

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г. ЗВЕНИГОРОДА

143180, Московская область, г. Звенигород, кв. Маяковского, д. 4

(факс/тел ((495)992-41-62)

Едим правильно
(тренинговое занятие)

Кузнецова Н.Г. учитель химии,
высшая категория
МОУ СОШ №1
г.о. Звенигород

2015

Цель: актуализировать знания учащихся о требованиях к здоровому питанию.

Ход занятия

Задание 1 «Полезная пища»

Учащимся предлагается откорректировать данное меню так, чтобы оно стало здоровым и питательным.

Завтрак: овсяная каша, сыр, поп-корн, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, суп «Роллтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, фанга, кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, тоник.

Задание 2 «Час редактора»

Учащиеся получают текст для редактирования, в котором пропущены некоторые слова. Необходимо заполнить пробелы.

Согласно египетской мифологии богиня плодородия Исида наделила _____ - свой любимый овощ - многими целебными свойствами. Китай, Индия, Египет, Европа ... - таким путем шел _____ и к нашему столу. Чем же так полезен _____? Во - первых он благоприятно действует на пищеварение. Все знают, какой неприятный запах имеет _____, но ведь это и есть в нам самое ценное, эти эфирные масла губительны для многих болезнетворных и гнилостных бактерий. Поэтому надо почаще употреблять _____, класть его в салаты, закуски, первые и вторые блюда. *(По материалам сайта "Народная медицина: рецепты, лекарственные растения".)*

Задание 3 «Учимся готовить»

Учащимся предлагается принять участие в телепередаче «Смак» и «приготовить» из данных слов блюда здорового питания. Это могут быть салаты, супы, пирожные, напитки и т.д.

Морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, Грецкий орех, миндаль, помидоры, геркулес, мед, сухофрукты, масло растительное, чеснок, свекла, рыба, картофель, рис, сметана, мясо.

Задание 4 «Витамины»

Учащиеся соединяют «веревочками» название витаминов и их значение.

Витамин А	повышает сопротивляемость организма к инфекциям; поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости
Витамин С	улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу
Витамин Е	улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран,
Витамин В	помогает усваивать пищу, активизирует жизненные силы организма

Задание 5 «Деловая игра»

Учащимся предлагается выбрать магазин, в котором они хотели бы

работать: «Наши друзья - овощи», «Молочные берега», «Океан».

Попробуйте рассказать о своих товарах так. Чтобы ни один человек не ушел без покупки.

Воспользуйтесь "помощником".

Морковь

Морковь содержит углеводы, белок, каротин, витамины В1, В2, В6, С, Е, Н, К, РР, а также кальций, железо, калий, медь.

Благодаря сочетанию ценных витаминов и минеральных солей морковь предотвращает анемию и улучшает зрение.

Из всех овощей морковь содержит самое большое количество бета-каротина. Благодаря этому потребление моркови усиливает сопротивляемость организма вредному воздействию ультрафиолетовых лучей, придает коже гладкость и здоровый цвет.

В Англии во времена царствования Елизаветы I цветы, листья и корнеплоды моркови использовались в качестве украшения нарядов и шляп.

Свекла

Свекла содержит углеводы, клетчатку, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, витамины С, В1, В5, В6, РР, Е, фолиевую кислоту, провитамин А.

Потребление свеклы благотворно влияет на наши кости и зубы. Это происходит благодаря тому, что она содержит кальций, недостаток которого приводит к кариесу, рахиту, остеопорозу и нарушению роста у детей.

Благодаря уникальному сочетанию углеводов, витамина С, калия и фолиевой кислоты свекла очищает организм, снимает усталость, предотвращает

анемию, а также защищает от рака.

Огурец

Состоящий на 99% из воды, огурец содержит калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, витамины С, В1, В2, В5, В6, РР, Е, провитамин А.

Является натуральным «увлажнителем» нашего организма и благотворно влияет на нашу кожу. Благодаря содержанию калия имеет очищающее действие, а также понижает давление.

Одно из самых древних овощных растений, известно уже 3000 лет. Огурец родом из Индии. Еще в Древнем Риме огурец считался лакомством. В северной Европе огурцы начали выращивать в IX веке (Франция). В Америку они попали с испанцами. Только в XIX веке огурцы начали употреблять в сыром виде. Сегодня этот овощ используется в салатах, закусках, бутербродах. Также его можно подавать в горячем виде, как цуккини. Лакомством кухни Восточной Европы являются соленые огурцы.

Помидор

Содержит ценную клетчатку, а также кальций, калий, фосфор, и много витамина А, В, С и Е. Доказано не только целительное действие помидоров на сердце и почки, но и их омолаживающее действие на кожу.

