. При недостатке: кариес, пародонтоз. Источник: чай, орехи, морская рыба, соя, молочные продукты, ягоды.
**Селен:** Стимулирует иммунитет, способствует нормальному росту клеток, предохраняет от отравлений химическими веществами, предотвращает разрушение печени. При недостатке: снижается иммунитет, работоспособность, развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабет, болезни суставов. Источник: продукты моря, почки, печень, сердце, яйца, пшеничные отруби, помидоры, дрожжи, чеснок, грибы.
После изучения теоретического материала детям можно предложить посетить на этой же станции **«Фруктово – ягодно - овощную аптеку»**, где им необходимо будет, благодаря полученным знаниям, отгадать растения, которые имеются в наличие в нашей «Фруктово – ягодно - овощной аптеке».
1. В нашей аптеке есть плоды, которые можно рекомендовать как понижающие температуру тела? Что это за плоды? - Малина.
2. У человека расстройство желудка и кишечника. Какие ягоды имеется в нашей аптеке от этого? - Плоды черёмухи, черники.
3. Какие ягоды мы порекомендуем в качестве поставщиков витаминов?
- Шиповник, малину, смородину, костянику, чернику.
4. Идёт эпидемия гриппа, к нам в аптеку зашёл человек, желающий
защитить свой организм от инфекции не таблетками, а с помощью растений. Что мы ему порекомендуем? - Лимоны, чеснок, лук, чёрную смородину, плоды шиповника.
5. Человек просит средства для профилактики нарушения зрения. Что есть в нашей аптеке для него? - Ягоды черники, морковь.
6. У человека недостаток йода в организме. Что имеется у нас в аптеке на этот случай?
- Морская капуста, хурма, фейхоа, семечки яблок, инжир, жимолость.
7. Человек часто «простужается» и просит нас найти в нашей аптеке средство, повышающее иммунитет. Что мы ему дадим?
- Лук, петрушка, облепиха, пшеничные отруби, чеснок, зелёный чай.
8. У человека часто болит голова. Что мы ему выпишем? - Грецкие орехи, соя.
**Станция «Валеологическая»**
«Осмотр медицинский сейчас мы проведём и с помощью анкеты здоровых отберём. Анкета наша умная поможет нам понять, что в организме нашем нам надо исправлять. Каких продуктов надо нам больше покупать, а от каких немедленно нам надо отбегать…"
На данной станции вашему вниманию предлагаются анкеты, тесты, опросники, помогающие оценить школьникам состояние своего здоровья. Предлагается провести различные исследования пищевого рациона детей. При этом наряду с кратностью питания, данными о горячих обедах в школе, можно оценить достаточность поступления в организм питательных веществ. Также с помощью анкет можно выяснить наличие определённых симптомов, связанных с нарушениями питания, с нехваткой каких-либо определённых питательных веществ. Анкеты и тесты помогут изучить режим и рацион питания детей.
Анкета «Что мы едим?» (автор Никитенко Д.В.):
1.Употребляешь ли ты в пищу лапшу быстрого приготовления (типа «Ролтон»)? Да / Нет.
Если употребляешь, то, как часто: 1 раз в день; несколько раз в день, несколько раз в неделю; несколько раз в месяц; очень редко.
2. Любишь ли ты кушать чипсы, кириешки? Да \Нет
3. Как часто ты кушаешь чипсы и кириешки: 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в неделю, несколько раз в неделю, 1 раз в месяц, только по праздникам.
4. Кто тебе покупает чипсы и кириешки: родители, сам покупаю, угощают друзья, бабушка покупает.
5. Как часто ты кушаешь колбасу: 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в неделю, несколько раз в неделю, только по праздникам, вообще не кушаю, несколько раз в месяц.
6. В какую пищу, ты добавляешь майонез: в любой суп, только в борщ, в салаты, бутерброды, в рыбное блюдо, яичницу, в варёные яйца, мажу на кусок хлеба.
7. В твоей семье взрослые и дети питаются одинаковыми блюдами? Да / Нет
Или же детям готовят специальные блюда: каши, омлеты, запеканки, молочные супы, фруктовые пюре? Да / Нет
8. Как часто ты пьёшь газированные напитки (лимонад): 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в месяц, несколько раз в месяц, только по праздникам, вообще не пью.
9. Жуёшь ли ты жевательные резинки? Да \Нет.
