Конспект внеклассного мероприятия
Тема: Эрудит аукцион «Витамины в саду и на грядке»
Класс 7
Автор (ФИО, должность) **Луковская Татьяна Валентиновна**
учитель химии и биологии
высшей категории
Учреждение образования **ГУО СШ №1 г. Ивацевичи**

Цель: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах. Дать представление детям о ценности овощей и фруктов для здоровья людей.

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества. Развивать познавательный интерес, сообразительность, внимание и мышление.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию. Воспитывать умение самостоятельно решать проблемные ситуации.

Подготовительная работа:

Беседы о полезных продуктах, о витаминах. Подготовка коротких сообщений о фруктах и овощах. Выставка книг, альбомов, иллюстраций. Оформление кулинарныхрецептов для здорового питания из овощей и фруктов. Подборка поговорок, пословиц и скороговорок.

Ход занятия:

- Добрый день, дорогие ребята!
- Ребята, как вы думаете, о чем мы с вами будем сегодня говорить? (овощи и фрукты, их польза)
- Как вы думаете, а почему нужно говорить о фруктах и овощах? Может, в этом нет необходимости?

Ученик:

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.

Ученица

Знают взрослые и дети:
Много фруктов есть на свете!
Яблоки и апельсины,
Абрикосы, мандарины
И бананы, и гранаты-
Витаминами богаты.

- Вы сказали, что в овощах и фруктах них много витаминов. А что же такое витамины?
- Сегодня мы проведём викторину «Что мы знаем про витамины?
- Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.
- Разделимся на команды:

1 конкурс :должны найти лишний предмет и объяснить почему он лишний и чем полезен.

1 конверт: яблоко, груша, ананас, арбуз, банан.

Выступление докладчика «Любопытные факты об арбузах»

То, что арбуз – на самом деле ягода, а не фрукт, — уже не удивительный факт, а истина, известная любому ученику средней школы. Но это полосатое чудо скрывает еще много интересного. С некоторых тюркских языков слово «арбуз» дословно переводится как «ослиный огурец». Ослики действительно любят лакомиться этим плодом с бахчи.

Содержание воды в арбузе составляет более 90%. Арбуз – верный друг кулинара. Из него можно приготовить множество пикантных кушаний: от супов до салатов и, конечно, десертов. Если вам не хватает витамина А, С, В6 и фолиевой кислоты, регулярно вспоминайте об этом лакомстве. Но помните о чувстве меры. Например, чтобы покрыть дневную норму витамина С, достаточно съесть всего четыре кусочка. По мнению некоторых специалистов, арбуз может поднять и настроение, как это делает шоколад. У арбуза есть свой профессиональный праздник – 3 августа! И если у вас возникнет желание его отметить, запаситесь в этот день плодом покрупнее. Кстати, к началу августа они как раз начинают дешеветь… Арбуз – хороший способ плотно перекусить. В одном его ломтике содержится около 50

калорий. Чем слаще арбуз, тем их больше. Об арбузе часто говорят как о «складе нитратов». На самом деле проверить, в каких условиях выращивался плод и сколько «химии» в него накачали, нетрудно. Погрузите кусочек с арбузной мякотью в емкость с водой. Если жидкость покраснеет или порозовеет, арбуз действительно «не полезен». Если вода просто слегка помутнеет, — он чист. Где растет большинство арбузов на нашей планете?

Самый большой арбуз, попавший в Книгу Гиннеса, был выращен в Штатах. Он весил около 120 кг. А вот рекорд Европы принадлежит арбузу из Краснодарского края и весит он 60 кг.

2 конверт: картофель, укроп, морковь, огурец.

Выступление докладчика «Любопытные факты об укропе»

Специфика вкуса и полезный состав данного растения обеспечили ему популярность на все времена. Эта пахучая зелень вошла не только в нашу кулинарную жизнь, но и в косметологию, и в медицину.

Представляем интересное об укропе.

Мало кто знает, что в глубокой древности укроп рассматривали не как огородную культуру, а как прекрасное декоративное растение, цветок, запах которого мог конкурировать даже с ароматом роз. Интересен факт, когда в знак большой любви и преданности древние греки и римляне дарили своим избранницам букеты, состоящие из одного укропа. В далекие времена данная травка использовалась и для украшения жилища.

