

Тема: Овочі, як вітамінний продукт харчування

Мета:

Навчальна: ознайомити вихованців з основними правилами харчування, розкрити значення вітамінів для здоров'я людини.

Розвивальна: розвивати вміння вибирати корисні для здоров'я продукти, розширювати знання дітей про овочі та фрукти, їх значення для здоров'я людини.

Виховна: виховувати навички культури правильного харчування.

Обладнання: муляжі овочів та фруктів, карти для індивідуальної роботи, загадки, вірші про овочі, фрукти, друкована презентація «Вітаміни».

Тип заняття: комбіноване.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Організаційний момент.

– Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби (записано на дошці).

1. – Діти, зверніть увагу, що написано на дошці, скажіть мені, про що піде мова сьогодні на нашому занятті.

– Давайте спочатку привітаємося з нашими гостями і побажаємо їм доброго здоров'я.

2. Повідомлення теми і мети заняття.

Так тема нашого заняття «Овочі, як вітамінний продукт харчування».

Дізнаємося, від чого залежить здоров'я людини?

– Для чого потрібно їсти?

– Чи можна обійтися без їжі.

3. Актуалізація опорних знань.

В народі кажуть, що здоров'я – це найдорожчий скарб.

– Як, на вашу думку, повинна виглядати здорова людина?

1. Здорова людина весела, щаслива.

2. У здорової людини нічого не болить.

3. Здорова людина має багато друзів.

Здоров'я – це багатство,

Як Господь нам дав,

І, треба, щоб з дитинства

Здоров'я не придбаєш

За гроші, пам'ятай.

Його від Бога маєш,

Про це не забувані.

Бережи здоров'я змалку,

Бо хазяїн тіла – ти.

Щоб життя прожити довге,

Себе треба берегти.

– А як же зберегти своє здоров'я? Хто як міркує?

Берегти здоров'я – це означає вести здоровий, активний спосіб життя, робити зарядку, ходити в походи, займатися фізичною працею, відвідувати спортивні секції, дотримуватися чистоти. Треба виробляти хороші звички і уникати, позбавлятися шкідливих. Правильно і повноцінно харчуватися. (Діти уточнюють, які звички хороші, а які погані).

– Послухайте, будь ласка, розповідь про хлопчика.

Одного сонячного дня у хлопчика Андрійка був прекрасний настрій. Прийшовши зі школи, він вирішив пообідати. З'їв кашу з цукром, солодку смачненьку булочку, шматочок торта, шоколадку, запив їх солодким чаєм.

– Як виважаєте – Андрійко усе зробив правильно чи ні?

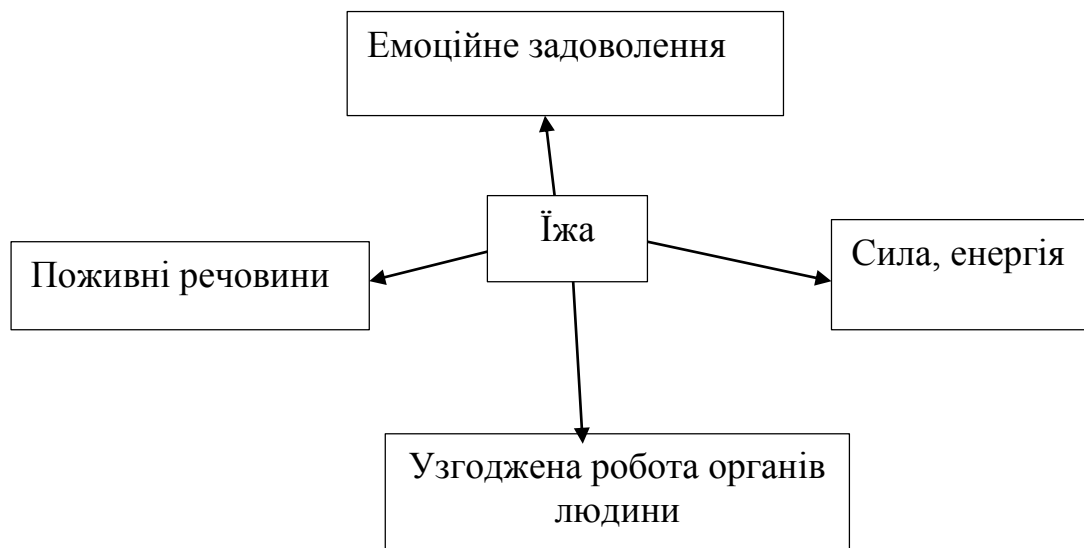
– Під час заняття ми навчимося вибирати їжу, корисну для здоров'я, яка містить вітаміни різних груп, дізнаємося про правильне повноцінне харчування та його вплив на здоров'я людини.