10. Употребляешь ли ты в пищу супы быстрого приготовления или каши быстрого приготовления? Да \Нет.
11. Любишь ли ты добавлять в пищу кетчуп?
12. Любишь ли ты шоколадные батончики типа «Марс», «Сникерс»? Да \Нет.
13. Как часто ты употребляешь эти сладости: раз в день, несколько раз в месяц, только по праздникам.
14. Покупают ли тебе родители мини - тортики, рулеты? Да \ Нет.
15. Тебе родители дали деньги, что ты купишь на них из пищи (два продукта): лимонад, яблоко, кириешки, чипсы, бутерброд с колбасой, молоко, сок, шоколад, морковку, йогурт, творожный сырок, жевательную резинку.
**Станция «Исследовательская»**
Сообщения о том, что некоторые продукты питания не соответствуют по своим качествам требованиям безопасности, а порой и просто вредны для здоровья, то и дело публикуются на страницах газет. Внедрение в нашу жизнь пищевых добавок многие специалисты называют «продуктовым геноцидом», то есть преступлением против человечества. Так как многие из применяемых добавок ещё мало изучены, вызывают сомнения и просто опасны для человека. Добавки с индексом «Е» вносят в пищевые продукты для улучшения вкуса, цвета, запаха, для увеличения срока хранения, для придания определённой формы продукту. Не все из этих добавок безопасны для здоровья человека. Знания о вредных и безвредных добавках помогают нам более внимательно подходить к выбору продуктов питания. На станции «Исследовательская» обучающиеся с помощью таблицы «Пищевые добавки» попробуют исследовать состав (по этикеткам) наиболее часто употребляемых детьми пищевых продуктов и выяснить имеются ли в этих продуктах вредные для из организма пищевые добавки. Для исследования предлагаются этикетки со следующих продуктов питания: лимонада, чипсов, кириешек, лапши быстрого приготовления, супов быстрого приготовления, картофельного пюре быстрого приготовления, майонеза, различных конфет, рулетиков.
Таблица «Пищевые добавки»
На товарах, содержащих добавки, способствующие развитию рака, нанесены индексы: Е 217, 239, 330, 103, 105, 121, 123, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 216, 467.
Противопоказаны при высоком давлении продукты с индексами: Е 250, 251, 252.
Вызывают сыпь продукты с индексами: Е 311, 321
На товарах с повышенным содержанием холестерина имеются индексы: Е 320, 321
Продукты, вызывающие заболевания желудка и кишечника, имеют индексы: Е 221, 222, 223, 224, 225, 226, 322, 321, 338, 339, 340, 341, 407, 450, 461, 462, 463, 465, 468, 477
Продукты, вызывающие аллергию, имеют индексы: Е 230, 231, 232, 239, 311, 312, 313, 233, 210, 211, 212, 213.
Вызывают заболевания печени и почек: Е 171, 172, 173, 320, 321, 322, 324, 338, 339, 340, 341, 407, 450, 461, 462, 463, 464, 465, 466
Об опасности говорят индексы: Е 102, 110, 120, 124, 127, 160-А, 450-А Подозрительные: 104, 122, 141, 150, 171, 173, 180, 241, 477.
Вредны для кожи: 230, 232, 239.
Не имеют разрешения к применению добавки с «Е»: 103, 107, 125, 127, 128, 140, 153-155, 166, 173-175, 180, 182, 209, 213-219, 225-228, 230-233, 237, 238, 241, 252, 263, 264, 281-283, 302, 105, 111, 121, 123, 126, 130, 152, 303, 305, 308-314, 317, 318, 323-325, 328, 329. 343-345. 349-352. 355-357. 359. 365-370. 375. 381. 384. 387-390. 399. 403. 408. 409. 418. 419. 429-436. 441-444. 462. 463. 465. 467. 474. 476-480. 482-489. 491-496. 505. 512. 519-523. 535. 537. 538. 541. 542. 550. 552. 554-557. 560. 574. 576. 578. 579. 580. 622-625. 628. 629. 632-635. 640. 641. 906. 908-911. 913. 916-919. 922. 923. 925. 926. 929. 942. 944-946. 957. 959. 1000. 1001. 1005. 1503. 1521.
**Станция «Продуктовая»**
Чаще всего вредные для организма продукты школьники употребляют по причине того, что они для них являются самыми вкусными.
Мы предлагаем нашим школьникам заменить вредные для их организма продукты такими же вкусными, но более полезными.