А знаменитый писатель Николай Алексеевич Некрасов предпочитал любой суп, в котором содержалось много укропа.

С давних времен укропную воду дают даже грудным малышам, так как такая вода нормализует работу кишечника и устраняет боли и вздутие живота.

Содержащихся в укропе витаминов достаточно много. Больше всего в нём . Также две лидирующие позиции занимают бета-каротин и витамин Е. Остальные витамины, такие как: витамин А, и витамины группы В, также входят в состав зелени.

Также в укропе содержатся микро и макроэлементы и кальций занимают в общем составе большую часть. Ещё он богат фосфором, магнием и натрием. В меньшем количестве в этом растении содержатся железо, марганец, цинк и медь. Такой состав делает укроп не просто полезным для здоровья, но и бесценным для лечения многих хронических заболеваний.

- Молодцы ребята. (Оценка выступления команд)

2 конкурс «Юный повар»

- На столе большая корзина с продуктами.

Команда «ОВОЩИ» набирает продукты, чтобы приготовить борщ.

Команда «ФРУКТЫ» набирает продукты, чтобы приготовить суп.

Ученик:

Надо кушать много каши,

Пить кефир и простоквашу,

И не забывай про супчик,

Будешь ты здоров, голубчик!

- Кто из вас любит щи? А кто суп?
- Полезно ли есть первые блюда?

Все мы с детства знаем, что польза жидких блюд для пищеварительной системы ни с чем несравнима. Какова история употребления первых блюд и почему они стали главной составляющей рациона многих народов?

Первые горячие похлебки начали готовить более 500 лет назад, как только появилась огнеупорная посуда. Сегодня «первое» готовят и едят в разных странах.

Полноценный обед должен обязательно включать первое блюдо. Так, школьные и детсадовские столовые всегда подают детям на обед «первое» - щи, борщ, суп, рассольник, молочный суп и др.

Испокон веков диетическими бульончиками отпаивали больных или кишечными болезнями. Также куриный суп полезен в послеоперационный период, так как обладает рядом питательных веществ, быстро усваивается и восстанавливает силы.

Подведение итогов второго конкурса

3конкурс «Самый полезный продукт».

Ученик

Ценные продукты -
Овощи и фрукты.
Рыбы, супчики, омлеты
И куриные котлеты.
Каша, творог, а потом
Запивай всё молоком!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Лук

Лук является исключительно полезным овощем для поддержания нашей красоты и здоровья. Он богат витаминами, в нем много белков, жиров, минеральных солей, органических кислот и сахара. Из витаминов в луке в большом количестве присутствуют В1, В2, В6, Е, РР. А также витамин С. Достаточно употреблять в пищу ежедневно 100 гр. лука, чтобы организм получил нужное количество витамина С. Лук богат эфирными маслами, которые и придают этому овощу характерный резкий запах, кроме этого, эфирные масла лука обладают отличным противомикробным и лечебным действием. Репчатый лук в сыром виде чем он полезен и какими свойства обладает?

Лук в сыром виде - незаменимое эффективное средство для профилактики и лечения таких заболеваний, как насморк, воспаления горла, кашель и ОРВИ

Чеснок

Один из главных активных компонентов чеснока – аллицин, благодаря которому луковицы имеют резкий вкус и специфический запах, проявляет ярко выраженную противовирусную активность. Употребление чеснока, а также вдыхание его испарений, насыщенных фитонцидами, сокращает время течения ОРВИ.

Овощ эффективно снимает воспаления. Особенно активно воздействует на слизистую оболочку органов дыхания, разжижает мокроту и приводит к ее усиленному отделению.

Учитывая целебные свойства чеснока, его целесообразно применять при лечении следующих заболеваний:

, грипп, ринит, и многое другое.

Яблоко

Яблоки богаты витаминами, они полезны абсолютно в любом виде – свежие, запеченные, сушеные, в виде пюре и компотов. Для лучшего усвоения микроэлементов и витаминов можно сочетать яблоки с морковью, тыквой, изюмом, курагой, бананами. Можно добавлять в эту витаминную смесь творог или йогурт.

В яблоках содержатся:

- витамины: А, В, В2, В6;
- полезные микроэлементы: магний, железо, фосфор, медь, йод и др.;

- сахар, крахмал, клетчатка, органические кислоты, пектиновые вещества;
- в кожуре содержатся мощные антиоксиданты – флавоноиды.

