

**Деловая игра «Суд над продуктами»**  
**Школа №1 г. Покров, Владимирской области**  
**Составители: Печенкина Н.В. и Петрушкина О.К.**

**Принимают участие 3 и 6 классы. Время проведения: декабрь 2012 года.**

**Цели:**

- воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;
- показать разнообразие полезной пищи.
- Научить различать полезную и вредную пищу

**Оборудование:**

- слайды с картинками (мед, гречка, геркулес, изюм, масло, творог, рыба, мясо, яйца, орехи, ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы);
- карточки со стихами и текстами выступлений детей;
- подготовленные заранее рисунки детей о здоровом питании.

**1. Первый этап. Зачем нам еда?**

**Ведущий:**

**Здравствуйте, дети!** Я – судья, Ольга Константиновна. У меня сегодня необычное заседание. Сегодня мне предстоит провести СУД НАД ПРОДУКТАМИ ( чтение заголовка презентации). Я вас прошу помочь мне в этом заседании.

Ребята, как вы думаете, зачем человек питается? (*Дети отвечают.*) Правильно, мы должны кушать для того, чтобы жить, ходить, бегать, дышать, учиться. Из пищи наш организм получает питательные вещества. А кровь разносит их по всем органам.

Человеку нужно есть ,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь ,дружить ,смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

Что будет с растением, если его не поливать? (Засохнет, погибнет)

Как будет вести себя собака (кошка), если ее не кормить? (Будет злиться, лаять, заболит, умрет)

Как чувствует себя голодный человек? (Нет сил, плохое настроение, кружиться голова и т.д.)

Закончить фразу:

Питание необходимо для того, чтобы..... (расти, двигаться, играть, учиться, быть здоровым).

Еда – источник жизни.

Еда должна быть ..... (здоровой, вкусной)

**2. Второй этап. Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании**

Может быть, нам надо выбрать что-то самое вкусное и этим постоянно питаться? (*Ответы детей.*) Конечно, пища должна быть разнообразной. Почему? Давайте послушаем ребят

**1-й ученик:** Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Это мед, гречка, геркулес, изюм, масло. (*Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.*)

**2-й ученик:** Другие продукты делают организм более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. (*Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.*)

**Летний сад**

Как хорош он, летний сад,

Фруктами всегда богат.

Вишен стройных целый ряд -

Рубином ягоды горят.

Рядом здесь растёт и слива,

Плодами сочными красива.

Груш и яблок аромат,

Съесть одно бы каждый рад

Мы за столик сели,

Фартучки надели,

Будем есть мы фрукты –

Вкусные продукты.

**ВИТАМИНКА (входит): Здравствуйте, дети!** Я – ВИТАМИНКА, царица витаминных продуктов. Вам всем знакомо слово ВИТАМИНЫ. А что оно значит? «ВИТА» в переводе с латинского значит «ЖИЗНЬ». Со мной пришли мои друзья – витамины.

2 –в рассказывают о витаминах.

ЧИТАЮТ СТИХИ про витамины А,В,С,Д.(вставка). Показывают картинки с фруктами.

**Ведущий:** **Теперь проведем игру "Вершки и корешки"**. Я буду называть овощи. Если вы услышите название овоща, у которого мы употребляем в пищу подземные части, то приседаете; если наземные – встаете и вытягиваете руки вверх. Итак, овощи: картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, тыква, капуста. *(Дети выполняют задание.)* Молодцы!

Кто еще хочет нам рассказать про овощи? Давайте послушаем. *(Дети берут карточки со стихотворениями, читают.)*

**8-й ученик:** Жил один садовод,  
Он развел огород,  
Приготовил старательно грядки.  
Он принес чемодан,  
Полный разных семян,  
Но смешались они в беспорядке.

**9-й ученик:** Наступила весна,  
И взошли семена,  
Садовод любовался на всходы,  
Утром их поливал,  
На ночь их укрывал  
И берег от ненастной погоды.

**Все вместе:** Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули  
И все закричали:  
– Никогда и нигде  
Ни в земле, ни в воде  
Мы таких овощей не встречали!

