

Виховний захід

Тема :
"Корисна їжа і здоров'я"

Вчитель: Гавриленко Ю.А.

Тема. "Корисна їжа і здоров'я"

Мета: узагальнити знання учнів про складові компоненти їжі, про корисну їжу та її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей, про основи культури і традиції харчування; викликати інтерес до традиційного харчування українців та прагнення вживати національні страви як засіб збереження і зміцнення здоров'я. виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя.

Обладнання: малюнки, фотографії, вирізки з газет і журналів, на яких зображено різноманітну їжу; сім маркерів (або інших невеличких предметів); кошик з різними предметами та продуктами; роздавальний матеріал (роздруковані картки, на яких перелічено назви продуктів харчування і вказано їх дію на організм людини).

Хід заходу

I. Організаційний частина

II. Вступна частина

Гра «Малюнки з виставки».

Учитель роздає малюнки, фотографії, вирізки з газет та журналів, на яких зображено різноманітну їжу, і просить учнів вибрати ті із них, де зображена корисна їжа, потім ставить запитання до учнів:

Чи було щось однакове на малюнках? Що саме?

Чим вони відрізнялися?

Чи була на них їжа, яку ви не знаєте?

Як ви відрізняли корисну їжу від некорисної?

Гра «Так чи ні?»

Хто отримує маркер (або інший предмет), той відповідає.

Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. Так чи ні?

Ви повинні їсти 16 разів на день. Так чи ні?

Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я. Так чи ні?

Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. Так чи ні?

Вам корисно їсти тільки макарони. Так чи ні?

Ви повинні їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів. Так чи ні?

Корисно їсти смажену масну їжу. Так чи ні?

Вчитель. Згадаємо, як зводиться будинок. Для закладання фундаменту використовується цегла, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки. На будівництво стін ідуть бетонні блоки або цегла. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами, уставляють вікна, двері, штукатурять, фарбують. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів, деталей.

Наша їжа — теж будівельний матеріал. І вона теж не однакова за своїм складом і значенням для організму.

Їжа — основне джерело енергії, яке необхідне для життєдіяльності організму людини. З їжею ми одержуємо поживні речовини, що сприяють росту і розвитку нашого організму. Їжа забезпечує організм людини такими основними складовими: білками, жирами,

вуглеводами, вітамінами, неорганічними речовинами та водою. Їжу ще називають харчовими продуктами.

Для нормального росту і розвитку організму людини особливо потрібні вітаміни, їх відкрито і досліджено багато, і позначаються вони літерами латинського алфавіту: А, В, С, D тощо. Вітаміни, мінеральні солі й вода добре засвоюються організмом, і продукти, в яких вони містяться, легко перетравлюються. Жири і вуглеводи дають організму енергію, після перетравлення їх залишки відкладаються в жир і глікоген. Люди, які отримують з їжею достатню кількість вітамінів, значно витриваліші до захворювань, відзначаються бадьорістю, доброю пам'яттю і працездатністю.

Про що слід подбати, забезпечуючи свій організм поживними речовинами? Основна наша турбота має полягати в тому, щоб у продуктах містилися всі необхідні компоненти. Очі, шкіра, волосся, кістки, м'язи і мозок складаються з різних білків. Білки містяться у продуктах рослинного і тваринного походження. Рослинні білки є у горіхах, насінні різних культур, зокрема бобових, крупах, а тваринні — у м'ясі, рибі, яйцях, молочних продуктах тощо. Вуглеводи містяться у фруктах, Овочах, насінні зернових, меді, молоці. Жири сприяють засвоєнню вітамінів. Вони містяться в маслі, салі, сметані, олії тощо. Неорганічні речовини (мінеральні солі) сприяють нормальному функціонуванню кісток, зубів, крові, м'язів. До них належать кальцій, фосфор, залізо, йод, магній тощо. Вони містяться у молоці, рибі, яйцях, зелених овочах, яблуках, печінці, м'ясі, чорному хлібі, крупах (особливо гречаній), продуктах моря тощо.

Продукти харчування мають бути свіжими, чистими, якісними, щоб вони своєчасно і легко засвоювалися організмом. Із харчуванням у нас пов'язані різні відчуття і реакції. Вони можуть бути як приємні, так і неприємні. Здорова людина любить смачно поїсти. Запах і вигляд добре приготовленої їжі викликає у нас апетит, з'являються приємні смакові відчуття. Цей стан має велике значення, бо завдяки приємним відчуттям шлунок людини готується до прийняття їжі, і тоді вона краще перетравлюватиметься. Одноманітна їжа, її неприємний смак і вигляд, неприваблива обстановка під час споживання їжі, поспіх знижують апетит. Це відповідно впливає і на поведінку людини за столом. Вона їсть без задоволення, намагаючись швидше закінчити споживання їжі. А недостатньо перетравлена їжа вимагає більшої кількості соків для травлення, виділення яких при поганому апетиті сповільнюється. У результаті шлунок і кишечник працюють із перевантаженням, і їжа гірше перетравлюється. А тому велике значення має індивідуальний вибір їжі загалом і окремих страв зокрема, тобто певний раціон.