Отримані знання нам необхідні для того, щоб не хворіти, почувати себе бадьорими, сильними, підтягнутими і стрункими.

III. Вивчення нового матеріалу.

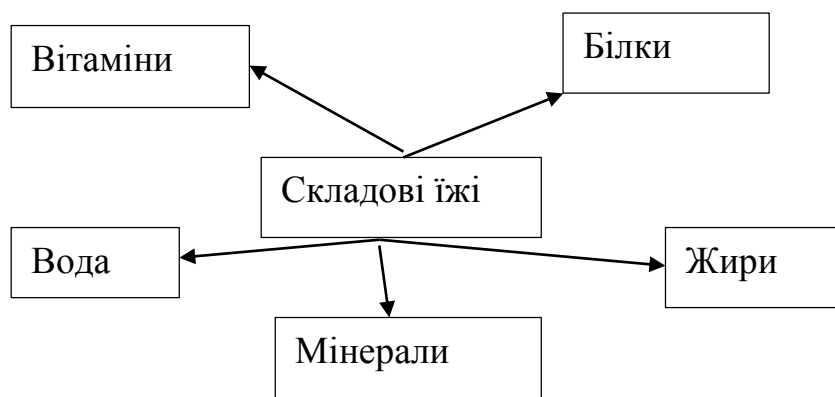
– Мабуть, кожному відомі мудрі слова: «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти». Дійсно, не можна вбачати мету і зміст життя в

їжі. З іншого боку важливо правильно харчуватися. Дехто вважає, що немає значення, де і як з'їсти, аби не бути голодним. Проходить певний час, і така людина починає відчувати нездужання. Треба з молодих років додержуватися режиму харчування. Але, що ще означає?



Правильний режим харчування передбачає відповідну кількість і якість продуктів, які має спожити людина, достатній вміст у них необхідних поживних речовин, раціональний розподіл їжі протягом дня, відповідну черговість страв і сприятливі умови для їх споживання.

Харчування – неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, м'язів та інших органів.



Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. А ще здоров'я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно переживуємо їжу. Отже, щоб бути здоровими, потрібно

знати правила харчування. Енергія, яку витрачає наш організм, у процесі життєдіяльності, відновлюється лише за рахунок їжі, тому вона має бути поживною, з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів.

1. Робота в групах.

(Учні об'єднуються у 6 груп за картками)

– На столі кожної групи лежить картка. Прочитайте інформацію і підготуйтеся презентувати роботу (по черзі розповісти про складові їжі).

I. Білки – це складні органічні молекули, необхідні для будівництва клітини, які виконують сотні інших різноманітних функцій. Вони беруть участь у відтворенні клітин, утворенні ферментів, виробленні антитіл і гормонів. Нарешті, при нестачі енергії в організмі білки починають руйнуватися і служити джерелом цієї енергії. Саме тому повноцінне життя без білкової їжі просто неможливо.

II. Жири – це клас органічних речовин, головна роль яких – енергозабезпечення організму. Відомо, що молекули жиру володіють великою енергоємністю у порівнянні з вуглеводами. Жири – найцінніший енергетичний матеріал і один з головних компонентів тваринних, рослинних і мікроорганізмів.

III. Вуглеводи – природні сполуки, які відіграють важливу роль у житті людини, тварин і рослин. Вони дуже поширені в природі, особливо в рослинному світі: 80% сухої маси рослин становлять вуглеводи. Вони входять до складу їжі і є одним із важливіших харчових продуктів людини. Потреба людини в енергії покривається при харчуванні за рахунок вуглеводів. До вуглеводів відносять глюкозу, фруктозу, цукор, крохмаль, целюлозу.

IV. Мінерали – це хімічні елементи, які зустрічаються в земній корі. Їх ділять на дві категорії – мікро- і макроелементи. Вони беруть участь у багатьох процесах:

- дають міцність нашому скелету;
- сполучають органічні структури;
- контролюють водний баланс;
- регулюють кислотно-лужну рівновагу;

– посилюють ефект нервово-м'язової передачі.

У. Вода. Жодна жива клітина, жоден живий організм не може існувати без води. Вода входить до складу усіх органів і тканин людського тіла. Кров містить близько 80% води. Усі процеси, що протікають в організмі, пов'язані з наявністю води, з розчинними в ній речовинами. Відомо, що людина може існувати тривалий час без їжі, але за відсутності води вона гине через декілька днів. На добу людині потрібно 2-2,5 літрів води.

УІ. Вітаміни – це речовини, які необхідні для харчування людей і тварин. Вони підвищують працездатність людини.

Робота в парах.

У вас на партах лежать картки. Спробуйте правильно з'єднати назви складових їжі і їх роль в життєдіяльності нашого організму.