**10-й ученик:** Показал садовод,  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
Огорбузы росли,  
Помидыни росли,  
Редисвекла, челук и репуста!

## ИГРА «ШИФРОВАЛЬЩИКИ»

**СУДЬЯ:** Наверное, вы знаете, что кроме овощей и фруктов для здоровья очень полезны каши. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша, а также каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или каким-то трудным делом!

А еще очень полезно есть на завтрак молочные продукты. Давайте вспомним, что делают из молока. В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Действительно каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами.

## Каша

Если печка - то печет,  
Если сечка - то сечет,  
Если гречка - то гречет?  
Вот и нет,  
Она - растет!..  
Если гречку собрать  
И в горшок положить,  
Если гречку водою  
Из речки залить,  
А потом,  
А потом  
Долго в печке варить,  
То получится наша  
Любимая каша!

Проведём загадочный конкурс о кашах.

1.Конкурс «Русская каша – сила наша».

Отгадай: что это за каша?

Белые зёрнышки во рту тают,  
О Китае вспоминают. **Рис.**

Называют её кашей красоты,  
Полюби её и ты. **Овсяная.**

Её любят маленькие дети,  
Самая вкусная каша на свете. **Манная.**

#### **Рецепт манной каши.**

Вскипятите молоко,  
Соли, сахару добавьте,  
Размешайте все легко,  
Манкой медленно заправьте,  
Интенсивно помешав,  
Остудите, но не слишком,  
И спюнявчик повязав,  
Кашку можно дать детишкам.  
Игорь Коньков

Мелкие зёрнышки  
Напоминают солнышко.  
Жёлто в горшке,  
Сытно в брюшке. **Пшено.**

Эта каша витаминов полна,  
Хоть на вид она черна. **Гречневая.**

### **Вкусная каша**

Каша из гречки.  
Где варилась? В печке.  
Сварилась, упрела,  
Чтоб Оленька ела,  
Кашу хвалила,  
На всех разделила...  
Досталось по ложке  
Гусям на дорожке,  
Цыплятам в лукошке,  
Синицам в окошке.  
Хватило по ложке  
Собаке и кошке,  
И Оля доела  
Последние крошки!  
З. Александрова

После конкурса учитель обязательно делает вывод о пользе каш.

#### **Частушки про кашу**

Много каши съел наш Саша,  
Вырос сразу на глазах.  
Если б кашу он не ел, тогда бы сразу заболел.  
А от каши он здоров, не боится докторов!

\*\*\*\*\*

В каше сила, в каше смелость.  
В каше русская душа!  
Каша молодость и честность,  
Каша очень хороша!

\*\*\*\*\*

Ешьте кашу каждый день, силы набирайтесь!  
А чтоб было веселей, спортом занимайтесь!

\*\*\*\*\*

Кашу ем я каждый день - и здоровой буду.  
И, конечно, похвалить маму не забуду.

\*\*\*\*\*

И не ем я в сухомятку, и не ем холодное.  
Как известно: щи да каша - вот еда народная.  
\*\*\*\*\*

Нам ответил дед столетний, почему не постарел:  
«Потому что я, ребята, в детстве только кашу ел!»

\*\*\*\*\*

Русской каши, вкусной каши, мы сегодня поедим,  
Наберемся силы нашей и до Марса долетим!

### **ВБЕГАЕТ КАРЛСОН, ДЕРЖИТСЯ ЗА ЖИВОТ И СТОНЕТ.**

Здравствуйте, друзья !. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое ,живот болит.

ВИТАМИНКА: Карлсон, а что ты сегодня кушал?

КАРЛСОН: Мое меню : торт с лимонадом, чипсы , варенье ,пепси кола. и чупо- чупс . Это моя любимая еда,

ВИТАМИНКА: Верно составил Карлсон меню? (Дети: нет)

СУДЬЯ: Карлсон, тебе нужна консультация специалистов по питанию – диетологов.

ДИЕТОЛОГИ: Здравствуйте, ребята!