1)Сухофрукты, сушеные ягоды можно прекрасно использовать, вместо сладостей – они вкусны, и полезны. 2) Газированные напитки рекомендуем заменить ягодным морсом, киселём или компотом - и вкусно, и полезно.
3) Кириешки можно приготовить самим в домашних условиях, не обжаривая их в жирах и не добавляя острых приправ. Для этого надо нарезать мелкими кусочками хлеб, слегка подсолить его, сбрызнуть водичкой и обвалять в сушеном укропе или петрушке, а затем подсушить в духовке.
4) Чипсы так же можно приготовить дома. Картофель нарезать очень тонкими, прозрачными пластиками, обвалять в сухом укропе, петрушке и обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла. Готовые чипсы подержать некоторое время на салфетке для того, что бы удалить излишки жира.
5) Мини - тортики, рулетики заменять изделиями домашнего приготовления.
6) Колбасные изделия можно заменять варенным нежирным мясом, рыбой.
7) Майонез заменять нежирной сметаной или растительными маслами.
8) Покупать пряники и печенье без добавления красителей.
**Станция «Рекламная»**
Слово **«реклама»** происходит от французского слова «reclame» и латинского «reclamo» - выкрикиваю! В большой советской энциклопедии слово «реклама» трактуется, как: «информация о потребительских свойствах товаров и видов услуг с целью создания спроса на них. На нашей станции вам предлагается придумать рекламу полезных для организма, но не очень любимых многими продуктов питания. Реклама требуется для таких продуктов, как чеснок, лук, капуста, молочные продукты, свёкла.
Задание детям: Можно предложить прорекламировать овсяную, пшённую, гречневую кашу. Реклама должна быть яркой, убедительной и достоверной. Можно для рекламы использовать высказывания великих людей, слова из песни, стихотворение о рекламируемом продукте (блюде).
Пример рекламы молочных продуктов:
"Пейте, дети, молоко - будете здоровы! В молоке моём полно витамин от хвори! Если выпьете с утра вы стакан молока, то поверьте, мне друзья, память будет хоть куда, на уроках вы всегда всё запомните тогда! От молочных от продуктов будут зубы крепкими, ноги станут прыткими, станете вы сильными, умными, красивыми! Пейте, дети, молоко, проживёте годков сто!"
**Станция «Антирекламная»**
Мы все привыкли видеть на витринах магазинов, на страницах газет, на экранах телевизоров и просто на досках объявлений рекламу тех или иных продуктов, изделий и услуг. Вся эта реклама призывает «попробовать», «воспользоваться», «не пройти мимо», «не отказаться» и т.п. Мы же на нашей очередной станции предлагаем обучающимся придумать «антирекламу» определённых продуктов питания. Задание:
Обучающиеся должны разрекламировать продукты вредные для здоровья с худшей точки зрения, так что бы никто не захотел эти продукты покупать и употреблять, а всем бы сразу захотелось бежать мимо этих продуктов питания и никогда больше о них не вспоминать.
В антирекламных целях можно использовать такие продукты, как кириешки, газированные напитки, чипсы, лапшу быстрого приготовления, чупа-чупс, супы быстрого приготовления, жевательные резинки, гамбургеры, хот-доги, «Марс», «Сникерс», попкорн и другие.
Условие: антиреклама должна состоять из рисунка данного продукта, литературной части, в которой бы в интересной форме рассказывалось о вреде продукта для здоровья человека.
Пример антирекламы кириешек: «Любишь кушать кириешки? Любишь грызть компашки ты? Не забудь о том, что скоро зубы потеряешь ты! Будешь ты беззубым, страшным, с шепелявым пустым ртом, но зато не надо будет чистить зубы вечерком! Сэкономишь ты на пасте много денег без труда, и тогда купить сумеешь кириешек ты всегда! Только чем ты грызть их будешь, коль зубов лишишься ты? Знать размочишь их в водичке или в ступке измельчишь?! Вот уж круто, всем на зависть, будешь выглядеть тогда и поверь, что без вниманья не оставят уж тебя!»
**Станция «Педагогических находок»**
1. «Волшебная палочка»: «Волшебная палочка» (ручка, карандаш, линейка, указка) передаётся в классе, группе в произвольном порядке. Передача палочки из рук в руки сопровождается речью. В данном случае, каждый получивший палочку, должен назвать одну рекомендацию по правильному питанию или же один полезный продукт питания. Если получивший палочку, не ответил, палочка передаётся дальше. За каждый правильный ответ даётся жетончик. Побеждает тот, кто набёрёт больше всех жетончиков.
