

Цель: совершенствовать знания учащихся о здоровом, правильном питании, воспитывать бережное отношение к продуктам питания и полезные пищевые привычки, формировать представление о здоровье как одной из главных человеческих ценностей;

Задачи: способствовать осознанию необходимости правильно питаться; развивать познавательный интерес, наблюдательность, воображение, мышление, обогащать словарный запас
сформировать у детей представление о продукте питания- каше, как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака;
расширять знания о полезных свойствах овощей, рыбы и молока

Ведущий. Файл2

Здравствуй, девочки,
Здравствуй, мальчики!
Здравствуй, взрослые!
Здравствуй, всем!!!

Ученик.

Приветствуем всех, кто время нашёл.
И в класс наш на праздник здоровья пришёл
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.
И набираем, естественно, вес!

Ученик.

Чтобы делом заниматься,
Должны мы правильно питаться.
Просим всех внимания
Говорим мы о питании!

Ученик. Файл3

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.

Ученик.

Девиз нашего праздника: «Правильно питаемся - здоровью улыбаемся»

Ведущий. Каждый человек хочет быть здоровым. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание
Давайте послушаем, что наши дети думают о питании

Разговор о правильном питании

Мальчик с пачкой чипсов: Файл 4

Мы с приятелем вдвоём
Замечательно живём.
Мы с утра идём в ларёк,

Покупаем чипсы, колу,
А потом уж на урок,
В свою любимую школу
Ох, сколько удовольствия мы получаем,
Когда свои вкусняшки поедаем!
Кто-то ходит на обед в столовую...
А я вот думаю: - Зачем?
Можно кушать лапшу дешевую.

Худенькая девочка: Файл 5

Мы с подружкой вдвоем
Тоже весело живём.
Мы такие модные,
У нас фигуры стройные!
Мама говорит, что нужно
четыре раза в день кушать.
А мы худеем целый день.
Родителей своих не слушаем.
Если пищи будет очень мало,
Не повиснет на боках ужасное сало!

Мальчик, одетый в костюм толстяка: Файл 6

Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка с лимонадом в другой – пакет,
где лежат коробка с конфетами, пирожки, вафли, сладкий рулетик.

Обжора Сладкоежкин:

Я – Обжора Сладкоежкин,
Люблю вкусно я поесть.
Вафли и пирожное,
Вкусное мороженое!
Пирожки, ватрушки,
Сдобные пампушки,
Шоколад и мармелад
Обожаю – это факт!
Знаю точно, что «Пикник»
Развивает аппетит.
Не люблю делиться,
Всё мне пригодится.
(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)
Это вафли мне,
И рулетик мне,
И конфетки мне,
Вы не подходите ко мне.

Обычная девочка:

Не бойся, Сладкоежкин, мы у тебя ничего не заберем, только не можем
поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

Обжора Сладкоежкин

- Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости,
Чем вкусоности да сладости.....

- Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колет! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят.

Мальчик с пачкой чипсов:

Почему же Сладкоежкин заболел

Обычная девочка:

А потому, что ел очень много сладкого
не соблюдал умеренность в еде ,
А теперь посиди и послушай
Как нужно правильно питаться

Ученик

Есть дети, которые часто жуют,
И подряд всё в рот кладут.
А при этом важно знать,
Надо меру соблюдать.

Ученик.

А я вам скажу ребята
Чипсы, кола, кириешки
И дешевая лапша
Это вредная еда

Первые трое подростков:

А что же тогда есть?
Как нам правильно питаться?

Обычная девочка:

Сейчас мы вам расскажем

Ученик. Файл 7 (меню)

Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,
При этом соблюдайте определённый час.
Между приёмом пищи часы должны пройти,
Не сутки и не двое, часа четыре – три.

Ученик.

Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!

Ученик.

Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не забудь про ужин –
Ужин тоже очень нужен.

Ученик.

Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,
Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,
Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

Ученик.

Чтоб учиться всем на пять,
Чтобы всё запоминать,
Чтобы выполнять задания,
В школе нам нужно питание!

Мальчик:

Вкусно все поесть мы любим
И питаться в школе будем
Мы совсем не всухомятку,
А как надо, по порядку!

Мальчик с пачкой чипсов:

Борщ на первое съедаем,
Кашу просто обожаем!
И котлеты, и компот
Так и просятся к нам в рот.

Худенькая девочка:

Если мы не поедим,
Мы задачу не решим.
Если не поели в срок,
Не задастся наш урок.

Все вместе:

Горячее питание
Нас побуждает к знаниям.
Чтобы лучше заниматься,
Надо всем организованно питаться!