А давайте сейчас пронаблюдаем, почему болеет Карлсон и составим ему такое меню, от которого он сразу выздоровеет.

Самые вредные продукты

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля – фри.

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок. К тому же газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Огромное количество сахара заставляет вас вновь и вновь есть батончики.

Сосиски и колбасы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры. Жиры приносят в организм холестерин, который забивает сосуды, чем ускоряет старение и повышает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Майонез очень калорийный продукт, содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее..

К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в них, к сожалению, не меньшее.

Соль понижает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не баловать себя чрезмерно солеными блюдами.

### **Диетолог: Мы советуем тебе, Карлсон, самые полезные продукты**

**Яблоки.** Во всех отношениях полезные и замечательные фрукты. Во-первых, содержащиеся в яблоках кислоты, помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Полезны они и для работы сердечно-сосудистой системы. Во-вторых, в состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток. Диетологи также рекомендуют съедать одно-два яблока на полдник для восполнения необходимых микроэлементов. А многообразие сортов позволяет удовлетворить даже самый притязательный вкус.

**Лук.** Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней. Каждый день мы добавляем лук почти во все блюда нашего стола, но даже не задумываемся, какой кладёшь витаминов, минералов и микроэлементов содержит как корневые луковицы, так и их зеленые побеги. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы. Он улучшает иммунитет и лечит простудные заболевания.

**Чеснок.** Так же как и лук, чеснок богат полезными веществами и так же силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы. Этот продукт полезен и тем, что снижает содержание холестерина в крови. Конечно, в сыром виде чеснок намного полезнее, но зато после термической обработки чеснок теряет свой неприятный запах. В дни, когда вы сможете избежать близкого общения с людьми, съешьте пару долек свежего чеснока, это благотворно скажется на вашем организме.

**Морковь.** Еще один потрясающий воображение богатством витаминов и минералов корнеплод. Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи. Ни для кого не секрет, что стакан морковного сока каждое утро летом обеспечит вам ровный золотистый загар. Морковь лучше употреблять в сыром виде, потому что после приготовления она теряет много своих полезных веществ.

**Орехи.** На перечисление всех полезных веществ, содержащихся в орехах, уйдет все пространство данной статьи. Орехи богаты как витаминами, так и минералами Орехи также полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом.

**Очень полезна молочная каша.**

Кашу маслом не испортишь. Хороша кашка, да мала чашка.

**Зеленый чай.** Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.

**Мед.** По праву может называться полезным продуктом. Мед является природным заменителем сахара. А то, что мед прекрасно снимает воспаление при застуженном горле, пожалуй, ни для кого не секрет. Но мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы..

**Бананы.** Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Они содержат огромное количество витамина А, С, кроме этого, бананы содержат четверть необходимой суточной дозы витамина В6. Бананы нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства. Содержащееся в бананах железо повышает уровень гемоглобина в крови. Вдобавок ко всему, полезные свойства этого продукта заключаются и в нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, обеспечении мозг кислородом, нейтрализации повышенной кислотности желудка.

### **Подведение итогов.**

**ВИТАМИНКА:** Ребята дарят тебе, Карлсон, витаминную азбуку. Читай о фруктах и овощах, да почаще кушай их, будешь всегда здоров.

Ученики 2 – х классов дарят Карлсону книги «Идеальное меню».

**СУДЬЯ:** Древний ученый Сократ сказал: «Мы живем **не** для того, чтобы есть, а едим **для того**, чтобы жить».

Давайте, ребята, прочитаем правила здорового питания:

1. Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).
2. Больше употреблять фруктов и овощей.
3. Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных напитков.
4. Не используйте в пищу немытые овощи, фрукты и ягоды.
5. Соблюдайте режим питания.

**СУДЬЯ:**

Основные продукты питания должны распределяться так: на первом месте в рационе – супы и каши, надо много кушать фруктов и овощей, не отказываться от рыбы и мяса и немного употреблять сладостей (ТРЕУГОЛЬНИК – супы, каши, овощи, фрукты, рыба, мясо и немного сладостей).