Білки	Відновлюють витрати теплової енергії (тепла). Вони йдуть на зігрівання організму.
Жири	Дають міцність нашому скелету.
Вода	Входить до складу усіх органів і тканин людського тіла.
Вуглеводи	Речовини, необхідні для життя людини, її росту та розвитку.
Вітаміни	Витрачаються на роботу м'язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших органів).
Мінерали	Основний будівельний матеріал організму. З них утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте.

Особливо необхідні вітаміни для дитячого організму. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно знати, в яких продуктах є необхідні вітаміни.

Отже, щоб наш організм щоденно одержував з їжею все необхідне, потрібно знати, як правильно скласти меню. Потреба організму в поживних речовинах і вітамінах залежить від пори року. Взимку організм втрачає багато тепла, тому доцільно вживати жирну їжу, влітку – легкі страви із сезонних продуктів.

Навесні, коли свіжих овочів і фруктів обмаль, слід використовувати консервовані та морожені продукти, соки, варення. Найменше восени, коли

природа дарує нам багато овочів, фруктів, які містять необхідні вітаміни і мінеральні речовини.

Ще запам'ятайте і враховуйте при складанні меню, що м'ясо, особливо жирне перетравлюється в шлунку 4-8 годин, картопля і бобові – 3-4 години, хліб – 2,5 години, молоко – 1-2 години, а найшвидше – овочі та каші.

Інсценування «Ми корисні для людини» (діти виходять, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А,В,С,Д).

– Добрий день! Впізнали нас? Ми – вітаміни, дуже корисні для людини.

Вітамін А – бета каротин. Впливає на ріст, хороший зір, оберігає шкіру. Міститься в таких овочах: броколі, морква, капуста, кабачок, цикорій, шпинат, салат, щавель, петрушка.

Вітамін В₁, В₂, В₃, В₆. Відповідає за належне функціонування нервової та м'язової систем. Знаходиться в баклажанах, шпинаті, квасолі, картоплі, горошку, сої, помідорах.

Вітамін В₉. Сприяє утворенню, росту та репродукції кров'яних тілець, полегшує засвоєння білку. Міститься: спаржа, броколі, капуста, шпинат, картопля, цибуля-порей.

Вітамін С. Чинить протидію інфекціям, бореться з втомою, сприяє поглинанню заліза. Міститься: селера, брюсельська капуста, ріпа, петрушка, салат, паприка, редиска, помідори.

Вітамін Д. Укріплює скелет, запобігає рахіту і покращує імунітет. Міститься в печерицях.

Вітамін Е. Оберігає клітини від вільних радикалів і добре впливає на тканини. Міститься в спаржі, салаті, шпинаті, квасолі, сої.

Вітамін Н. Сповільнює процес сивіння волосся і обманка, покращує згортання крові. Міститься в грибах, моркві, помідорах, шпинаті.

Вітамін К. Сприяє згортання крові, протидіє остеопорозу. Міститься в броколі, цвітній капусті, капусті, салаті, картоплі.

Вітамін Р. Допомагає в лікуванні кровотечі з ясен, має протиалергійну дію. Міститься в глоді, капусті, помідорах, салаті, шпинаті, картоплі.

Усі разом: Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби.

Розгадування загадок про овочі. (Учень, який правильно відгадав, одягає на голову шапочку із зображенням слова-відгадки і стає біля дошки).

– Назвіть, як найбільше страв, які можна приготувати з цих продуктів.

УІІ. Фізкультхвилинка.

Встаньте, діти, посміхніться.

Землі нашій поклоніться.

За щасливий день вчорашній.

І до сонця потягніться.

В різні боки нахиліться,

Веретеном покрутіться,

Раз присядьте, два – присядьте

І за парти тихо сядьте.

УІІІ. А тепер давайте, повернемося до початку нашого заняття. (Обговорення ситуації).

– Як ви думаєте, що ж сталося з хлопчиком Андрійком? (Так, звичайно, він захворів. У нього боліли зуби, живіт, не було сил і зовсім погіршився настрій.

– Що б ви йому порадили?

– То з вас, діти, правильно харчується? Поясніть свою відповідь.

ІХ. Підсумок заняття.

Відомі люди про раціональне харчування говорять:

– «Якщо хочеш подовжити своє життя, приборкай свою трапезу».

– «Люди не живуть, щоб їсти, а їсть, щоб жити».

- «Надмірне наповнення шлунку шкідливе для здоров'я».
- «Міра в їжі – то мати хорошого здоров'я».
- Чого навчились на занятті?
- Що нового ви дізналися?
- Для чого людині потрібно їсти?
- Якою має бути їжа?
- Чому види їжі треба зміцнювати в залежності від пори року?

Діти, пам'ятайте! Нема більшого багатства, як здоров'я ваше. На радість всім – і тату, й мамі ростіть здорові і гарні.