Файл 8

Песенка о правильном питании

Чтобы со здоровьем
Был у вас порядок
Правильно питайтесь
Ежедневно вы

Правильно питаться
Верный путь к здоровью
Это обязательно
Запомнить все должны(2 раза)

И тогда здоровье ваше
Вас не будет подводить
Быть здоровым так прекрасно
Так прекрасно долго жить

Больше витаминов
Овощей и фруктов
В нашем рационе
Быть должно всегда

На пару готовить
Вкусно и полезно
Вкусной и полезной
Быть должна наша еда (2 раза)

И тогда здоровье ваше
Вас не будет подводить
Быть здоровым так прекрасно
Так прекрасно долго жить

Кушать с аппетитом
Щи, котлеты, каши
Разные салаты
Соки и компот

Вкусно и полезно
Просто объеденье
Со здоровьем не будет
Никаких забот (2 раза)

Если правильно питаться
Каждый день и каждый раз
Это значит быть здоровым
Быть счастливым каждый час

Ведущий. Кроме умеренности в еде надо соблюдать разнообразие в питании. А это значит, что нужно есть различные продукты. Но продуктов очень много и поэтому каждому надо знать, какие продукты полезны для здоровья, а какие — вредны. Существует пирамида здорового правильного питания. Сейчас мы с вами построим пирамиду питания. Дети будут читать стихотворение, а вы будете выбирать перечисленные продукты и ставить их на ступеньки пирамиды.

Файл 9

День нужно с каши начинать!
Пшено и рис, овсянка, гречка
И каша манная, конечно, —
Вот что нам может сил придать!

Охотно мы едим картофель,
Тушеный или отварной.
Пюре из отварной картошки
Уплетаем мы с душой.
И макароны не забудем:
Ракушки, вермишель, лапша,
И самый главный — хлеб —
Всем продуктам голова!

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на нижнюю ступень пирамидки.)

Ведущий. Большинство блюд на каждый день нужно готовить из этих продуктов. Ребята, а как вы считаете, что нужно есть на завтрак?

Файл10

Каша наиболее подходящее блюдо для завтрака. Существует очень много каш.

Манная каша- самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

Очень полезна **гречневая каша**. Она обновляет кровь, повышает сопротивляемость организма к разным болезням, способствует правильному развитию мозга и нервной системы

Овсяная каша быстро восстанавливает силы, полезна при нарушениях обмена веществ в организме, при язвах желудка, гастритах, овсяная каша является источником энергии, улучшает память, мышление, помогает сосредоточиться. Съедая на завтрак порцию овсянки, вы избавляетесь от сонливости, депрессивных мыслей, заряжаетесь прекрасным настроением на целый день

Ведущий. Люди научились варить кашу раньше, чем печь хлеб. Сейчас и мы попробуем сварить кашу.

Видео Файл11

Танец «Варись кашка»

Кашу мы сварили, а теперь пришло время её поесть.

Файл12

Посмотрите инсценировку«**Тарелка каши**»

Бабушка. Внучек иди кушай я приготовила для тебя вкусную кашу.

Внучок. Приготовила

Овсянку есть не стану!

Пусть лучше лошадь ест!

Бабушка. (*Протягивает внуку пустую пачку*).

Но это не овсянка,

А каша «Геркулес»

Совсем другое дело!

Внучок. (*Бросает пачку на пол*)

Бабушка. (*Накладывает кашу в тарелку и протягивает*)

Поешь мой хороший

Внучок. (*капризничает*)

Не буду! Не хочу!

Мне каша надоела!

Бабушка. *(Ставит кашу на стол, зачерпывает кашу ложкой и пытается накормить, как маленького)*

Попробуй хоть чуть-чуть

За папу

(Внук отрицательно машет головой)

За маму!

(Внук отрицательно машет головой)

Хоть за меня

Внучок. Ни в жизнь!

И за себя не буду

(уворачивается)

Сказал же отвязись

Бабушка. *(накладывает себе в тарелку кашу и начинает есть)*

В сто раз вкусней вчерашней

Внучок. Не правда! Это не вкусно

Бабушка. Пока не съешь всю кашу,

Гулять ты не пойдешь!

Бабушка *(Встает и уходит из комнаты)*

Внучок. А так уже не честно!

Наказывать? За что?

Ну, ладно, съем – не тресну!

Внучок *(решительно берет ложку и замахивается ей в кашу, но потом снова бессильно кладет на стол)*

Внучок. *(со вздохом)*

Помог бы что ли кто...

Файл13

(Из-за кулисы выходит Таня сестричка с куклой(принюхиваясь))

Таня. Как пахнет аппетитно!

Привет!

Внучок *(радостно)*

Привет! Привет! Пододвигает тарелку

Вот ешь полезно! Сытно!

Таня. *(Берет ложку и начинает есть кашу, но вдруг останавливается.)*

А ты не хочешь

Внучок. Нет!