Кажуть, що кожна людина має власні потреби в їжі. Чому? Для росту організму потрібно більше поживних речовин, ніж для підтримання його життєдіяльності. Тому діти повинні споживати їжу, багату на поживні речовини. Вибираючи їжу, слід враховувати, що страви мають містити в собі різноманітні складові компоненти. Хлопчики витрачають більше енергії, ніж дівчатка, а тому їхній організм потребує більше поживних речовин. Люди, які одужують після хвороби, потребують більше поживних речовин, ніж здорові, а ті люди, які багато працюють (фізично чи розумово), затрачаючи багато енергії, мусять її поповнити за рахунок повноцінної їжі.

Гра «Завжди, іноді, ніколи».

На столі стоїть кошик. У ньому цукерка, йогурт, лимон, яблуко, квасоля в банці, рідина для миття посуду, плавлений сирок, хліб, засіб для чищення, шпроти в банці, картопля, капуста, апельсин, булочка, цвітна капуста, ліки, цибуля, банан, груша, морква, горіхи тощо. Учні по черзі виходять і беруть із кошика будь-який предмет та показують його іншим учням класу, які за допомогою жестів закінчують речення: «Цей продукт можна їсти...». (Завжди — великий палець правої руки піднімають угору, іноді — відводять убік, ніколи — опускають униз.)

Запитання до учнів. Чи подобаються вам одні страви більше за інші? Назвіть страви, які любляете.

Вчитель.

У всіх є власні смакові уподобання. Хтось більше любить м'ясні продукти, а хтось — рибу. Декому смакують молоко і каші або страви з овочів і фруктів. Є й такі, які намагаються їсти й пити лише «смаченьке»: копчену ковбасу, морозиво, чіпси, пиріжки, шоколад, пепсі-колу. А чи потрібно при виборі їжі орієнтуватися лише на власні уподобання? Давайте проведемо міні-дискусію.

Міні-дискусія за запитаннями:

У чіпсах немає вітамінів. Чи потрібно їх їсти щодня?

Кока- і пепсі-кола містять багато цукру та речовин, які негативно впливають на перетравлювання їжі. Чи потрібно пити такі напої щодня?

Вчитель. Їжа, яку називають штучною, насичена штучними барвниками, речовинами, які перешкоджають її псуванню. Таку їжу недоцільно вживати, адже вона, хоча й смачна, шкодить здоров'ю. Часом у яскравих пакетах і пляшках містяться продукти, некорисні для здоров'я.

У кожній родині свої традиції харчування. В Україні є багато родин, у яких переважно вживають страви національної кухні. У щоденному меню є страви з м'яса, риби, молока, круп, овочів і фруктів, які варять, смажать, тушкують, заквашують, сушать. Уживають також страви національних кухонь інших народів: російської — пельмені, щі, пироги; грузинської — шашлики, хачапурі, сулугуні; китайської — локшину, чай, мариновані овочі; італійської — піцу, спагетті тощо.

Характер харчування людей залежить від багатьох чинників: їх соціально-економічного становища, природно-географічного положення країни, в якій вони живуть, напрямку їх господарської діяльності тощо. Їжа є важливою складовою матеріальної культури кожного народу. Протягом багатьох років в Україні встановилася певна культура харчування, їжа українців за часом уживання та престижністю поділяється на дві великі групи: щоденну і святкову; за вмістом основного продукту — на борошняну, овочеву, молочну, круп'яну, м'ясну, фруктову та комбіновану.

У щоденному харчуванні українців чільне місце посідає хліб. Із покоління в покоління передавалося шанобливе ставлення людей до хліба. Важливу роль відіграє хліб у багатьох звичаях і традиціях. Хлібом і сіллю зустрічають дорогих гостей, рідних, з хлібом проводжають молодих до шлюбу, хліб приносять у дім новонародженого. Велику роль у харчуванні українців відіграють овочі (картопля, капуста, буряк, цибуля, часник, огірки, помідори, морква, кабачки, редиска, редька тощо) та бобові (горох, квасоля). Із насіння льону, конопель, соняшнику виробляють олію, яка має оздоровче значення. На зиму солять огірки, капусту, помідори. Важливими харчовими продуктами є молоко і молочнокислі продукти (сметана, масло, сир, кефір тощо), м'ясо птиці (курей, гусей, качок, індиків) та яйця. Найпоширенішою стравою є борщ.