2. «Шапка вопросов»: Каждый участвующий бросает в «шапку» две записки с вопросом по теме «Правильное питание»: 1)Вопрос, проверяющий знание данной темы. 2) Вопрос, ответ на который я сам не знаю, но хотел бы его узнать (по теме).
Смысл игры заключается в постановке ребёнка, формулирующего и записывающего эти вопросы, в разные позиции: проверяющего и не знающего. Отвечают на вопросы все дети. Они подходят к «шапке» и вынимают одну из бумажек. Во время выполнения задания хорошо и доступно для детей раскрывается понятие «интересного» и «неинтересного»
3. «Так и не так»: Для этого игрового задания нужны парные карточки, на которых нарисована одна и та же ситуация в двух вариантах её проживания: правильное и неправильное поведение. Перемешанные карточки разбираются всеми детьми.
Педагог просит рассмотреть карточки-картинки и поднять руки тех, у кого есть картинки с изображением «неправильного» поведения. Один из вызвавшихся детей рассказывает остальным, как нельзя себя вести - о чём его карточка. Дети слушают и ищут среди своих карточек противоположную карточку. Тот, кому досталась такая карточка, и продолжает разговор: он уже рассказывает, как надо себя вести в такой ситуации. Затем вызывается следующая любая карточка «не так» и после рассказа ищется правильный ответ на неё. В конце все карточки сдаются педагогу, и начинается обсуждение правил поведения либо самых новых (которые раньше кто-то не знал), либо самых важных, либо тех, в которых мы чаще всего ошибаемся.
4. «Спецы»: Играющие садятся в круг. Каждый выбирает себе специальность: повар, продавец, врач, аптекарь - и объявляет её. Ведущий начинает рассказывать какую-либо историю, связанную с питанием, обращаясь попеременно то к одному, то к другому из играющих. Так, например, он произносит: «Жил у нас в городе один мальчик, который очень любил лимонад. Этот мальчик мог выпить несколько литров лимонада в день. И вот однажды, он пошёл в магазин и встретил там продавца…» Далее рассказ продолжает продавец. И так до тех пор, пока все специалисты не выступят со своей частью рассказа.
5. «Выкуп фантов»: Разыгрывание фантов может стать украшением многих уроков. Участники складывают в шляпу свои фанты, выбирают ведущего. Назначенный ведущим отворачивается, а один из играющих, не глядя, достаёт фант. Ведущий загадывает для каждого владельца фанта задание на тему «Правильное питание». Например: «Сочинить четверостишие о питание», «Назвать полезные продукты», «Назвать вредные продукты», «Показать пантомиму на тему питания», «Спеть песню, где упоминается что-либо, касающееся питания», «Загадать загадку про питание», «Придумать рекламу полезного продукта», «Придумать антирекламу для вредного продукта» и т.д. Хозяин фанта выполняет предложенное задание.
6. «Озвучивание иллюстрации, картины»: Для озвучивания выбирается иллюстрация или картинки, отображающие тему «Питание». Каждая группка может выдумывать текст по-своему. Задание озвучить полезно давать достаточно большим командам учеников, что бы они могли исполнять разные роли: шум леса, изображённого на картинке, звуки животных, голоса людей, фрукты, овощи и т.п.
7. «Апельсиновый рай»:
Участники игры должны закрыть глаза, подключить своё обоняние (осязание) и определить, что находится в пакетах. В пакеты можем положить: лимонные корочки, апельсиновые корочки, лавровый лист, чеснок, горчицу, лук, кофе и т.п.
8. «Лови ошибку»:
Объясняя материал по правильному питанию, учитель намеренно допускает ошибки. Дети должны правильно определить эти ошибки и исправить их.
Например: «Специалисты рекомендуют питаться 2-3 раза в день, отказываясь от завтрака и обязательно плотно ужинать. Ни в коем случае нельзя исключать из своего питания мясные продукты. Кисломолочные продукты плохо влияют на работу желудочно-кишечного тракта, поэтому рекомендуют пить только свежее молоко. Зимой обязательно надо употреблять витаминизированную пищу».
Исправление ошибок: 4-5 раз, отказ от плотного ужина, кисломолочные продукты полезны для организма.