Является одним из наиболее любимых овощей в мире. Полезней всего употреблять помидоры в сыром виде. По мнению американских диетологов, стакан томатного сока, выпиваемый ежедневно, обеспечит Вам здоровье, красоту и молодость. Рекомендуются при диетах для похудения, при лечении сахарного диабета и заболеваний почек.

Молочные продукты

Издавна люди знали о полезности молочных продуктов. На протяжении истории человечества о целительной силе молока и молочных продуктов слагалось немало легенд. Еще Гиппократ считал, что молоко чрезвычайно полезно, и назначал его своим пациентам. Молочные продукты - это источник легко усвояемого белка, жир, содержащийся в молоке, также легко усваивается, при этом не вызывая дополнительной нагрузки на пищеварительные железы. Молоко полезно – это уникальный источник природного кальция, находящегося в нем в доступной для усвоения форме.

Дары моря

Великолепный источник йода и легкоусвояемого белка. Если мясной белок переваривается в организме примерно пять часов, то на переваривание белка морепродуктов уходит всего два-три часа. Это объясняется тем, что по сравнению с мясным белком он содержит гораздо меньше грубой соединительной ткани.

От морепродуктов (креветки, кальмары, мидии, раки и др.) не поправляются, в них мало холестерина, а некоторые обладают целебными свойствами.

В Японии, Франции, Норвегии, Новой Зеландии и приморских регионах, где население традиционно предпочитает морепродукты, уровень больных атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями в десятки раз ниже, чем у большинства европейцев, у которых в рационе преобладают мясные блюда.

Рыба

Любой вид рыбы содержит большинство незаменимых питательных веществ, необходимых человеку. В качестве источника энергии рыба содержит протеин и жиры. Протеина в рыбе примерно 20 %, и этот протеин отличается

исключительно высоким качеством, поскольку содержит все незаменимые аминокислоты. Это питательные вещества, необходимые для поддержания жизни человека, должны в обязательном порядке входить в рацион питания. Рыба отличается повышенным содержанием кальция, фосфора и железа, селена и йода.

Задание 6 «Что любит Мишка»

Учащимся предлагается прочитать отрывок из детского рассказа В. Драгунского и ответить на вопрос: «Все ли из того, что любит герой, полезно для здоровья?»

Я горячо люблю пельмени и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частички в собственном соку, икру баклажанную и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.

Люблю вареники с творогом, творог солёный, сладкий, кислый; люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйца всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю прямо с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. А еще я люблю утятину, гусятину и индюшину. Ах, да! Я всей душой люблю

мороженое. За семь, за девять. За тринадцать, за пятнадцать, за девятнадцать. (По В. Драгунскому.)

Задание 7 «Конкурс знатоков»

Учащиеся получают карточки, одинаковые для всех групп, любая из них может ответить первой. Время для подготовки к ответу - 2 минуты.

1. Какой напиток в древности спас русский город Белгород от длительной осады печенегов?

(В «Сказании о Белгородском киселе» описывается осада Белгорода. Она была длительной, люди в городе стали голодать и хотели было уже сдаться врагам. Однако все они были спасены благодаря мудрости и находчивости одного старца. По его совету жители нашли немного овса, пшеницы, отрубей и сварили болтушку, налили ее в кадку, которую затем опустили в выкопанный колодец. Другую кадку, наполненную жидким медом, опустили в другой колодец. После этого горожане пригласили печенежских послов и показали им колодцы. Послы поверили, что в городе из колодцев можно доставать кисель и мед и вскоре печенеги сняли осаду с города.)

2. В романе А.С. Пушкина «Евгений Онегин» упоминается «нетленный, страбургский пирог». Что это за блюдо?

(Так называется паишет из гусиной печени, привозимый из-за границы в консервированном виде, поэтому и «нетленный».)

3. Что означает фраза у Гоголя «Чичиков выпил бутылку «кислых щей»?

(Так именовался особого рода шипучий квас, который бродит так, что его можно было держать только в очень толстой бутылке.)

4. Одна из распространенных теплолюбивых и влаголюбивых злаковых культур.

Содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор (все минералы и микроэлементы в небольших количествах). При его шлифовке практически полностью удаляется кожица, богатая грубыми пищевыми волокнами. Он широко используется в диетическом питании, его отвар полезен при болезнях желудка и как закрепляющее средство. Особенно распространен в Китае. (*Рис*)

5. Она обладает отличными вкусовыми и питательными качествами, содержит кальций, калий, железо, фосфор, витамин С, Р, обладает противоязвенными свойствами. Она хорошо хранится, поэтому её можно использовать почти круглый год. (*Капуста*)