

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
Г. АЛЕКСЕЕВКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Внеклассное мероприятие
в начальной школе по реализации программы
"Разговор о правильном питании"**

Шлыкова Л.С.,
учитель начальных классов МОУ СОШ №7

Алексеевка, 2015 г.

I. Организационный момент

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный урок – игра. И каждый в ней будет играть свою роль. Одни из вас будут диетологи, другие следователи-криминалисты, еще один продавец и Доктор Айболит пожалует к нам в гости. А остальные – покупатели.

II. Вступительная беседа учителя

- Какое сейчас время года? *(Весна.)*

- Опишите её признаки. *(Самое тяжелое время года, на улице холодно, а на душе тоскливо, тоскливо, хочется свернуться в клубочек под тёплым одеялом и не вылезать из-под него до мая, налицо полное отсутствие желаний, постоянное чувство усталости бесконечные простуды.)*

- Что же с нами происходит? *(Тут всё ясно и без врача: авитоминоз.)*

- Что это такое? *(Нехватка витаминов в организме.)*

- Где содержатся витамины? *(Вразличных полезных продуктах.)*

- Хорошо. Таким образом, перед нами встают два вопроса:

- 1) В каких витаминах мы нуждаемся?
- 2) Где эти витамины можно приобрести?

III. Советы диетологов

Учитель: Давайте, ребята, обратимся к диетологам. Думаю, без их совета нам не обойтись.

(Каждый ученик показывает красочную таблицу с названием того или другого витамина и продуктов, в который они входят.)

Ученики-диетологи:

1. При разумном рационе сезонного недостатка в витаминах группы В обычно не наблюдается. В нашем меню всегда много продуктов, где они содержатся – это хлеб, каши, мясо.
2. С витаминами А, Д, Е, РР, Н и фолиевой кислотой дела тоже могут обстоять неплохо, если конечно, не отказывать себе в мясе, молоке, рыбе, бобовых, сыре, яйцах и регулярно использовать в пищу нерафинированное растительное масло.
3. Витамин К содержится не только в летних зеленых листовых овощах и помидорах, но и в куриных яйцах, сыре и печенке, достаточно популярных зимой.
4. Остается витамин С. В холодное и весеннее время года аскорбинка – на вес золота, так как помогает организму отражать многочисленные атаки зловредных вирусов. К тому же она способствует усвоению железа и необходима для образования белка, из которого состоит практически все тело человека. Но именно в ней могут быть реальные проблемы, потому что встречается она исключительно в овощах, фруктах и ягодах. Их в нашем рационе и летом-то маловато, что говорить о зиме и весне! К тому же именно сейчас они утратили немалую часть питательной ценности.

Учитель: Итак, спасибо, уважаемые диетологи! Вы нам очень помогли!

- Оъявляем розыск! Внимание! Витамин С!

IV. Помощь криминалистов

Учитель: Но где и как нам найти витамин С? *(В магазине.)*

- По каким признакам мы определим в продуктах витамин С? Давайте обратимся за помощью к криминалистам. Они помогут нам составить его фоторобот.

Ученики-криминалисты:

1. *Водорастворимый.* В организме (про запас) не откладывается, а его излишки быстро выводятся.
2. *Боязливый.* Не переносит воздуха, прямого солнечного света, повышенной влажности.
3. *Легкоранимый.* Моментально разрушается при нагревании выше 60 градусов.
4. *Нестойкий.* Окисляется в присутствии солей железа и меди.
5. *Недолговечный.* Не выживает после длительного хранения.

(Учитель на магнитной доске одновременно с выступлением каждого ученика прикрепляет табличку с названием определенного свойства витамина.)

Учитель: Спасибо, уважаемые криминалисты! Вы нам очень помогли. Теперь, вооружившись фотороботом и главным наставлением диетологов искать витамин С только в овощах, фруктах и ягодах, отправляемся в магазин!

Диетологи машут рукой:

- В добрый путь! Если понадобится наша помощь, позовите и мы придем!

V. Поход в магазин

Ученики:

4 чел. – продавцы в разных отделах предлагают различный товар;

5 чел. – покупатели, ведут между собой разговор:

1 отдел. (Перед учащимися стеллажи с макаронами, крупами, шоколадом и конфетами.)

- Ребята, как замечательно пахнет. Давайте здесь остановимся!

- Нет, у нас другая цель. В крупах, макаронах, шоколаде нет витамина С. Нам нужны овощи, фрукты и ягоды. Идем дальше!

2 отдел. (Продавец показывает стеллажи и предлагает купить соленые огурчики, помидоры, ананасы в собственном соку и клубничный джем.)

- Вот они овощи и фрукты! Можно смело покупать! Ведь в них и содержится витамин С!

- Аскорбинкой тут и не пахнет – все консервы пастеризуют или стерилизуют (нагревают до 95-100 градусов), а конфитюры и джемы перед этим еще и варят, после чего от витамина С практически ничего не остается.

- Давайте посмотрим еще раз на фоторобот.

3 отдел «Соки». (Учащиеся подходят к 3 отделу, просят продавца показать пакеты и бутылки с соками, читают вслух способы приготовления.)

- Ребята, вот это то, что нам нужно, здесь есть витамин С!

Диетолог: Не торопитесь. Даже если соки производят из свежих фруктов и овощей, как заверяет производитель, они потом тоже пастеризуются. Если же надпись на упаковке сообщает, что эти напитки все же содержат витамин С, значит его добавили в уже в готовый продукт. Это, конечно лучше, чем ничего.

