

Внеклассные занятия «Здоровое школьное питание»

- 1-4 классы

Тема «Питание и жизнь»

О роли пищи в жизни человека.

Форма проведения – лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы:

1. Старинная русская пословица гласит: «Человек без еды не живёт: пока ешь, то и живёшь». Как вы её понимаете?
2. Какие продукты необходимы человеку?
3. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?
4. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?
5. Ответьте на вопрос анкеты:

Как часто ты употребляешь в пищу молочные или кисломолочные продукты?

А. Каждый день

Б. 2-3 раза в неделю

В. Реже 2 раз в неделю

5. Что ты можешь поменять в своём режиме питания? Почему?

6. Какое правило питания тебе кажется важным?

Тема «Режим питания школьника»

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся по вопросам:

1. Завтракаешь ли ты утром?

А. Да

Б. Нет

В. Иногда завтракаю

2. Ты обедаешь в одно и то же время?

А. Да

Б. Нет

3. В какое время ты ужинаешь?

А. До 20.00 часов

Б. До 21.00 часа

В. После 22.00 часов

4. В какое время ты ложишься спать?

А. В 21.00 час

Б. В 22.00 часа

В. Позже 22.00 часов

Вопросы к беседе:

1. Что такое «режим питания»?

2. Сколько раз в день должен питаться твой сверстник?

3. Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приёмами пищи?

4. Какой объём пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом, ужином?

5. Объясни смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».

6. Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Тема: «Питание и здоровье»

Гигиена питания. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации. После лекции необходимо провести беседу.

Вопросы для беседы:

1. Как опасные для здоровья микробы попадают в пищу?
2. Что нужно делать, чтобы избежать этого?
3. Почему овощи и фрукты требуют особенной, тщательной обработки перед употреблением в пищу?
4. Что может стать причиной отравлений?
5. Каковы признаки пищевых отравлений?
6. Назови меры по оказанию первой помощи при отравлениях.
7. Составь одно правило по гигиене питания.

Тема «Гигиена питания. Правила приёма пищи»

Форма проведения: лекция, практикум.

Методика проведения : после блока теоретической информации рекомендуем провести практическую работу.

Цель работы: составить правила приёма пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход работы.

Ответь на вопросы:

1. Какое значение имеет пища для человека?
2. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
А. 1 раз
В. 3-4 раза
С. Более 5 раз

2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин? Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню.

- суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это.....
- рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это.....
- сок, печенье, яблоко. Это.....
- яичный омлет, булочка, йогурт. Это.....

3. Употребление каких продуктов может повредить здоровью? Нужно подчеркни: молоко, сыр, натуральный сок, копчёная колбаса, чипсы, каша, солёные сухарики «Хрустишки», творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом ... (уши, руки, ложку);
- Во время еды нельзя ... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);
- Нельзя есть слишком ... (вкусную, горячую) пищу.
- Пищу следует тщательно ... (остужать, пережёвывать, перчить)