9. «Буримэ»: Составить «буримэ» с любым понятием по теме «Правильное питание», согласно приведённому примеру (расшифровка каждой буквы есть не что иное, как основные советы). Слова к буриме: питание, пища, витамины, польза, болезнь, режим, продукты, рацион и т.п. Пример буримэ:
П - Правильное питание - залог долголетия.
И - Исключи из рациона питания вредные продукты и ощути лёгкость в своём теле.
Щ - Щи да каша - пища наша.
А - Апельсины лучше всяких аптечных витаминов.
10. «Мини-эссе»: Написать мини-сочинение на тему: «Что для меня означает правильное питание?».
11. «Групповая работа по кругу»: Что можно сделать для сохранения здоровья и жизни («Правильное питание») тебе самому, твоим друзьям, школе, родителям, президенту?
Участники делятся на 5 групп, каждая из которых получает одно из заданий (смотри выше вопросы для каждой группы). Выполнив задание, группа передаёт его по кругу другой и т.д. Каждая группа работает над всеми заданиями. Работа идёт до тех пор, пока задания не вернутся к каждой группе, первоначально отвечающей за него.
12. «Интервью на тему правильного питания»
Обучающиеся делятся на две группы: на специалистов в области питания и на детей.
Дети задают вопросы людям разных специальностей, чей труд, так или иначе, связан с питанием, с пищей, со здоровьем и т.п. Например: врачам-диетологам, поварам, кулинарам, детским врачам.
Вопросы должны быть связанны непосредственно с питанием детей.
- Почему детям нельзя питаться так же, как взрослым?
- Почему по телевизору рекламируют вредные для детей продукты?
- Зачем нужно правильно питаться школьникам?
- Какие блюда полезны для организма детей?
- Как надо питаться детям с избыточной массой тела?
13. «На вкус и цвет товарищей нет!»: Детям предлагаются различные блюда и продукты, к которым необходимо подобрать подходящие приправы.
Приправы: перец, корица, лавровый лист, тмин, имбирь, гвоздика.
Блюда и продукты: мясо, рыба, выпечка, салат, суп, крупа.
Вариант выполнения задания:
1)Обучающиеся делятся на группы, каждой группе предлагается несколько блюд (2-3). Блюдо можно приготовить для детей заранее либо просто назвать их, не готовя.
2)Можно перед детьми поставить ёмкости с приправами для того, что бы дети могли эти приправы рассмотреть, попробовать на вкус, запах и решить, какая приправа может подойти для данного блюда или продукта.
3)Можно раздать приправы в магазинных упаковках, на которых имеется описание самой приправы (где можно её применять).
4)Можно предложить детям приготовить коллекцию приправ: на картоне клеятся маленькие целлофановые пакетики с приправами, делаются надписи к ним и т.п.
**Станция «Почтовый ящик Почемучек»**
На данной станции вывешивается Почтовый ящик, в который дети в течение нескольких дней бросают записки со своими вопросами, связанными с правильным питанием. После того, как ящик наполнится вопросами, учитель вместе с детьми начинает отвечать на эти вопросы. Примеры вопросов и ответов: (?)Какие сладости есть не только приятно, но и полезно? - Ответ: Мармелад, сухофрукты, мёд, зефир.
(?)Чем лучше всего запивать пищу? - Ответ: Соками, морсом, киселями, компотом, зелёным чаем.
(?)Я не люблю завтракать по утрам, а все говорят, что утром обязательно надо поесть. Так ли это? - Ответ:Если ты хорошо обедаешь, полдничаешь и ужинаешь, то отказ от завтрака не должен повредить твоему здоровью. Но это может повлиять на твою успеваемость в школе. Ведь для организма пища - это источник энергии. Ночью поступление энергии прекращается. Если ты не восполнишь израсходованную энергию до обеда, то всё утро твой организм будет работать без «топлива». В любом случае лёгкий завтрак (йогурт, фрукты, сок) гораздо полезнее, чем полное его отсутствие
(?)Чем вредны продукты быстрого приготовления? - Ответ: Они могут вызвать аллергию, заболевания желудка, кишечника, ожирение, дисбактериоз, нарушение обмена веществ.
**Станция «Интеллектуальная»**
Вариант №1:Игра «Поле чудес» по теме «Фрукты»
Первый тур
Вопрос к игрокам первой тройки: Эти плоды были чрезвычайно дороги и доступны только состоятельным крупным феодальным чиновникам в старом Китае, поэтому этот фрукт так и называли «китайский дворянин». Что это за фрукт? Ответ: мандарин.
