

Тема «Режим питания»

Цель: Содействовать успешному процессу адаптации пятиклассников.

Задачи:

1. Развить представление о значении пищи в жизни человека.
2. Сформировать убеждение в необходимости полноценного рационального питания, режима питания.
3. Актуализировать представления об основных питательных веществах.
4. Развивать убеждение в преимуществах рационального питания, стремление придерживаться его принципов.
5. Укрепить привычку в соблюдении режима питания.

Необходимые материалы. Мягкая игрушка или мяч, листы бумаги, фломастеры, плакат «Человек есть то, что он ест», таблица «Рациональное питание».

Время: 40 минут-1 час.

Ход занятия

Вступление

Упражнение «Коллективный счет»

Участники по кругу начинают считать хлопками в пределах от 1 до 10.

2. Упражнение «Цвет моего настроения»

Участники по очереди на общем листе бумаги изобразить свое настроение цветным карандашом, фломастером или краской. Все выстраиваются в цепочку и в быстром темпе, подходя к столу, делают росчерк каким-либо цветным карандашом.

По окончании ведущий просит участников ответить на вопрос, какое у группы общее настроение (яркие и светлые тона свидетельствуют о преобладании хорошего настроения).

Далее ведущий предлагает участникам вспомнить, где проявляются наши вкусы и привычки. При этом подчеркиваются высказывания о еде. В центре круга или на доске укрепляется небольшой плакат «Человек есть то, что он ест».

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос: зачем люди едят?

Делается вывод о том, что в пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, жидкость. Эти вещества являются строительным материалом для организма человека, источником энергии, а также укрепляет иммунитет.

Предлагается вспомнить, в каких продуктах, какие питательные вещества содержатся, для чего они нужны. При этом используется таблица «Рациональное питание»

Таблица «Рациональное питание»

Основные питательные вещества (ОВП)	Роль ОВП	Продукты содержащие ОВП	Число блюд в день
Белки	Помогают росту организма	Мясо, рыба, молоко и продукты из них	Не менее 2-х
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко, продукты из них	Не менее 2-х
		Хлеб, крупы	Не менее 4-х
Витамины и минеральные вещества	Укрепляют иммунитет	Фрукты и овощи	Не менее 4-х
Жидкость	Входит в состав клеток организма и крови	Жидкие продукты	Не менее 4-х

Участники обсуждают, чем опасен голод (без еды человек погибает через месяц, без жидкости через неделю) или отсутствие в питании основных питательных веществ (замедляет рост, развиваются различные болезни и т.п.), а также чем опасно переедание (если энергии тратится меньше, чем ее поступает с пищей, наступает ожирение). Участникам предлагается назвать известные им блюда различных национальных кухонь (при необходимости описать их). Обсудить, почему национальные кухни отличаются друг от друга (географические и климатические условия, культурные традиции), что в них общего (в блюдах различных кухонь обязательно присутствуют основные питательные вещества).

Основная часть

Ведущий спрашивает участников, что они привыкли, есть на завтрак, обед, полдник, ужин. Группа делится (любым способом) на 4 команды. Каждая команда (получая по листу бумаги и фломастеры) придумывает по 7 (по дням недели) вариантов: первая завтраков, вторая - обедов, третья - полдников, четвертая - ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества. Можно использовать и свои любимые блюда. Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется «Меню на неделю». Оно помещается в середину круга или на доску. Оценивается разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным.

Заключительная часть

Ведущий предлагает подумать, в каких случаях и почему еда может причинить вред. Участники выполняют задание в группах, на которые они разделились ранее:

первая группа думает над тем, в чем опасность переедания;

вторая - неумеренного употребления сладостей;

третья- использования некачественных или загрязненных продуктов;

четвертая - недостаточного или однообразного питания.

Участникам предлагается вспомнить, что такое чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным). В заключение ведущий говорит о необходимости соблюдать режим питания.

Участники завершают фразу: «Мой режим питания таков: завтрак - в ... часов, обед в ..., полдник в ..., ужин в»

Домашнее задание

Обсудить с домашними режим питания в семье. Решите также, какое блюдо является самым любимым в вашей семье и почему.

Ведущему на заметку

Плакат «Человек есть...» при необходимости может быть выполнен мелом на доске.

4. Рефлексия Чему сегодня научились?

5. Ритуал прощания