Для обеспечения детского организма естественной защитой от вирусов и бактерий нужно съедать одно яблочко в день.

Яблоки проявляют свои полезные качества и при лечении простудных заболеваний и гриппа. Теплый отвар или настой на воде из яблок (яблочный чай) хорошо воздействует при кашле или хрипоте, которые вызваны отёком голосовых связок. Пектин, который содержится в яблоках, задерживает вирус. Так что не забывайте употреблять свежие яблоки, свежевыжатый сок, отвары и компоты из них при болезни.

Употребляйте яблоки всей семьей каждый день и тогда вы будете здоровы и полны сил.

Малина

В состав малины входит салициловая кислота, которая лечит и служит для профилактики простудных заболеваний. Также вещества, отвечающие за упругость кожи, цвет лица и общее состояние организма. Фолиевая кислота в малине оченьполезна беременным женщинам и тем, кто к этому стремится. Медь в малине помогает избежать депрессий и подавленного настроения. Витамины А, В2, С, Е, РР. Семена ягод дикой малины содержат 22% жирного масла и 11,5% сахаров (глюкоза, сахароза и фруктоза), органические кислоты (салициловая, лимонная, яблочная), пектин (до 0,9%), дубильные вещества, 4-6% клетчатки, флавоноиды, антоцианы, макро- и микроэлементы (железо, калий, кальций, медь, кобальт, магний, цинк). Малина полезна при малокровии, атеросклерозе, гипертонии, помогает бороться с заболеваниями почек и болезнями желудочно-кишечного тракта. Малина уничтожает бактерии золотистого стафилококка, споры дрожжей и плесневого гриба. В листьях малины находятся вещества, усиливающие гладкую мускулатуру матки и кишечника. Малина обладает кровеостанавливающим действием и повышает аппетит.

Лимон

Зато плоды лимона и их исключительно кислый вкус знают все. Этот фрукт является одной из самых распространенных вкусовых добавок в различных продуктах, выпечке, минеральной воде и так далее. У плодов в ход идет всё: мякоть, сок и даже цедра, то есть кожура. Из них получают эфирные масла и лимонную кислоту. Кроме витамина С этот фрукт содержит витамины А, В1, В2, D и витамин Р, который является уникальным для цитрусовых. Помимо лимонной кислоты в нем есть и другие органические кислоты и различные щелочные элементы.В первую очередь, этот фрукт является

прекрасным средством защиты в сезон простуд. Он укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма. Недаром лимонная кислота часто встречается в составе противовирусных препаратов и так называемых лекарств от простуды.

Киви

Название этим фруктам дано из- за внешнего сходства с птицей киви. Еще они напоминают ягоды крыжовника. Собственно, и в ботаническом смысле киви являются вовсе не фруктами, а ягодами. В продаже бывает особый сорт киви с золотисто-коричневым оттенком кожицы. Этот сладкий и ароматный киви голд самый вкусный. Самыми витаминными признаны зеленоватые плоды сорта чико. в которых много витамина С. Витамин С особенно ценен, ведь его зачастую не хватает в организме, особенно у детей. Действуя за-одно с витаминами Е и РР (никотиновой кислотой), витамин С укрепляет иммунитет к целому ряду заболеваний, особенно к ОРВИ и даже к гриппу. Интересно, что киви содержит витамина С почти вдвое больше, чем любой из цитрусовых!

Ученик:

Будешь правильно питаться
Всё в жизни будет получаться!
Если ты в ужасной спешке
Чипсы ешь и кириешки,
Запивая пепси-колой,
Не видать успехов в школе.
Приползут тебе в дневник
Жирненькие «двойки»,
И залечат доктора
На больничной койке.

- Почему чипсы, пирожное, лимонад «Кока-кола», жвачки, шоколадные конфеты детям «нельзя»?

Детский организм еще не настолько крепкий, и реакцией на такое питание является развитие различных заболеваний. Производители детских вредных лакомств думают, прежде всего о том, как получить побольше прибыли от продажи. Их не интересует здоровье маленьких покупателей.