Второй тур
Вопрос к игрокам второй тройки: Этот фрукт называли «карфагенское яблоко» и «король». Своё название фрукт получил благодаря зубчатому чашелистику, напоминающему корону. Назови этот фрукт. Ответ: гранат.
Третий тур
Вопрос к игрокам третьей тройки: Название этого фрукта переводится с английского, как «виноградный плод», так как плоды его растут гроздьями, по 3-12 штук, напоминая виноградные. Что это за фрукт? Ответ: грейпфрут.
Финал
Вопрос к финалистам: Название этого тропического фрукта означает «пища богов». Угадайте что это за растение? Ответ: хурма
Супер-игра
Вопрос к победителю финальной игры: В этом фрукте очень много витамина «С», помогающего избежать простуды и цинги. Что это за фрукт? Ответ: лимон
Вариант №2: Игра «Поле чудес» по теме «Овощи»
Первый тур
Вопрос к игрокам первой тройки: Этот овощ называют «двигателем для ленивого желудка». Ответ: свёкла
Второй тур
Вопрос к игрокам второй тройки: Этот овощ называют «золотым яблоком». Ответ: помидор
Третий тур
Вопрос к игрокам третьей тройки: Овощ этот получил название «второй хлеб».
Ответ: картофель
Финал
Вопрос к финалистам: Этот овощ является прекрасным средством для профилактики гриппа. Ответ: чеснок
Супер-игра
Вопрос к победителю финальной игры: Существует поверье, что если ночью в лес отнести тарелку с этим овощем (пареным), то наутро на тарелке можно найти слиток золота - так гномы отблагодарят за угощение. О каком овоще идёт речь? Ответ: морковь.
**Станция «Кулинарная»**
На станции «Кулинарная» детей можно попросить ответить на вопрос: «Какие продукты вы больше всего не любите?».
А после того, как они дадут свои ответы, предложить им:
1 вариант задания: Вспомнить или придумать самим как можно больше блюд из «не любимых» ими продуктов. Побеждает тот, кто больше всех назовёт блюд.
2 вариант задания: Вопрос о «не любимых» продуктах можно задать заранее. А когда дети прибывают на станцию «Кулинарная» они уже видят эти продукты на столах и получают задание придумать как можно больше блюд из «не любимых» ими продуктов. Задание можно выполнять группами или индивидуально. Дети не просто придумывают блюда, но ещё и готовят несколько блюд (по выбору) сами. Поэтому на данной станции необходимо подготовить, кроме «не любимых» продуктов ещё и тарелки, ножи, ложки, тёрки, формочки, сахар, мёд, растительное масло, сметану и т.
На станции «Кулинарная» школьникам так же предлагается
1)Вспомнить и записать в тетрадь то, чем они питались на завтрак (дома, в школе) в течение недели. Можно это задание дать заранее, что бы дети, прибыв на данную станцию, были уже подготовлены к дальнейшей работе.
2)После того, как меню завтраков на неделю будет записано, детей просят сравнить своё меню с меню по - научному, которое раздаётся каждому ребёнку на отдельных листах.
3)После сравнения, всем для обсуждения задаются следующие вопросы:
•Чем отличаются ваши завтраки от завтраков из меню по - научному?
•Что обязательно должно быть на завтрак?
•Что учитывается при составлении меню на завтрак?
•Какие ошибки вы обнаружили в своём питании на завтрак?
•Как вы считаете, что вам мешает правильно питаться на завтрак?
•Можете ли вы питаться «по - научному»? Почему?
4)Далее можно дать задание: «Составить своё меню на завтрак с учётом килокалорий, возраста, возможностей семьи и школы (в зависимости от того, где ребёнок завтракает).
**Станция «Пословицыно»**
На данной станции обучающимся предлагается поучаствовать в конкурсе пословиц и поговорок про питание. Класс заранее делится на несколько групп. Каждая группа, готовясь к конкурсу, ищет поговорки, пословицы, придумывает пантомимическое их представление, рисует плакаты и подбирает книги.
Конкурс №1 «Кто больше?»: Ведущий просит каждую команду по - очереди называть пословицы и поговорки о питании. Проигрывает и выходит из игры та команда, которая не может больше назвать пословиц. Остальные команды продолжают игру до победы какой-либо одной команды.