Таня. *(С аппетитом ест дальше)*

Напрасно! Очень вкусно!

Внучок. *(берет со стола тарелку и разглядывает (радостно)*

Ты просто молодец!

Ура! В тарелке пусто-

Мучению конец

Свобода!

(В комнату возвращается бабушка)

Здравствуй внученька

(Внуку строго)

Доел ты или нет?

Внучок. Доел, смотри. Отдает пустую тарелку

Таня. Но ты не...

(Брат шепотом) не выдавай секрет.

(Бабушке громко)

Все было вкусно очень

Бабушка . Могу добавки дать

Внучок. *(в ужасе)*

Не надо

Таня. Он не хочет.

Тогда пошли гулять

Файл 14

(Уходят из комнаты и появляются вновь.

Таня идет впереди а брат плетется позади)

Таня. Давай мы в той аллее найдем пиратский клад

Брат. Нет лучше кто быстрее до речки и назад!

Бросаются бежать. (Бегают по классу. Брат отстает от сестры.

Выбегают в коридор. Через некоторое время появляется Таня.)

Файл 15

Таня. А где же брат?

(со вздохом)

Наверное уже ушел домой

Он бежит так быстро

Что мне и не догнать

(Из дверей появляется уставший брат и падает тяжело дыша)

Брат. Ох, еле дотащился

Таня. И если хочешь знать я первая прибежала

Брат*(в растерянности)*

Быть не может *(испуганно)*

А я не заболел?

Да что со мной

Таня. Похоже,

Ты мало каши съел!

Брат . Как так?

Таня. В ней наша сила!

Кто мало каши ест,

Тот слаб!

Брат *(умоляюще)* Бабушка

Несите Геркулес!

Перловку! Гречку! Манку!

Хоть ложку! Хоть чуть-чуть!

Я съем все без остатка!

Я буду! Я хочу!

(Бабушка уходит и возвращается с кастрюлей каши. Она ставит ее на стол. Брат достает ложку и начинает есть прямо из кастрюли)

Брат . Хочу быстрее всех бегать

И прыгать высоко!

Хочу чтоб все победы

Давались мне легко!

И если вы ребята

Хотите не отстать!

Отказываться надо

От каши перестать

Ведущий. Ребята, чтобы вырасти крепким и здоровым, ешьте разнообразную кашу. И помните народную мудрость - вся сила в каше.

Файл 16

Ведущий. А сейчас мы продолжим строение пирамиды питания

Овощей нам нужно много:

Свекла, редька, кабачок,

Огурцы, и помидоры,

И капуста, и лучок!

Фрукты витаминами богаты!

Мандарины и лимоны,

Персик, слива и бананы,

Вишня, яблоко и груша

Много фруктов для здоровья

Нам природа создала!

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на вторую ступень пирамидки.)

Ведущий. Итак на второй ступени пирамиды находятся овощи и фрукты. Они содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Сейчас мы послушаем с вами о пользе одного из фруктов, который любят и взрослые и дети, а какого отгадайте

Файл17

Я румяную матрешку

От подруг не оторву

Подожду когда матрешка

Упадет сама в траву. (Яблоко)

Видео

Файл18

Ведущий. Мы продолжаем строить пирамиду питания. И сейчас будем строить третью ступеньку

Мясо, рыбу, птицу,

И горох, и чечевицу

Будем кушать день за днем,

Чтобы вырасти скорее,

Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,
О молоке мы не забыли.
Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,
Мы творог свежий с ребятами ели.

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на третью ступень лесенки.)

Файл19

Ведущий Рыба - это ценнейший питательный продукт.

– Чем же так хороша рыба?

Ученик. Рыба способствует улучшению зрения, помогает быстрее вырасти, улучшает состояние кожи, помогает думать .

Ученик. Рыба активно борется с депрессиями, при употреблении рыбы у вас будет хорошее настроение, отличное самочувствие и бодрость

Ученик. Жители местностей, которые расположены поблизости от рек, озёр, морей и океанов, употребляют в пищу большое количество рыбных блюд, и поэтому люди эти живут дольше, чем те, которым не улыбается удача кушать достаточное количество рыбы.

Ведущий. Подытожим: чем больше рыбы вы едите, тем лучше себя чувствуете и тем меньше рискуете заболеть.

А сейчас мы посмотрим **видеоурок о том, как правильно есть рыбу**

Файл20

Ведущий. А сейчас мы поговорим еще об одном важном продукте питания, который обязательно должен быть в вашем рационе.

Что пьем на завтрак по утрам?
Из чего кашу варят нам?
Что пьет ученый и поэт?
Его вкуснее в мире нет.
Его по вкусу узнают,
Скажите, как это зовут?
Мо-ло-ко! – Во!

