**Азбука питания**

Тема нашей сегодняшней беседы – азбука, то есть основы правильного питания. Мы поговорим о том, сколько раз в день нужно есть, что именно нужно есть, какие продукты полезные, какие вредные. Но для начала скажите мне, зачем мы вообще едим? Что дают нам продукты? (*Дети отвечают на вопрос: чтобы быть сильными, чтобы не заболеть и т.п.*)Да, совершенно правильно: мы едим, чтобы быть сильными и здоровыми. Еда для нашего организма – все равно что бензин для машины. Мальчики наверняка знают, что будет, если залить в машину плохой бензин (*ответ из класса: сломается!*) Именно так: она сломается. Поэтому бензин, то есть еда, наше с вами «топливо», должна быть правильной и полезной. Тогда и организм будет работать отлично!

**Раздел 1: Режим питания**

Скажите мне, пожалуйста, сколько раз в день вы обычно едите? Какие приемы пищи вы знаете? (*дети отвечают на вопрос: 3 или 4, завтрак, обед, полдник, ужин. Лектор открывает в презентации слайд с графиком*)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИЁМ ПИЩИ | ВРЕМЯ ПРИЁМА |
| 1-й завтрак | 7.30 – 8.00 |
| 2-й завтрак | 10.30 – 11.00 |
| Обед | 13.30 – 14.30 |
| Полдник | 16.00 – 16.30 |
| 1-й ужин | 18.00 – 19.00 |
| 2-й ужин | 20.30 – 21.00 |

Подумайте, все ли вы подсчитали? А как же второй завтрак и второй – легкий – ужин? Вместе с ними получается 6 раз! Так вот, запомните: есть лучше 5-6 раз в день, небольшими порциями: так вашему организму будет проще переварить пищу.

Каждый прием пищи обязателен. Ведь всем нам иногда хочется пропустить завтрак дома, чтобы поспать подольше, правда? Но этого делать категорически нельзя. Дело в том, что утренние часы, примерно с 9 до 11, наш мозг работает очень активно, а значит, ему необходима серьезная «подпитка». Поэтому перед школой обязательно нужно поесть, чтобы были силы заниматься: тогда и знания будут усваиваться лучше!

Скажите мне, что вы обычно едите на завтрак? (*дети отвечают: чай, каша, яичница, бутерброды (например*). Дома перед уходом в школу нужно обязательно позавтракать, но иногда бывает так, что утром есть совсем не хочется. Вот вам маленький секрет: если с утра вы чувствуете, что аппетит никак не желает просыпаться, разбудите его: съешьте какой-нибудь не очень кислый фрукт – яблоко или банан. Фрукты способствуют пищеварению (выработке пищеварительного сока), и стимулируют аппетит. Вот увидите, очень скоро вам непременно захочется поесть!

Чем вас обычно кормят на завтрак в школе? (*дети отвечают*) Да, правильно, если в школе вас кормят горячим завтраком, то первый завтрак, который вы съедаете дома, может быть легким. И наоборот: если в школе вам дают легкий завтрак, то с утра дома обязательно нужно поесть горячей пищи (например, съесть кашу, сырники, яичницу с помидорами или фасолью, что-то еще). Главное – чтобы один из завтраков непременно был сытным. Вместе же оба завтрака – и тот, что утром дома, и тот, что в школе – должны составлять треть дневной нормы питания.

Обед должен состоять минимум из четырех блюд: салат из свежих овощей или с добавлением консервированных овощей – кукурузы, зеленого горошка, фасоли (или просто нарезанные свежие овощи – например, огурцы, помидоры), первое, второе, третье. На первое, разумеется, суп. На второе – мясо или рыба с гарниром из овощей, макарон или крупы (гречки, риса). На третье – сок, компот или чай. Также хорошо фрукты или ягоды. Жуйте тщательно, ешьте неспеша, ни в коем случае не перед компьютером и не перед телевизором: так вы не заметите ни вкуса еды, ни того, сколько съели. А кстати, вы знаете, почему нужно есть неспеша? Чувство сытости наступает не сразу, примерно через 20 минут после еды, поэтому, когда ешь быстро, ощущение, будто не наелся и хорошо бы добавки, а в результате может оказаться так, что вы переедите, и будет тяжело в желудке.

Полдник тоже важен, особенно если после школы у вас какие-нибудь кружки или секции. Только, если вы собираетесь на спортивную тренировку, постарайтесь поесть минимум за 1,5 часа до ее начала: пища должна перевариться.

