**Внеклассное мероприятие**

**по теме: «Диеты. Питание подростка»**

**Игра «Здоровое питание ­– мой выбор»**

**Цели и задачи**

**Цели:**

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.

- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;

- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- Повышение гигиенической грамотности детей в вопросах питания;

**Ожидаемые результаты:**

- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся.

- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт соблюдения правил качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;

***Личностные УУД;***

Уметь:

**-** устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом,

- делать моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей,

- способствовать эмоциональному восприятию объектов, задач, решений, рассуждений.

***Регулятивные УУД:***

Уметь:

- определять цели учебной деятельности,

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

- составлять алгоритм действий;

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; высказывать своё предположение.

***Коммуникативные УУД:***

Уметь:

- слышать, слушать и понимать партнера,

- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,

- распределять роли,

- взаимно контролировать действия друг друга,

- договариваться, вести дискуссию,

- правильно выражать свои мысли,

- эффективно сотрудничать с учителем и со сверстниками.

***Познавательные УУД:***

Уметь:

- добывать новые знания,

- находить нужную информацию в учебнике и других источниках,

- составлять алгоритм деятельности при решении проблемной ситуации,

- систематизировать новую информацию.

**Описание мероприятия**

Внеклассное мероприятие по теме «Диета. Питание подростка» проводится в форме игры «Здоровое питание ¬ мой выбор». В игре принимают участие 2 команды учащихся. Игра состоит из шести геймов (туров), между которыми жюри подводит промежуточные итоги.

Оборудование: красочное оформление кабинета: рисунки детей, плакаты, пословицы и поговорки о питании. Компьютер, проектор, экран, презентация, столы и стулья для команд.

**Ход игры**

Ведущий приветствует команды, жюри и зрителей, объясняет условия игры.

*Ведущий:* Мы с вами на игре «Здоровое питание ¬ мой выбор». которая поможет нам ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании подростка и сделать свой выбор. К тому же важно знать не только то, что вы едите, но и как организовано ваше питание. Этой теме мы и посвящаем нашу игру. Главными действующими лицами будут две команды. (Ведущий представляет команды).

***Первый гейм «Презентация газеты»***

Командам было дано домашнее задание подготовить газету, состоящую из страниц содержащих ответы на вопросы от следующих специалистов:

- **Диетолог**

1. Укажите среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах.

2. Назовите продукты, богатые белками и углеводами.

3. Каков должен быть режим питания подростка 14-17 лет?

- **Врач – педиатр**

1. Какое количество калорий должен получать подросток в день? Есть ли разница между суточной нормой у девочек и у мальчиков?

2. Зависит ли количество калорий от физической нагрузки подростка?

3. К каким заболеваниям может привести недостаток железа в организме?

- **Косметолог**

1. С какими проблемами гормонального плана может столкнуться подросток при неправильном питании?

2. Может ли подросток применять различного вида диеты?

3. Что является основным принципом питания для подростков, подверженных гормональным сбоям?

- **Фитнес-тренер**

1. Сколько раз в день рекомендуется есть при высоких физических нагрузках?

2. Какие вещества являются лучшими источниками энергии?

3. Какой из приемов пищи должен быть самым питательным?

На презентацию газеты команде дается 5 минут. Максимальное количество баллов за гейм – 5.

***Второй гейм «Шеф-повар»***

Командам необходимо выбрать продукты и составить меню для школьника на целый день. Указать выбор продуктов для каждого блюда.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пшено | Капуста | Картофель | Масло растительное | Рыбные консервы |
| Макароны | Тыква | Яблоки | Соевый соус | Чай |
| Рис | Морковь | Груши | Майонез | Кофе |
| Гречка | Свекла | Бананы | Куриное мясо | Лимонад |
| Горох | Лук | Мандарины | Мясо говядины | Печенье |
| Кефир | Чеснок | Йогурт | Мясо свинины | Конфеты |
| Молоко | Кабачки | Сыр | Рыба свежая | Варенье |
| Творог | Помидоры | Сосиски | Мясной фарш | Хлеб |
| Сметана | Огурцы | Колбаса | Креветки | Мука |
| Яйца | Баклажаны | Масло сливочное | Кальмары | Соль/сахар/приправы |

Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню. Жюри учитывают:

1. Разнообразие блюд.

2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.

 3. Количество приемов пищи в день.

4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

Максимальная оценка за выполнение задания – 5 баллов.

***Третий гейм «В гостях у сказки »***

Командам предлагается решить сказочные задачи:

• «Иван царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги- скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли Иван – Царевичем затраченную энергию обед, приготовленный Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250г.), котлеты (200 г.), компот(200 г.). Вес Ивана- Царевича- 75 кг. »

• «Баба- Яга 5 часов провела, лежа на диване перед телевизором, и очень устала. Для того, что бы подкрепиться, она съела 5 пирожных и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы- Яги ее энергозатратам ? Вес Бабы-Яги- 70 кг.»

Командам в помощь дается таблица расхода энергии при различных видах деятельности, калорийность продуктов. Необходимо обосновать свой ответ. Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.

***Четвертый гейм «Витаминка»***

На карточках надписи: «Витамин А», «Витамин С», «Витамин В», «Витамин Д». Каждая команда вытягивает одну карточку, пантомимой показывает, к чему приводит дефицит этого витамина в организме человека. Участники второй команды должны догадаться, о каком витамине идет речь и назвать в каких продуктах он содержится.

