

## **Внеклассное мероприятие для учеников начальных классов по теме «Азбука здорового питания».**

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.
- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;
- развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;
- воспитывать умение работать в коллективе.

### **Ход занятия**

#### **1. Организационный момент**

#### **2. Беседа по теме «Пища в жизни человека»**

**Учитель:** Дорогие ребята, сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного, а самое главное - научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». А помогут вам в этом Знатоки здоровой пищи, которые живут в этой стране.

- Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым? (*рассуждения детей*)
- А как вы понимаете эти слова – «здоровое питание»? (*рассуждения детей*)
- Ребята, а для чего же мы едим? (*рассуждения детей*)
- Почему очень важно для ребёнка, для человека правильно питаться? (*рассуждения детей*)
- Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: есть надо умеренно и разнообразно.
  - Что значит умеренность?
  - Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть».
  - Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.
- Что значит разнообразие? (*рассуждения детей*)
- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.
- Вы, наверное, не один раз слышали поговорку «Овощи – кладовая здоровья».
- Как вы понимаете смысл этого выражения?
- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

### **Золотые правила питания.**

Дети получают конверты, в которых находятся советы. Необходимо составить памятку по здоровому питанию.

Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и то же время.
Принимать пищу надо через 3 – 4 часа.
В еде надо знать меру. Не переедайте!
Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
Перед едой мойте руки.
Перед сном надо много есть , пить.
Употребляйте в пищу как можно больше сладостей.
Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью.

- Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.