Ужинать надо за 2-3 часа до сна. Желательно, чтобы ужин был легким. На второй ужин лучше выпить кефир, стакан теплого молока или йогурт, можно съесть какой-нибудь фрукт. Также не стоит на ночь пить чай и вообще любые напитки, которые бодрят и прогоняют сон.

И помните: питаться нужно в одно и то же время, что называется, по часам – тогда и организм будет работать как часы!

**Раздел 2: Полезные и вредные продукты**

В самом начале разговора мы с вами упомянули о том, что пища должна быть полезной. Но что значит – полезной? Какую еду можно назвать полезной и почему она полезна? (*дети самостоятельно или с помощью лектора приходят к выводу о том, что полезная пища – это прежде всего натуральная, без «химии», а полезна она потому, что богата витаминами*). Да, совершенно верно: полезная еда – это натуральная еда, богатая витаминами и питательными веществами. А какие вы знаете полезные продукты? (*дети самостоятельно или с помощью лектора перечисляют полезные продукты; на этом этапе можно открыть слайд с пирамидой правильного питания и после ответов детей прокомментировать его*). А теперь посмотрите, пожалуйста, на экран. Перед вами – схема правильного питания. Вот тут продукты, которые очень полезны, их обязательно нужно есть каждый день. Какие это продукты? (*дети отвечают: овощи, фрукты и т.п.*). Правильно, овощи и фрукты - например, зеленый горошек, кукуруза, шпинат, брокколи, яблоки, апельсины, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, кабачки - богаты витаминами. А еще какие? Правильно, кисломолочные продукты (молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт), овсяные хлопья, рис, растительное масло, сыр, мясо, рыба, яйца. Все это полезная пища, она непременно должна быть на вашем столе.

А какая же тогда еда вредная? (*дети самостоятельно или с помощью лектора перечисляют: чипсы, фастфуд, жвачка, газировка и т.п. – на картинке можно специально «вредные продукты» не выделять, потому что, к сожалению, дети их и так прекрасно знают*) А почему она вредная? (*дети по возможности отвечают*) Потому что в ней нет питательных веществ и витаминов, зато полным-полно химических вкусовых добавок, из-за которых хочется есть фастфуд снова и снова. Эта еда насыщает, но не питает организм, не приносит ему никакой пользы. Хорошо, скажете вы, а почему же тогда вредны чипсы? Это ведь та же самая картошка! А вот именно поэтому: из-за того, как ее приготовили, из-за вкусовых добавок.

Итак, мы с вами можем сделать вывод: чем еда натуральнее, - как, например, овощи, - тем она богаче полезными веществами и витаминами.

А теперь и правда азбука: поговорим про витамины. Кто мне скажет, что такое витамины? *(дети по возможности отвечают)* Витамины – это полезные вещества, которые нужны нашему организму, чтобы мы были бодрыми и здоровыми. Кстати, наш организм тоже умеет вырабатывать витамины, но далеко не все, не всегда и не в тех количествах, которые ему нужны. Поэтому так важно каждый день получать с едой необходимое количество витаминов.

Какие вы знаете витамины? (*дети перечисляют, что могут – если не могут, лектор им подсказывает: витамин А, витамин С и т.п.*) На самом деле витаминов существует множество, едва ли не на все буквы алфавита: А, В, С, D, Е, К, Н, РР и так далее. И каждый из них содержится в том или ином продукте. Например:

витамин А – в моркови, салате, икре;

витамин В – в хлебе, кашах, молоке, сыре, яйцах;

витамин С – в лимонах, апельсинах, чесноке, луке, капусте, картофеле, укропе, шиповнике;

витамин D – в рыбе, сливочном масле, яйце.

Все эти витамины необходимы нашему организму, чтобы мы были сильными, бодрыми и здоровыми.

А что же делать, если все-таки хочется гамбургер или чипсы? Иногда нам трудно отказать себе во вредных продуктах. Но желательно покупать их не чаще одного-двух раз в месяц. И только при условии, что вы регулярно едите полезную пищу.

**Раздел 3: Польза овощей**

Переходим к заключительной части нашего сегодняшнего разговора: овощи и фрукты. Как вы думаете, почему они полезны? (*дети отвечают: потому что они натуральные и в них много витаминов*) Да, правильно: потому что это натуральные продукты. Мы с вами уже упомянули о том, что в овощах содержится много разных витаминов. В день надо съедать не менее 5 порций овощей. Помните, сколько мы с вами насчитали приемов пищи? (*дети отвечают: 5 или 6*) Верно! Поэтому, чтобы съесть за день нужное количество овощей, их необходимо есть и за завтраком, и за обедом, и за полдником, и за ужином! Скажите мне, пожалуйста, кто из вас обедает в школе? (*дети поднимают руки*) Какие овощи и фрукты вам дают? (*дети отвечают*) А кто обедает дома? (*дети отвечают*) Какие овощи и фрукты вы обычно едите? (*дети отвечают*) А какие овощи и фрукты у вас любимые? (*дети отвечают*) Какими овощами и фруктами вы с удовольствием угостили бы друзей? (*дети отвечают*).