Шоколадные батончики нельзя назвать полезным продуктом для детей, особенно в возрасте до 3-х лет. В состав шоколада входит какао, которое можно отнести к разряду сильных аллергенов. Также не следует забывать, что в шоколаде содержится большое количество сахара, который приводит к порче зубов. Леденцы также вредны – они прилипают к зубам, что приводит

к нарушению кислотности во рту и развитию раннего кариеса. Сейчас у многих детей в возрасте 4-5 лет очень плохие зубы.

Рассмотрим некоторые особенности чипсов: Это очень высококалорийный продукт. В 100 г он содержит углеводы и жиры в таких количествах, что для ребенка составляет половину дневной нормы еды. Вот это и способствует ожирению. Избыток соли в чипсах мешает нормальному росту костей. Также нарушается обмен веществ и подготавливается почва к сердечному приступу. Ароматизаторы и красители - это вкусовые добавки, которые усиливают вкус чипсов, имитируя грибы, укроп, сметану, бекон и другие. Они очень сильные аллергены. Ну, и жиры, обладающие канцерогенным действием, очень опасны для человека. Они вызывают раковые заболевания, увеличивают уровень холестерина в крови и повышают вероятность возникновения инфаркта и инсульта в юном возрасте.

Подведение итогов третьего конкурса

4 конкурс «Отгадай загадку»

- Командам по очереди загадывается загадка, очень быстро, выигрывает команда, которая назовет больше отгадок. Задание выполняется на время. (чтобы получить очко необходимо правильно отгадать загадку, пока не произнесена следующая загадка)

НАБОР ЗАГАДОК

Зеленый он такой…
Мы польем его водой.
Как большой карапуз
Сладкий вырастет … (Арбуз)
Этот вкусный желтый плод
Прям из Африки плывет,
Обезьянкам в зоопарке
Пищу целый год дает. (Банан)
Само оно с кулачок,
Имеет красный бочок,
Дотронешься — гладко,
А откусишь — сладко. (Яблоко)
Он похож на апельсин,
С грубой кожей, сочный.
Недостаток есть один –
Кислый он уж очень.. (Лимон)
Жарким солнцем нас согрет,
В шкурку, как в мундир, одет.
Удивит сегодня нас
Толстокожий… (Ананас)
Что за фрукт у нас в садочке?

Небольшой, в веснушках щечки.
Налетел большой рой ос —
Сладкий, мягкий… (Абрикос)
Этот фрукт как неваляшка,
Одет в желтую рубашку.
В саду покой нарушив,
С дерева сорвалась… (Груша)
Он похож рыжий мяч,
Только уж не мчится вскачь.
В нём есть С витамин –
Это спелый …(Апельсин)
Она душистая такая,
Мякоть сладкая какая!
Полюбили мы отныне
Королев поля… (Дыни)
В желтой корочке
Розоватые долечки.
Этот горько-сладкий фрукт.
А зовется он… (Грейпфрут)
Как кровь, красная.
Как мед, вкусная.
Как мяч, круглая. (Вишня)
Сидит бабушка на грядках,
Вся она в заплатках,
А заплатку оторвешь-
Заплачешь и уйдешь. (Лук)
Уродилась на славу,
Кругла, бела, кудрява.
Кто очень любит щи,
Меня в них отыщи. (Капуста)
Был зеленым и маленьким,
Стал большим и красненьким. (Помидор)
Меня копали из земли,
Пекли, жарили, варили
А потом все съели
И всегда хвалили. (Картофель)
В огороде есть жёлтый мяч.
Не пойдет он просто вскачь,
Словно полная луна…
В нем вкусные есть семена. (Тыква)
Зеленые поросятки выросли на нашей грядке,
К солнцу — бочком, хвостики у них — крючком.
Наши поросятки с нами играют в прятки. (Огурцы)
За кучерявый хохолок
Из норки лиску поволок.

