

Внеклассные занятия «Здоровое школьное питание»

Тема: «Значение питания в жизни человека».

Продукты питания и их роль в жизни человека.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: в начале лекции учитель обращается к учащимся с просьбой прокомментировать слова Г.Гейне: «Человек есть то, что он ест».

Материал лекции (см.приложение – лекция №1 для 5-9 кл.) подтверждает исключительную роль питания в формировании тела и поведении человека, а беседа позволит убедить школьника в значимости знаний о роли питания в сохранении и укреплении здоровья.

Вопросы для беседы:

1. Какие системы органов человека не могут работать без нормального питания?
2. Какие питательные вещества необходимы человеку? Какова их функция в организме?
3. Какую часть от общего рациона должны составлять белки? Почему?
4. По калорийности белки и углеводы равнозначны (из 1 г белков и углеводов выделяется 4 ккал). Можно ли, в таком случае, заменить в рационе белки на углеводы и почему?
5. Какова роль жиров в организме?

Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «витамины»?
2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в пище при варке?
3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?
4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?
5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А
2. витамина В
3. витамина С
4. витамина D

5. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?

6. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?
8. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Тема «Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании»

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед изучением основных групп пищевых продуктов рекомендуем провести с учащимися анкетирование:

1. Как часто в ваше меню включаются блюда из натурального мяса?

- А. Ежедневно
- Б. 1 раз в неделю
- В. Реже 1 раза в неделю

2. Как часто в вашем рационе присутствуют блюда из рыбы или морепродуктов?

- А. 1 раз в неделю
- Б. 1 раз в 2-3 недели
- В. Реже 1 раза в месяц

Вопросы для беседы:

1. Почему мясо необходимо включать в свой рацион питания ежедневно?
2. Почему в вечернее время рекомендуется есть блюда из рыбы, а не из мяса?
3. Почему опасно есть куриные яйца, сваренные «всмятку»?
4. Какими минеральными веществами богаты молочные продукты, сыр, творог?
5. Какие продукты питания являются одновременно источником незаменимых аминокислот, богаты кальцием и несут в себе полезные микроорганизмы?

Тема «Организация питания школьников».

Основные представления о наиболее распространённых блюдах.

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретическим материалом (см. приложение – лекция №2 для 5-9 кл.) провести беседу.

Вопросы для беседы:

Почему в рационе питания должны быть первые блюда ?

1. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?
2. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пища наша».
3. Каково значение овощей в рационе человека?
4. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Тема «Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке»

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации: после изложения теоретического материала учащимся предлагается выполнить практическую работу, которая закрепит навыки учащихся по гигиене питания.

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно – кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

Ход работы.

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока годен продукт	Условия хранения
йогурт			
сок			
И т.д.			

6. Сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов, на основе полученной информации на упаковке.
7. Выясните, когда продукт был упакован.
8. Согласны ли вы с высказыванием Стедана Киселевского : «Благодаря холодильнику мы теперь можем есть несвежие продукты»?

Тема «Эстетика питания»

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хорошего гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном столе;
- как рассаживать гостей;
- как являться к столу;
- как обслуживать гостей.