Все: Пейте, дети, молоко, будете здоровы!

Ученик

Молоко – продукт не новый,
Пили в древние века.
Даже если ты здоровый,
Трудно жить без молока!
Всем мальчишкам и девчонкам,
Чтоб здоровье укрепить,
Нужно (только непременно)
Нужно (только ежедневно)

Все: Молоко коровье пить! :

Ведущий. А какие продукты получают из молока нам расскажут
фиксики

Мультфильм

Файл20

Ведущий. Продолжаем строить нашу пирамиду

Сладости все обожают,
Но скажу я вам, друзья,
Что конфет и шоколадок,
Печенья, мармеладов,
Пастилы, халвы, зефира
Много есть никак нельзя!

Ну а если у вас гости —
Торт поставим мы на стол,
Можно съесть один кусочек,
Чтоб не обиделся никто.

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на четвертую ступень лесенки.)

Ведущий. На этой ступени пирамиды мы видим много сладостей. Конечно сладости в больших количествах вредны. Но учитывая вашу высокую двигательную активность и связанный с этим большой расход энергии, сладости не могут считаться для детей ненужными. Их можно есть. Но их нужно есть умеренно.

Файл 21

Ведущий. Вот мы и построили с вами пирамиду правильного питания, но у нас остались еще некоторые продукты питания (чипсы, сухарики, гамбургеры, кока-кола) что мы будем делать с ними. (Дети бросают их в корзину.) Ребята, старайтесь не есть эти вредные продукты
А сейчас наши девочки и мальчики споют для вас частушки

Файл22

Частушки.

Ой, послушайте девчонки
Что сейчас вам расскажу
Съел Ванюша двадцать твиксов
Отвезли его к врачу

Лучше бы как Вовка
Съел одну морковку

Маша ела кириешки

И сказала вкусно
А в больницу как попала
Так сказала грустно
 Лучше б как Августа
 Питалась бы капустой
Миша кушал только чипсы
Кока-колой запивал
Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал
 Лучше бы как Ленчик
 Попивал бульончик
Чипсы, жвачка, кока-кола
Разгоняют аппетит
Васька ими так увлекся
Лечит он теперь гастрит
 Лучше бы как Вовка
 Питался он картошкой
Настя ела кириешки
И соленые орешки
Заболел у ней живот
Лучше б кашу съела вот
 Лучше б как Маринка
 Съела мандаринку
Мы пропели вам частушки
Хорошо ли плохо ли
А теперь мы вас попросим
Чтоб вы нам похлопали

Файл23

Частушки.

Самоваром вас встречаем
Пироги на стол несем
Мы за чаем не скучаем
Говорим о том о сем
 Посидим у самовара
 И частушки сочиним
 Про здоровое питание
 Рассказать мы вам хотим
Пейте дети молоко
Ешьте дети кашу
Думать будете легко,
Выглядеть всё краше

Ешьте дети вы сметану
Будете здоровы

Это знают все на свете
Даже Шерлок Стоун
Творог, творог, творожок
Ты поешь его дружок
В нем и кальций и белок
Ну попробуй хоть разок

Ешьте вкусненький пирог
У него внутри творог
А запьете простоквашей
Польза есть от пищи вашей

Все здоровье отдаю
Я молочной каше
Чтобы с каждым новым днем
Становиться краше

Каше рисовой привет
Винегрету тоже
Я их съел, доволен я
Организм мой тоже

Ем овсянку утром я
Делаю зарядку
Буду стройным и красивым
Всем назло ребятам

Как пойду я в огород
Витаминов полный рот
И петрушка и лучок
Сельдерей и чесночок

Наш салатик овощной
Вкусный и полезный
Вы не кушали такой
Кусочками нарезанный

Я фруктовую диету
Соблюдаю иногда
Чтобы нервная система
Не страдала никогда

Если хочешь быть здоровым
Бодрым. Умным и веселым
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашей и борщей

Если хочешь быть здоровым
Правильно питайся
Ешь побольше фруктов разных
Спортом занимайся
Все. Ешь побольше фруктов разных
Спортом занимайся

Файл24

Ведущий

Все мы очень любим сладости, вот и решили для вас что-нибудь приготовить

Мы решали, выбирали сладости и вкусы.
Хороши варенья, плюшки, торты, пончики, ватрушки.
Но домашнее печенье –это просто объеденье.
Тут орешки и грибочки, цветы, медведи и кружочки
Наше ароматное печенье улучшит вам настроенье.
Угощайтесь! Пробуйте!

Наше мероприятие заканчивается. Мы желаем вам крепкого здоровья.
Выполняйте правила здорового питания. Помните: кушать нужно то, что
требуется вашему организму, а не то, что хочешь ты.