Трогаешь — гладкая,
Кушаешь — сладкая. (Морковь)
Вверху — зеленая,
Внизу — красная,
В землю вросла.
А что же это? (Свекла)
В огороде все росла,
Сама маленька, бела.
Знает нотки “фа” и “соль”.
Ну, конечно же, … (Фасоль)
Хоть чернил не видал,
Фиолетовым он стал,
Гордый сам от похвал
Такой важный… (Баклажан)
Он бывает очень разный –
Зеленый, желтый, красный.
И жгучий он и сладкий,
Стоит знать его повадки.
Сам он главный среди специй!
Вы узнали? Это… (Перец)
В желтых пирамидках
Много зерен аппетитных. (Кукуруза)
Зеленый дом тесноват:
Длинный, узкий, гладкий.
В доме рядом сидят
Малые ребятки.
Пришла осенью беда –
Треснул дом их гладкий,
Побежали кто куда
Малые ребятки. (Горох)
Подведение итогов четвертого конкурса

5 конкурс «Домашнее задание»

- Ребята готовились дома: подбирали пословицы, поговорки и скороговорки о фруктах и овощах.
- В этом конкурсе команда по очереди будут называть пословицу, поговорку или скороговорку, кто больше – тот выигрывает.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ОТВЕТЫ

Красна весна цветами, а осень плодами.
Каков уход, таков и плод.
Была бы водица, а фрукт народится.
Без капусты щи не густы.
Сей лук от семи недуг.

Кто ест лук, тот избавлен от мук.
Лук да баня все правят.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Кто кукурузу сеет, тот год от года богатеет.
Не соберешь овес - наглотаешься слез.
Хорош садовник - крупен крыжовник.
Ягодка клюква мхом утирается, мхом укрывается.
Клюкву солнце печет, дождь сечет, а журавль ждет, когда она полыхнет.
Положи свежих ягод в рот, избавишься от хворей на целый год.
Сама себя калина хвалила, что с медом хороша.
У кого детки, у того и ягодки.
Первую ягодку в рот кладут, а вторую в дом несут.
Дима дарит Дине дыни,
Дыни Дима дарит Дине.
У бабы бобы, у деда дубы.
Вы малину мыли ли?
Мыли, но не мылили.
На горе Арарат растет крупный виноград.
Редька редко росла на грядке,
Грядка редко была в порядке.
Молодцы ребята. Также у ребят было задание: подобрать рецепт полезного блюда.
Всем классом составляется кулинарная книга здорового питания.
Ребята, что нового и интересного вы сегодня узнали? (ответы детей)
Подведение итогов викторины, награждение победителей, вручение медалей «Знаток правильного питания», чаепитие.

- Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Просмотр познавательного фильма о продуктах, в которых есть очень важные для здоровья человека витамины.

- Кто из вас задумался о правильности своего питания и решил пересмотреть подход к нему?
- Я рада, что наше занятие прошло для вас с пользой. Ваше питание теперь будет правильным

викторина «Витамины»

Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин.

1) Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца…)

2) Какие витамины вы знаете? (витамин А, В, С, Д…- они обычно называются буквой алфавита)

3) Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)

4) Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

5) Ребята, а что значит разнообразие пищи?

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, рыба, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

6) Какие из продуктов вы больше всего любите?

7) Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

8) Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физкультминутка «Вершки и корешки»

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, горох).

Игра « Выбери полезное»

Обведи полезные продукты и вычеркни вредные.

- Гречневая каша
- Газировка
- Рыба
- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Чеснок
- Жареная картошка (фри)

• Овсяная каша
• Кока-Кола
• Кириешки или другие сухарики
• Компот
• Чипсы
• Морковь
• Кефир
• Чупа-чупс
• Огурцы
• Пирожное
• Глазированные сырки
• Колбаса (сосиски)
• Мясо • Пицца
• Горячие бутерброды
• Лапша Доширак
• Мороженое
• Хлеб
• Салаты
• Помидоры
• Беляши, пирожки жареные
• Конфеты
• Торт
• Бананы
• Блинчики
• Сыр
• Шоколад
• Манная каша
• Творог

Игра «Миф или реальность»

1) Шоколад приводит к появлению лишнего веса (миф)
2) Самый полезный для организма – горький шоколад (реальность)
3) Белый шоколад полезнее молочного и черного (миф)
4) Шоколад положительно влияет на нервную систему и психику (правда)
5) Жевательная резинка без сахара полезнее для зубов (миф)
6) Жевательная резинка защищает зубы от кариеса (миф)
7) Жвачка раздражает слизистую желудка (правда)

Заключительное слово.

