

Занятие «В марте витаминный голод»
Школа № 1 г. Покров
Учителя: Петрушкина О.К., Печенкина Н.В.

Цели урока:

- вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье;
- формировать у учащихся потребности в здоровом образе жизни;
- развивать активную позицию по отношению к сохранению своего здоровья;
- познакомить учащихся с целебными свойствами молока и молочных продуктов, способствовать расширению кругозора учащихся.

Задачи:

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Ход занятия.

Учитель:

Мы знаем, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

1 ребенок.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

2 ребенок.

Витамин А
Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

3 ребенок.

Витамин В
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

4 ребенок.

Витамин D
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

5 ребенок.

Витамин С
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Учитель:

Прислушав эти стихи, мы можем сказать, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, D.
Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.
Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.
Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.
Витамин D – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Именно весной чувствуем настоящий витаминный «голод». Искусственные фрукты и привядшие овощи запасы не пополняют.

«Витамины содержатся исключительно в овощах и фруктах». Ошибочное мнение. Основным источником витаминов А и D – печень, сливочное масло, рыбий жир, молоко. Поставщик витамина Е – крупы. Витамин В1 содержится в говядине, свинине, хлебе, крупах. В2 – в молочных продуктах, крупах и хлебе. В12 – в мясе, рыбе, яйцах, печени, а фолиевая кислота – в зеленых, сырах и крупах.

В нашем обществе царит мнение, что молоко – источник здоровья. О пользе молока можно сказать многое.

1 старшекласник

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока, но наблюдая за его действиями на организм, называли молоко белой кровью, соком жизни. Задолго до нашей эры врачи и Египта, и Древнего Рима, и Греции применяли молоко для лечения чахотки, подагры, малокровия. Авиценна более тысячи лет назад писал о молоке как о лучшем продукте для человека. В «Шримад Бхагаватаме» - одном из самых древних и авторитетных писаний, упоминается, что одна из причин снижения продолжительности человеческой жизни состоит в том, что люди пьют мало молока.

2 старшекласник

В восточной медицине молоко вообще считается отличным средством от любых заболеваний, связанных с нервами и психикой. Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями, согласно восточным учениям, устраняет утреннюю сонливость и укрепляет психические способности, повышается способность к обучению, вообще увеличивается сила интеллекта в целом. Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное виденье добра и зла - считали восточные мудрецы. Они рекомендовали также пить его либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая медом или сахаром, добавляя специи: фенхель, кардамон, куркуму, корицу, шафран и солодку.

3 старшекласник

Да и сейчас первым средством от бессонницы является чашка теплого молока с медом. Хотя специальным снотворным действием молоко не обладает, но, выпитое на ночь, оно снижает желудочную секрецию, воздействует на рецепторы желудка и оказывает общее успокаивающее действие. Кроме этого, у молока еще много полезных свойств. Молоко, особенно козье, благоприятно влияет на слизистую оболочку желудка и способствует заживлению ее нарушений. Мало известен факт, что молоко является ценным дополнением к овощам. Оно повышает содержание кальция в пище и способствует получению ценной смеси аминокислот. Молоко добавляют в клубнику, чернику, красную смородину – это уменьшает возможность возникновения аллергической реакции. Не все также знают, что молоко прекрасно утоляет жажду. В жару организм теряет много влаги в виде пота, а вместе с ним удаляются минеральные соли. Молоко, в состав которого эти соли входят, способствует удержанию влаги и таким образом уменьшает жажду. Многовековой опыт жителей Средней Азии показывает, что для утоления жажды хорошо кислое обезжиренное молоко или цельное, разбавленное водой.

4 старшекласник

Более того, молоко, которому некоторые приписывают свойство увеличивать массу тела, на самом деле, наоборот, способно защитить организм от набора избыточного веса. Не любишь молоко? Попробуй регулярно есть другие молочные продукты: творог, сметану, нежирный йогурт, кефир.

5 старшекласник

В молоке находятся множество минеральных веществ, необходимых для нормального развития и работы человеческого организма. Например, оно содержит калий, натрий, кальций. В нем есть фосфор, сера, железо. Также в молоке содержатся медь, кобальт, хром, есть достаточное количество цинка, магния, лития, йода, фтора, серебра. Есть в молоке витамины – жирорастворимые А, D, Е, К, водорастворимые витамины С, РР, В1, В2, В3, В6, В12. Оно содержит природные ферменты и гормоны, а также иммунные тела.

6 старшекласник

Козье молоко улучшает здоровье при различных заболеваниях. Одна из его замечательных особенностей – благотворное воздействие на систему пищеварения, как для молодых так и для пожилых людей. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта козье молоко – наилучший продовольственный продукт. Наиболее чувствительный живот - приветствует козье молоко, наиболее утомленный, болезненный орган восстанавливается и процветает на этом молоке. Что бы поддерживать кишечник в хорошей форме используйте сыворотку козьего молока. Ее можно пить с вашим любимым соком.

7 старшекласник

Никогда не пейте молоко быстро. Пейте медленно, не большими глотками, тогда в желудке под воздействием желудочной кислоты не будут образовываться грубые сгустки.

1 старшекласник

Физкультминутка «Обжора»

Один пузатый здоровяк (Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак (Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском. (Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил (Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар, (Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар. (Ударить слегка ладонью по лбу)

Учитель:

Кто из вас любит молоко? С чем вы любите пить молоко?

Молоко само по себе достаточно полная и концентрированная пища, требующая полного процесса пищеварения. Поэтому не рекомендуется употреблять с молоком такие же концентрированные продукты, как и оно само, например яйца и мясо, злаки и орехи, бобовые и корнеплоды, некоторые фрукты. По этой же причине не следует увлекаться молочным соусом к мясу и рыбе

Учитель:

«Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Загадка:

В коричневом кафтане,

В земле сию с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет.

(Картошка)

В картофеле содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В»

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба, черный хлеб и в грецких орехах).

«Ой, ребята, я нечаянно перемешала крупу? Помогите исправить. У вас очень ловкие пальчики и они быстро переберут крупу.

Игра «Перебери крупу»

(дети встают вокруг стола по подгруппам и перебирают смешанную крупу в 2 чашечки)

Учитель:

Витаминные напитки также помогают поддерживать организм.

Клюквенный сок

Сама по себе, являясь очень полезной ягодой, клюква может принести не только пользу, но и вред. С давних времен клюквой лечат все заболевания простудой. Сок клюквы в сочетании с медом способен сбить жар, вылечить горло и облегчить кашель. Клюква хороша еще и тем, что помогает снять воспаление в почках, а примочки из сока клюквы лечат болезни кожи.

С другой стороны, употребление клюквы помогает победить микроб хеликобактер, который является возбудителем язвенной болезни. И парадокс, в том, что кислота, которая находится в ягодах, разрушает эмаль. Но учеными доказан факт того, что именно клюква не наносит вреда зубам и к тому же убивает основную массу микробов в полости рта.

Клюквенный сок можно приготовить с помощью соковыжималки, добавив на стакан сока 1,2 чайной ложки меда, или без него. Также из него очень полезно делать морс (кстати я его очень люблю), варить кисель.

Сегодня мы будем пить клюквенный сок. Как его приготовить?

200 гр. помыть, потолочь, добавить в 1 литр кипящей воды и 3 минуты поварить. Затем добавляем сахар или мед по вкусу. Готовый морс нужно процедить и охладить.

Учитель и старшеклассники разливают детям сок.

Итог занятия:

Чем мы с вами сегодня занимались на занятии? Что вам больше всего понравилось?