Например:

Витамин А (каротин, ретинол) — рыбий жир, печень, почки, яйца, молоко, творог, масло, сыр, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные фрукты и овощи (в том числе, абрикосы, морковь, помидоры). При недостатке: появляется сухость и шелушение кожи, волосы становятся ломкими, ногти мягкими, нарушаются процессы салоотделения. Витамин А укрепляет слизистую оболочку, в т.ч. кишечника, необходим для роста.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — цитрусы, зеленые овощи, помидоры, черная смородина, квашеная капуста, картофель. Укрепляет кожу, десны, кровеносные сосуды, кости и зубы, а также связь между клетками; способствует заживлению ран и сопротивлению инфекции. Делает эластичнее мышцы, укрепляет весь организм.

Витамин Д (кальциферол) — масло, молоко, маргарин, творог, простокваша, яичный желток, грибы, дрожжи, рыба, рыбий жир. Также образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Помогает регулировать обмен кальция в организме и, значит, необходим для зубов и костей. Отсутствие этого витамина вызывает выпадение зубов, разрушение зубной эмали, выпадение волос.

Витамин В (их группа: Bl, В2, ВЗ, В5, В6, В12). Источники: дрожжи, ржаной хлеб, крупы, картофель, мясо, печень, зеленый горошек, молочные продукты, рыба, грецкие орехи, фасоль, чернослив, фундук и др. Предохраняет от истощения, в т.ч., нервной системы, появления отеков, покраснений и шелушения кожи, выпадения и ломкости волос и ногтей, трещинок в углу рта. Помогает усваивать углеводы и перерабатывать белки.

Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.

***Пятый гейм «В мире мудрых мыслей»***

Из имеющихся слов сложить предложение.

На карточках — мудрые мысли и изречения. Команды тянут карточки по жребию.

«Пирожное несколько мгновений находится во рту и всю жизнь — на талии» (Французская поговорка)

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абдулъ-Фарадт)

«Ешь больше рыбки – будут ножки прытки» (Русская пословица)

«Я ем, чтобы жить. А некоторые живут, чтобы есть» (Сократ)

«Животное насыщается, человек ест, а умный человек - умеет питаться» (ученый-физиолог Брилья-Саварен)

«Не к доктору иди — свою болезнь ищи на дне тарелки». (Русская пословица)

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

***Шестой гейм «Синквейн»***

Командам необходимо составить синквейн на тему «Здоровье».

***Правила написания синквейна***

Синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме:

1-я строка: одно существительное, которое определяет содержание синквейна

2-я строка: два прилагательных, характеризующих ключевое слово

3-я строка: три глагола, показывающие действия понятия

4-я строка: короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию

5-я строка: резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

Максимальное количество баллов за синквейн -5.

*Ведущий:*Итак, дорогие друзья, заканчивается наша игра, пока жюри подводит итоги, я хочу вас спросить: что же надо питаться, чтобы быть здоровыми?

Ведущий объявляет итоги игры.

*Ведущий:* Всем, кто в гости к нам пришёл сюда, от всей души мы искренне желаем здоровья вам, друзья!

**КОНКУРС «ЛИТЕРАТУРНЫЙ»**

Собрать пословицы, поговорки и афоризмы на тему: ПИТАНИЕ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Если хороши щи** | **так другой пищи не ищи.** |
| **Ешь больше рыбки –** | **будут ножки прытки.** |
| **Если б у сахара были зубы,** | **он сам бы себя съел.** |
| **И обед не обед,** | **коли к обеду хлеба нет.** |
| **Человек не живет, чтобы есть,** | **а ест, чтобы жить.** |
| **Поработаешь до поту –** | **поешь в охоту.** |
| **На вкус и цвет** | **товарища нет.** |
| **У всякого свой вкус; один другому не указчик:** | **кто любит арбуз, а кто – свиной хрящик.** |
| **С хорошим поваром –** | **жить не тужить.** |
| **Аппетит от больного бежит,** | **к здоровому катится.** |
| **Гости едят не то, что хотят,** | **а что подают.** |
| **Ешь просто,** | **проживешь лет до ста.** |
| **Какая еда –** | **такая и ходьба.** |
| **Каково житье –** | **таковы еда и питье.** |
| **С чаем тепло зимой,** | **с чаем не страшен зной.** |

Команде требуется сложить карточки парами, чтобы получились пословицы. Карточки заранее вырезаются и перемешиваются.

Предлагаемые пословицы:

**Если хороши щи так другой пищи не ищи.**

**Ешь больше рыбки – будут ножки прытки.**

**Если б у сахара были зубы, он сам бы себя съел.**

**И обед не обед, коли к обеду хлеба нет.**

**Человек не живет, чтобы есть, а ест, чтобы жить.**

**Поработаешь до поту – поешь в охоту.**

**На вкус и цвет товарища нет.**

**У всякого свой вкус; один другому не указчик:**

**кто любит арбуз, а кто – свиной хрящик.**

**С хорошим поваром – жить не тужить.**

**Аппетит от больного бежит, к здоровому катится.**

**Гости едят не то, что хотят, а что подают.**

**Ешь просто, проживешь лет до ста.**

**Какая еда – такая и ходьба.**

**Каково житье – таковы еда и питье.**

**С чаем тепло зимой, с чаем не страшен зной.**