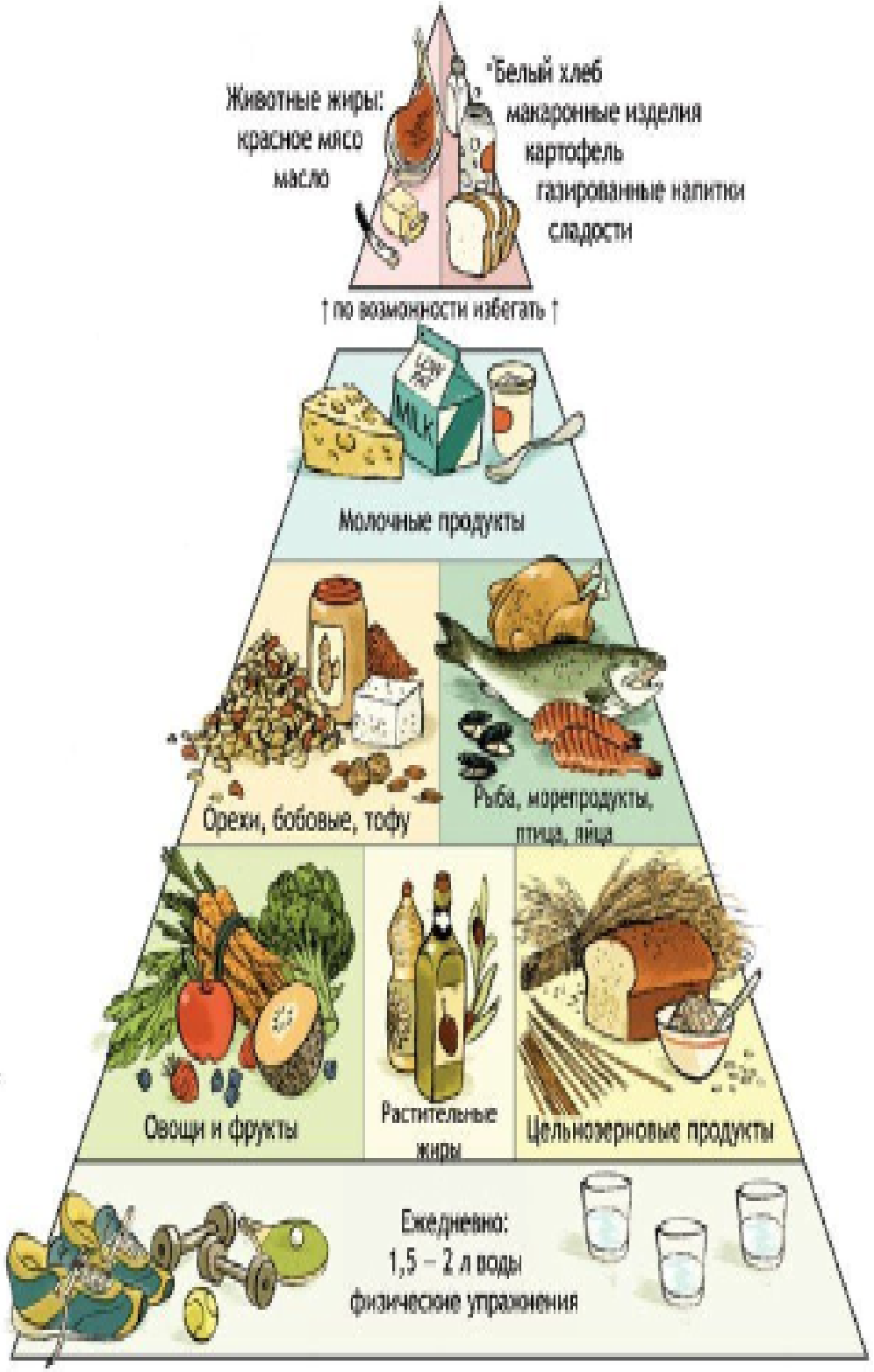
Ребята, вы должны запомнить - все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

И хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши

варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её необходимо есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Хочу закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.


Животные жиры:
красное мясо
масло
*Белый хлеб
макаронные изделия
картофель
газированные напитки
сладости
† по возможности избегать †
Молочные продукты
Орехи, бобовые, тофу
Рыба, морепродукты,
птица, яйца
Овощи и фрукты
Растительные
жиры
Цельнозерновые продукты
Ежедневно:
1,5 – 2 л воды
физические упражнения