Кстати, а вы знаете, что полезнее всего те фрукты и овощи, которые растут в нашей с вами местности, причем именно в тот сезон, когда они растут, то есть летом или осенью? Дело в том, что экзотические фрукты и овощи везут в наши края не один день, а чтобы они не испортились с того момента, как их собрали, и хорошо выглядели в магазине, их либо срывают незрелыми, либо обрабатывают химическими составами, которые могут причинить вред организму. Поэтому, безусловно, есть здешние овощи и фрукты гораздо полезнее и здоровее.

Кто скажет, какие у нас здесь растут фрукты? Наверняка вы видели, как они растут – на даче, в деревне у бабушки, еще где-нибудь? Ну, смелее! Да, ягоды тоже можно, куда же без них! (*дети перечисляют: яблоки, груши, клубника, вишня, смородина, слива*). То есть, проще говоря, для нас с вами яблоко или клубника из дедушкиного и бабушкиного сада полезнее банана или ананаса.

Молодцы! А какие овощи? Ладно, зелень называйте тоже! (*дети самостоятельно или с помощью лектора перечисляют: капуста, картошка, репа, морковь, свекла, огурцы, помидоры, тыквы, кабачки, лук, чеснок, укроп, петрушка и т.п.*) Видите, сколько у нас здесь растет полезных овощей! Из них можно приготовить массу отличных вкусных блюд! Какие вы знаете блюда из овощей? (*дети по возможности называют: винегрет, овощные салаты, - если назовут, пусть непременно скажут, из каких овощей, - вареная картошка, тушеная капуста, оладьи из кабачков и т.п.; если дети затрудняются с ответом, лектор сам перечисляет все эти блюда*) Вот видите, какие вы все умницы, сколько вы знаете полезных овощей и овощных блюд!

Вы меня спросите: а как же быть зимой и весной, когда фрукты и овощи в нашей полосе еще не созрели? В это время года нас выручают консервированные овощи и фрукты. Дело в том, что если овощи и фрукты собраны и законсервированы правильно, по специальной технологии и не содержат красителей, ароматизаторов и консервантов, они сохраняют не только вкус, но и все свои полезные свойства – а следовательно, служат отличным источником витаминов. Поэтому смело добавляйте в салаты консервированный горошек или кукурузу: это и вкусно, и полезно!

А теперь – игра! Представьте, что вы – супергерои, как в компьютерных играх, фильмах или комиксах. И вы можете выбрать себе суперспособность - или даже несколько суперспособностей. Но перед этим вам надо определить, какие витамины для этого нужно есть и в каких продуктах они содержатся!

(*лектор открывает слайд с информацией*)

ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ – витамин А: ищите его в моркови, тыкве, сладком перце, шпинате, брокколи, зеленом луке, петрушке, яблоках.

ОСТРЫЙ УМ И ПРЕКРАСНАЯ ПАМЯТЬ – витамины группы B (капуста, фасоль, горох, злаки, орехи, зерновые), витамин Е (злаки, орехи, семечки), йод (морские водоросли), железо (зеленые овощи, яблоки, сухофрукты).

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ – витамины группы В (капуста, фасоль, горох, злаки, орехи, зерновые), витамин С (его много в цитрусовых, зеленом луке, чесноке, капусте, картофеле, зелени, помидорах), витамин D (больше всего этого витамина в рыбе и кисломолочных продуктах, но и в растительных продуктах он тоже есть – например, в лесных грибах – тех же лисичках).

(*Чтобы дети немного отдохнули, взбодрились и лучше запомнили информацию, которую мы специально отложили до конца урока, можно устроить небольшую игру: каждый выбирает себе супергероя, для него – суперспособность, и с места или у доски рассказывает другим детям: я – Супермен, моя суперспособность – сила и выносливость, а помогают мне в этом витамины В, С, D. Я ем много орехов, картошки и т.п., поэтому я такой сильный*).

Кстати, вы заметили, что многие витамины помогают развить сразу несколько суперспособностей? Чаще ешьте овощи, богатые витаминами, – и будете сильными, крепкими и умными, как настоящие супергерои!