**Очень важно - правильно питаться.**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте ребята.

Сегодня мы поговорим с вами о том, как правильно питаться. Но сначала ответьте мне на такой вопрос: для чего мы питаемся? *(Ответы детей)*

**Ведущий 2**

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.

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.  
А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу, мы едим? *(Ответы детей)*  
Какими должны быть продукты питания? (Свежими, чистыми)

А как можно сохранить продукты свежими, и чтобы они не портились? (Их нужно хранить в холодильнике)

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

Все ли продукты можно есть в сыром виде? (Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить)

Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь.

Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде? (Их нужно обязательно вымыть, и почистить)

**Ведущий 1**

**Слайд 5**

Пища должна тщательно пережевываться. Измельченная пища легче переваривается.  
Нельзя переедать, потому что организм не справляется, и в животе начинает бурчать, даже может начинать тошнить. От переедания откладывается жир. И люди толстеют.

Нельзя торопиться во время приема пищи, чтобы еда тщательно переработалась.

**Ведущий 2**

**Слайд 6**

Предлагаю вам **игру «Доскажи словечко»**

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко  
Делать детям (молоко)

Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –  
Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето  
На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа -  
Будет жареное (мясо)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе всё это – (продукты)

**Ведущий 1**

**Слайд 7**

Ребята, скажите, а сколько раз в день необходимо питаться? Не менее 4-х раз в день. И в одно и то же время.

Всем запомнить надо нам -

Кушать нужно по часам.

Есть питания режим,

Он нам всем необходим.

**Ведущий 2**

**Слайд 8**

Утро с завтрака начни -

Свой желудок «разбуди».

Если не позавтракал с утра,

То в школе может закружиться голова.

Завтракать нужно обязательно. Вкусный завтрак должен быть здоровым и полезным. На завтрак лучше всего есть кашу. Знаете, ребята, почему на завтрак едят кашу? Потому что утром после сна организму нужны силы. А какие вы каши знаете? *(Ответы детей)* (Овсяная, пшеничная, манная, рисовая, гречневая). Молодцы, правильно. **Слайд 9 (Видео 1)**

Второй раз вам необходимо позавтракать в школе.

**Ведущий 1**

**Слайд 10**

Чтоб здоровью не наделать бед,

Горячий скушай ты обед.

Чипсы - это ерунда,

Нужна здоровая еда.

Обед - второй или третий приём пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища, это суп или борщ. На второе обязательно должна быть рыба или мясо. И конечно десерт.

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

Часы тикают, бегут,

Время к полднику ведут.

Любим йогурты на полдник,

Любим мы кефирчик пить,

Ведь полезный наш кефирчик -

Повышает аппетит.

На полдник - кефир или молоко, чай, печенье или хлебцы, свежие фрукты.

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Кто со здоровьем своим дружен,

Тот не забудет и про ужин.

Знай! От ужина до сна

Должно пройти примерно два часа.

Ужин – последняя еда перед сном. Не ужинать после 19.00 часов. Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма.Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую не жирную пищу, которая быстро переваривается в желудке: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

А еще, чтобы быть здоровым каждый ребенок в день должен выпить хотя бы 1 стакан молока. В молоке содержаться полезные витамины и минералы, оно полезно для костей и для роста. А теперь давайте посмотрим, что случилось с детьми, которые не хотели пить молоко. **Слайд 14 (Видео 2)**

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

**Игра «Правильно, неправильно»**

Если я буду говорить о полезных продуктах, вы отвечаете «правильно», если о вредных, говорите «неправильно».

* Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
  И тогда ты точно будешь очень строен и высок. *(правильно)*
* Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.  
  Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис. *(неправильно)*
* Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
  Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет. *(правильно)*
* Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
  И Сереже и Ирине всем полезны витамины. *(правильно)*
* Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
  Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти. *(неправильно)*
* Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
  Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся. *(правильно)*

**Ведущий 2**

**Слайд 16**

Надо кушать много каши,  
Пить кефир и простоквашу,  
И не забывай про супчик,  
Будешь ты здоров, голубчик!  
  
Ешьте овощи и фрукты.  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет на свете их полезней.

**Ведущий 1**

**Слайд 17**

Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы полезные вещества, которые мы получаем из пищи, это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Питание должно быть разнообразным – с разными продуктами в организм поступают разные питательные вещества.

**Ведущий 2**

**Слайд 18**

Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок.  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.

Здесь белок тебе поможет.

Белок - служит основным «строительным материалом» для тела человека. Он нужен, чтобы мы росли, развивались, чтобы были работоспособными, не поддавались болезням, могли им сопротивляться. Белки - это пища для мозга. Белки содержаться в твороге, молоке, яйцах, мясе, рыбе, горохе, орехах.

**Ведущий 1**

**Слайд 19**

Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, а её выделяют углеводы и жиры.

Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.

Сливочное и растительное масло, маргарин, сметана - дарят нам жиры.

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

Все, все крупы -  
Удивительная группа -  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
И энергией питают.

Углеводы главный поставщик энергии для тела. Сахар, крахмал, хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия - дарят нам углеводы.

**Ведущий 1**

**Слайд 21**

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость.

Еще один из главных компонентов питания это витамины. Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают. Витамины нужны для роста и развития организма, они содержаться во многих продуктах.

**Слайд 22**

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в яйце, молоке, твороге, морковке, сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке.

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, картофеле, мясе, молоке, сыре, рыбе, твороге. Если вы будете кушать эти продукты, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, и вы не простудитесь.

**Ведущий 1**

**Слайд 24**

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в яблоках, шиповнике, апельсине, облепихе, в капусте, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердечко, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

**Ведущий 2**

**Слайд 25**

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц, в масле. Витамин D отвечает за то, что бы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли. **Слайд 26 (Видео 3)**

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

Какой мы можем сделать вывод? Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

**Ведущий 2**

**Слайд 28**

**Игра «Полезный и неполезный»**

А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов.

Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурец, пирожное, кока-кола, рыба, конфеты, морковь, творог, свёкла, зефир, сыр, шоколадка, суп, торт, хлеб, чипсы, творог, мороженое, молоко.

**Ведущий 1**

**Слайд 29**

Ребята, вы хорошо справились со всеми заданиями, мы сегодня с вами узнали, что такое белки, жиры, углеводы. О пользе фруктов и овощей, о том в каких продуктах содержаться витамины. Поэтому кушайте только полезные продукты, и будьте здоровы.

**Слайд 30**

Спасибо за внимание. До новых встреч.

Очень важно - правильно питаться : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 7 с.