Конкурс №2 «Узнай пословицу»: Команды с поморщью пантомим показывают 2 пословицы про питание. Остальные должны отгадать их.
Конкурс №3 «Весёлые сочинители»: Командам даются пословицы и поговорки про питание. За 5-6 минут они должны придумать по ним рассказ, сказку или житейскую историю.
Конкурс №4 «Восстанови пословицу или поговорку»: Каждой команде предлагается по 3 пословицы про питание, которые необходимо закончить. Оценивается не только правильность окончания пословицы, но и подбор произвольного окончания пословицы по смыслу.
Конкурс №5 «Иллюстрация»:Команды показывают рисунки, сделанные дома, а остальные должны отгадать, по какой пословице про питание сделан рисунок, какую пословицу он иллюстрирует.
**Станция «Творчество»**
Конкурс «Немой театр»: На нашей станции мы предлагаем разбить класс на несколько команд, которым вручаются карточки со словами из известных басен Крылова, где затрагивается тема питания. После непродолжительной подготовки участники должны без слов изобразить предложенные им эпизоды из басен, а зрители - отгадать басню.
Побеждает команда, которая более артистично, с юмором представила своё задание.
Варианты задания:
1)Слова из басни «Лисица и виноград»;
2)Слова из басни «Ворона и лисица»;
3)Слова из басни «Свинья под дубом».
Конкурс «Продолжи полезный совет»:
Командам предлагается продолжить в стихотворной форме (на тему питание) следующие советы:
•Если вы сегодня утром завтрак свой забыли съесть, то……….
•Если вы, проснувшись утром, захотели очень есть, то………..
•Если друг твой самый лучший «Кока-колой» угостил, то ……….
•Если вы в столовой школьной не питаетесь у нас, то…………….
•Если вы на праздник очень захотите тортики съесть, то…………..
•Если знаешь, что питаться нужно строго по часам, то……………
•Если ты любитель кушать в сухомятку, милый друг, то………….
**Станция «Азбука Здорового питания»**
(На каждую букву алфавита подбираются высказывания великих людей или народные мудрости о питании, которым надо следовать всю жизнь, для того что бы на долгие годы оставаться здоровыми и счастливыми!)
А - апельсины, мандарины - лучше всяких витаминов!
Б - будет леченье плохим, коль забудешь, лечась о диете!
В - высокомерное невнимание к еде - есть неблагоразумие!
Г - гарантия здоровья и долголетия - это правильно выбранное питание!
Д - диет хороших не бывает!
Е - еда – пища тела, а сон – пища бодрости!
Ж - жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить!
З - здоровье не купишь, им можно только расплачиваться!
И - измените пищу человека, и весь человек изменится!
К - кисломолочные продукты: скисло и стало полезнее!
Л - лук да капуста лихого не попустят!
М – мёд и лук - здоровью друг! Много есть - не велика честь: обжорой назовут!
Н - не в меру еда - болезнь и беда! Ноги будут прытки, коль поешь ты рыбки!
О - обжора роет себе могилу зубами!
П - пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков её состав!
Р - раз человечество хочет продлить свою жизнь хотя бы на одну треть, то оно должно употреблять больше овощей!
С - скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты!
Т - тело - багаж, который несёшь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие!
У- у кого хлеба нет, у того плох обед!
Ф - фрукты и овощи - кладовая здоровья!
Х- Хороших желудков куда меньше, нежели хорошей пищи!
Ц - царю да киселю за столом всегда место есть!
Ч - чрезмерно не увлекайся едой, но должное внимание ей оказывай!
Ш - шоколадка – от сил упадка!
Щ - щи да каша – пища наша!
Ю - юн и в старости тот, кто смолоду здоровье бережёт!
Я - я подумаю, что съесть, прежде чем за стол мне сесть!
**Станция «Просвещение»**
На станции детям предлагается выпустить стенгазету, бюллетени, буклеты на тему «Правильное питание». В данных публикациях должны содержаться советы, правила, рекламы, призывающие читателей внимательно относиться к своему здоровью и питанию.
Оформление должно быть красочным, можно использовать компьютерное оформление.
Стенгазеты, бюллетени, буклеты, созданные детьми, вывешиваются на данной станции и используются затем в просветительской деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.
**Станция «Финишная»**
Награждаются и отмечаются самые активные участники на всех станциях.
**Итоговое слово учителя (педагога).**