Ученик: Но, все-таки, хочется найти натуральный витаминный источник. Поэтому отправляемся дальше.

4 отдел «Овощи, фрукты, ягоды»

Ученики: Мы у цели!

- Какое обилие многоцветных даров природы! Но что же нам лучше выбрать, чтобы утолить аскорбиновый голод?

- Да, тут без совета диетолога нам не обойтись.

Диетологи провожают учащихся к контейнерам с овощами:

- Привычные свекла, морковь, огурцы, картошка содержанием витамина С похвастаться не могут. И это несмотря на то, что, например, в свежесобранном картофеле его не так уж мало. Однако, уже через 3 месяца хранения от аскорбинки остается лишь 5%. А до организма доходит еще меньше, мы не едим этот корнеплод сырым, а жарим его или варим.

- Помидор нам тоже не помощник. Зимой магазины предлагают лишь парниковую продукцию, в которой витамина С маловато. Поэтому обратите внимание на тех представителей овощного прилавка, которые содержат его в большом количестве.

- Сладкий перец, особенно красный – самый настоящий рекордсмен среди овощей по содержанию витамина С.

- Капуста, причем любая: брюссельская, цветная, брокколи, белокочанная, свежая и квашеная.

Вся зелень – укроп, петрушка, сельдерей, а также салат и зеленый лук, также богаты витамином С.

Учитель: Переходим к контейнерам с фруктами, овощами мы уже запаслись.

Ученики: Не торопитесь традиционно затариваться яблоками – они аскобиновым избытком похвастать не могут. В грушах нового урожая и того меньше. Не слишком щедры витамином С персики, абрикосы и сливы. А также и виноград.

- А пакетики с сухофруктами будем покупать?

- Курага, урюк, инжир, финики и изюм содержат массу полезных минералов и ценных углеводов, но наша цель найти витамин С, но его в сухофруктах очень мало. Посмотрим на фоторобот.

- Недолговечный. Не выживает после длительного хранения.

- Верно, ребята. Так что же нам брать?

- То, что осталось в контейнере.

- Конечно, цитрусовые!

Учитель: Молодцы! Это апельсины, мандарины, грейпфруты и лимоны!

Ученик: Но эти фрукты у нас в средней полосе России не растут, а мы знаем, что витамин С недолговечен.

Диетологи: Сколько аскорбинки на самом деле в этих плодах сказать сложно, ведь неизвестно, когда они созрели? Однако беспокоиться нет причин: свою витаминную ценность цитрусовые сохраняют в течение полугода с момента сбора. До потребителя, даже иноземного, они обычно доходят раньше окончания этого срока – просто потому, что длительное хранение требует дополнительных затрат.

- Кроме того, апельсиновое дерево еще и растительный уникум: у него на ветке могут одновременно находиться почки, цветы, зеленые и уже созревшие плоды. Так оно плодоносит практически без передышки, и вероятность купить, даже в России, апельсины «второй свежести» очень невелика.

Учитель: А вот около холодильника с замороженными овощами и ягодами задержимся подольше – здесь с витаминной точки зрения «горячо». По счастью, капризная аскорбинка довольно неплохо себя чувствует при низких температурах, поэтому можно выбирать любую продукцию.

Продавец: Только убедитесь, что в упаковке нет кусочков льда или снега, то есть плоды не подвергались повторному замораживанию. Для этого достаточно потрясти пакет или похрустеть им. Если ломтики и ягодки свободно отдаляются друг от друга – качество отличное, если слиплись в один комок, то лучше поискать что-нибудь другое.

Учитель: Выбрали? Теперь бегом домой: нужно доставить продукт в морозилку прежде, чем он оттает, потому что повторного замораживания витамин С не переживет. Съесть фруктовое содержимое пакета нужно сразу после заморозки при комнатной температуре. Овощные смеси можно кидать на сковородку или в кастрюлю замороженными, только не забудьте, что готовятся они очень быстро.

VI. Посещение Аптеки

(Навстречу детям выходит ученик в костюме Доктора Айболита.)

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята! Замороженными фруктами, овощами и ягодами вы запаслись. Аскорбиновый голод вам не страшен. Но есть еще одно место, которое вы не посетили, и я вас туда приглашаю.

(Учащиеся читают название «АПТЕКА».)

Доктор Айболит: Абсолютного рекордсмена по витамину С – обыкновенного сушеного шиповника – мы не найдем даже в гипермаркете. Его вы можете приобрести только в аптеке.

(Доктор Айболит дает детям пакет с шиповником.)

VII. Закрепление нового материала

Доктор Айболит: Ребята, вы сегодня так много узнали о витамине С.

- Какие продукты вы посоветуете купить вашим родителям, чтобы чувствовать себя весной веселыми, бодрыми здоровыми? Я вам предлагаю найти в кроссворде названия овощей и фруктов, в которых наибольшее количество витамина С.

VII. Итог урока

- С кем из наших героев вы хотели бы встретиться еще раз?

- Какие вопросы вы бы ему задали?

Кроссворд

н	н	г	я	г	д
с	ф	р	у	о	в
ь	ф	е	к	д	о
л	п	й	т	ы	щ
е	р	м	ё	д	и
п	у	а	с	к	л
а	д	н	о	м	и
р	н	о	к	н	о
и	ф	ы	п	ф	р
н	е	т	й	т	у
с	г	р	е	п	р