**Информация о мероприятиях, направленных**

**на формирование культуры здорового питания**

**для родителей и учащихся 2б класса**

 **МКОУ "Островская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Участники** |
| **Плакат "Чтобы здоровыми остаться, надо правильно питаться"** | **19.10.2020** | **Учащиеся и родители 2б класса** |
| **Анкетирование детей совместно с родителями по питанию** | **20.10.2020** | **Учащиеся и родители 2б класса** |
| **Информация о пользе правильного питания****( выложена в группе "2б класс")** | **20.10.2020** | **Родители 2б класса** |
| **Классный час "Правильное питание- залог здоровья"** | **22.10.2020** | **Учащиеся 2б класса** |

**Классный час «Правильное питание - залог здоровья» для 2 класса**

**Классный руководитель Четвертная Н.А.**

ЦЕЛЬ: сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

Ход занятия.

- Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе) .

-Ребята, скажите, для чего мы едим, зачем нам принимать пищу.(Ответы детей)

- Правильно, молодцы!

**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.**

- Чтобы быть здоровыми, сколько раз в день нам надо питаться? Давайте посчитаем ( I завтрак, II завтрак, обед, полдник, I ужин).

- Для того, чтобы организм был здоровым определённую пищу надо принимать в определённые часы.

- Соблюдать режим дня для того, чтобы приносить здоровью пользу – мало. Надо ещё правильно питаться. Употреблять в пищу продукты, которые богаты витаминами.

- В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма (Перед детьми плакат с продуктами) :

1. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцо, курице. Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми.

2. Углеводы дают вам энергию и силу, развивают выносливость, благодаря углеводам вы активно работаете, двигаетесь и занимаетесь спортом — ими богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи, печенье, картофель, сахар.

3. Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле, йогурте, в сыре, в орехах. Благодаря жирам накапливают энергию и дают развиваться мозгу.

4. Минеральные вещества они содержаться во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу для нормальной работы нашего организма.

5. Витамины укрепляют кости, мышцы нашего организма, повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

-Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны. Ребята, а какие продукты можно считать полезными?

- Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Полезные продукты – залог здоровья.

-А какие полезные продукты вы знаете?

**ЗАДАНИЕ № 1**

У вас на партах лежат карточки в конверте № 1, посмотрите внимательно и выберите только те продукты, которые содержат витамины и полезные вещества.



(Работа в группах, класс разделён на 3 группы).

Молодцы, вы справились с заданием.

Вот послушайте стихотворение про мальчика Петю и скажите, полезные ли продукты употреблял Петя?

**Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.**

**Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,**

**Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.**

**Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится**

**Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?**

**И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».**

-Еще Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

**Физкультминутка .**

Проводится **игра «Да и нет»**

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).

2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).

3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).

4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

-Как вы думаете, хорошие советы нам дал Петя?(Нет)

-Давайте расскажем Пете, как нужно правильно питаться.

-Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

-Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет? (будет слабым, болезненным, от сладкого испортятся зубы и т. д.) .

**-Игра «Составь слово».**

 Надо из рассыпавшихся букв составить слова, а также сказать, что из него можно приготовить (морковь, яблоко, помидор, капуста, огурец, груша, виноград).

- **Игра «Помоги выбрать продукт ».**

-Мальчику с пальчик чтобы подрасти (морковка, яйцо, рыба),

-Карлосону, чтобы не поправляться(сок, капуста, помидоры, фрукты),

-Знайке,чтобы улучшить зрение(черника, зеленый лук, сыр),

-Незнайке, чтобы подпитать мозг(молоко, шоколад, орехи).

-Молодцы!

-Вот и друзьям Пети мы помогли.

-Помните правило:

**«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».**

- Давайте подведём итоги:

**1. Необходимо питаться разнообразной пищей.**

**2. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей.**

**3. Старайтесь есть в одно и то же время.**

**4.Утром перед уроками обязательно завтракать.**

**5. Ужинайте не позже, чем за два часа до сна.**

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Ели человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остаётся здоровым до глубокой старости, но вокруг него столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. А что же самое главное в жизни у человека?  Это здоровье. А значит, его надо беречь.

Не соблюдение правил приёма пищи может стать причиной различных болезней. Привычка есть наспех, кое-как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

- Все молодцы! Спасибо за работу