До складу святкових страв входить обрядова їжа, яка виконує релігійну функцію і без якої обряд не може відбуватися. Традиційну святкову та обрядову їжу можна поділити на дві групи: страви до сімейних свят та обрядів (дні народження, весілля, похорон, поминки) і їжа на календарні свята, серед яких слід відзначити Різдво і Великдень. На ці свята готуються спеціальні страви, визначені відповідною культурою і традиціями харчування, їжа у ці дні відрізняється вищою, ніж щоденна, калорійністю, кращими смаковими якостями. Поряд з корисними традиціями у нас побутують і шкідливі. Так, чомусь прийнято подавати багато страв, насичених жиром, навіть на поминках.

Алкогольні напої у святкові й поминальні дні є обов'язковим атрибутом. Зараз важко сказати, хто це придумав, хто сказав, що так треба. Однак з цим треба боротися. Адже це не лише шкідливо для здоров'я, але і недодає культури нашому традиційному харчуванню.

Повідомлення вчителя про сучасний стан харчування.

Фахівець із харчування, дієтолог і автор американського бестселера «150 найкорисніших у світі страв» Джонні Бовден (Jonny Bowden) на прохання New York Times уклав список найкорисніших страв. Ці продукти людям слід було б вживати постійно, тільки чомусь ми їмо їх не дуже часто.

Деякі овочі та фрукти, які рекомендує у своїй книзі автор (гуава, портулак, вовчі ягоди), не завжди можна знайти на полицях звичайних магазинів. Тож пан Бовден зі 150 виокремив 10 найкращих (і доступних) продуктів, корисних для здоров'я. 11 продуктів, найбільш корисних для здоров'я (The New York Times)

1. Буряк: дуже корисний овоч, який містить багато вітамінів та мікроелементів.
Смакує найкраще: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.
2. Капуста: автор зазначає, що овоч містить мікроелементи, корисні для людей, хворих на рак, та й здоровим не завадять.
Смакує найкраще: свіжа нашаткована капуста в салаті.
3. Мангольд: довге листя і стебла мангольда містять багато вітамінів К, А, Е, а також натрій, магній калій.
Смакує найкраще: нарізане листя, приправлене оливковою олією – вітамінний салат.
4. Кориця: має високі антимікробні та антиоксидантні властивості.
Смакує найкраще: кориця чудово підходить як до гострих м'ясних страв, так і для солодких десертів. Її додають у каву та в різноманітні маринади.
5. Гранатовий сік: гранатовий сік знижує тиск і є хорошим антиоксидантом.
Смакує найкраще: просто пийте.
6. Чорнослив: вітаміни добре зберігаються у сухофруктах.
Смакує найкраще: додає особливого смаку м'ясним стравам.
7. Гарбузове насіння: найпоживніша частина гарбуза, яка містить магній.
Смакує найкраще: смажене гарбузове насіння – як легка закуска чи компонент салату.
8. Сардини: містять залізо, магній, фосфор, вітамін В та інші вітаміни.
Смакує найкраще: обирайте сардини з олією та спробуйте їх на тостах, у салатах або просто з цибулею.
9. Куркума: «суперзірка» спецій має протиракові властивості.
Смакує найкраще: з яєчною або просто в салаті.
10. Заморожена чорниця: на думку деяких фахівців, заморожування знищує певну кількість корисних речовин в овочах і фруктах, проте це не про чорницю. Її ягоди смачні й корисні весь рік, морожені чи свіжі.
Смакує найкраще: змішана у блендері з йогуртом, сиром чи молоком.
11. Консервованний гарбуз: некалорійна і корисна їжа.
Смакує найкраще: якщо додати трішки олії та спецій за смаком.

Робота в парах.

Учитель роздає роздруковані картки, на яких в окремих рамках записані назви продуктів харчування та їх дія на організм людини, і просить учнів відповідно з'єднати рамки лініями.

Заключне слово вчителя.

Люди в усьому світі вживають різноманітну їжу, але вона має бути корисною. Корисно їсти різноманітні свіжі продукти — молоко, рибу, м'ясо. Не можна вживати якийсь один продукт, тоді ваш організм не отримає потрібних йому речовин. Треба їсти більше овочів та фруктів, тому що там багато вітамінів. Не можна їсти солодощі надмірно, бо це шкодить зубам і шлунку.