**Правильное питание - залог здоровья!**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте, ребята!

В давние времена древнегреческий философ Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Сегодня наш разговор пойдет о здоровом и правильном питании.

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

**Ведущий 1**

**Слайд 4**

Так для чего же человеку нужна еда? Пища – это энергия для нашего организма, а правильное питание – это важнейшее условие здорового образа жизни, источник силы, бодрости, здоровья и долголетия.

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

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**

Ребята, давайте отправимся в гости к Смешарикам, которые много знают о еде, о правильном питании, но даже они иногда допускают ошибки.

**Слайд 6, Видео 1** (Азбука здоровья)

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

Как вы думаете, ребята, какие ошибки допустили Смешарики? (они ели много сладкого)

И что же с ними произошло? (они заболели)

А что нужно делать, чтобы не заболеть такими болезнями? (нужно меньше есть, не переедать). Правильно, ребята, питание, прежде всего, должно быть разнообразным и умеренным!

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

Каждый из продуктов питания полезен по-своему, поэтому очень важно, чтобы мы употребляли их в правильной пропорции, то есть питание должно быть рациональным (сбалансированным). Для этого диетологи составили пирамиду здорового питания, в которую занесли все продукты, необходимые организму для правильного роста и развития.

**Ведущий 2**

Посмотрите внимательно на пирамиду, какое разнообразие продуктов! Основание пирамиды составляют продукты, которые должны употребляться в пищу как можно чаще – хлеб, зерновые и макаронные изделия. Эти продукты содержат до 70% углеводов, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма.

**Ведущий 1**

Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи, растительная пища. В них важны не только витамины и минералы, но и растительные волокна – клетчатка. Употребление овощей и фруктов повышает наш иммунитет и позволяет противостоять болезням.

**Ведущий 2**

На следующем уровне пирамиды большинство продуктов животного происхождения. Мясо, птица, рыба – это животный белок, который особенно необходимы детям, потому что организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который служит для укрепления костей.

**Ведущий 1**

На вершине пирамиды – жиры, растительные масла и сладости, всевозможные кремы, сливочное масло, маргарин, сахар, напитки, сладости и десерты. Видите, как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Слишком большое потребление этих продуктов приводит к целому ряду болезней. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение и кариес. **Слайд 9, Видео 2** (Рациональное питание)

**Ведущий 2**

**Слайд 10**

Ребята, запомните! «Прежде чем за стол вам сесть, призадумайтесь, что съесть».

**Слайд 11**

**Игра «Полезные и вредные»**

Сейчас мы проведём с вами игру и проверим, знаете ли вы, какие продукты полезные, а какие – вредные. Я буду перечислять продукты питания. Если вы услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя и очень-очень вкусным, топайте. Итак: рыба, пепси, кефир, геркулес, чипсы, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, груши, шоколадные конфеты, хлеб.

Молодцы! Все продукты назвали верно.

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

В настоящее время врачи-диетологи определили самые вредные продукты, которые детям употреблять нельзя. К ним относятся:

Кукурузные и картофельные чипсы – это гремучая смесь красителей, ароматизаторов, жиров и углеводов. Дети любят перекусить ими на переменах, в итоге, страдает не только желудок, но и обмен веществ.

**Слайд 13**

Газировка. В знаменитой кока-коле содержится ортофосфорная кислота в таком количестве, что ею можно очистить от ржавчины. Кроме того, в сладких напитках очень много сахара. Утолить жажду газировкой тоже проблематично: уже через полчаса пить хочется снова. Во многих напитках содержится фенилаланин, аспартам, бензоат натрия – верный путь к быстрому ожирению, нарушению обмена веществ и даже диабету.

**Слайд 14**

Фаст-фуд – шаурма, гамбургеры, картошка фри, чебуреки, пончики и прочая быстрая еда содержит массу канцерогенов и очень калорийна. Не будем забывать об орешках, сухариках, лапше и супах быстрого приготовления – они наносят организму не меньший вред.

**Слайд 15**

Копчености – это колбасы, сардельки и сосиски. На прилавках магазинов очень сложно найти продукцию, которая бы не была обработана химией, не содержала бы скрытые жиры, заменители вкусов и ароматизаторы.

**Слайд 16**

Маргарин – содержит трансгенный жир – самый вредный вид жира.

**Слайд 17**

Синтетические сладости. Чупа-чупсы, желейные конфеты, жвачки, даже хлопья и мармелад переполнен консервантами и красителями. В них содержатся стабилизаторы, сахарозаменители, подсластители, эмульгаторы и прочие вредные вещества. Они могут вызывать различные заболевания: от аллергии до болезней желудка и почек.

**Слайд 18**

Шоколадные батончики – кроме красителей и ароматизаторов содержат генномодифицированные продукты.

**Слайд 19**

Майонезы, кетчупы, соусы, которые содержат заменители вкусов, ароматизаторы, красители. Но ведь без них еда будет не такой вкусной – скажете вы. Запомните, ребята, вкусно – не значит, что полезно для здоровья.

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

У правильного питания есть золотые правила.

Есть дети, которые часто жуют,   
И подряд всё в рот кладут.  
А при этом важно знать,   
Надо меру соблюдать.

**Ведущий 1**

Есть ребята, что в игре

Забывают о еде.  
А затем придут за стол

И едят, как будто слон.  
Наедятся, а потом

Начинает клонить в сон.  
Может и такое быть,

Что живот начнёт крутить.  
Боль такая, что порой

Врач приходит к ним домой.

**Ведущий 2**

Учёные советуют,

Вы ешьте в день пять раз,

При этом соблюдайте

Определённый час.  
Между приёмом пищи

Часы должны пройти,   
Не сутки и не двое, часа четыре – три.

**Ведущий 1**

**Слайд 21**

Ребята, запомните и научитесь соблюдать эти правила.

*Правило 1.* Соблюдай режим питания.

*Правило 2.* Питайся разнообразно.

*Правило 3.* Тщательно пережевывай пищу.

*Правило 4.* Не переедай.

*Правило 5.* Не спеши и не разговаривай во время еды.

**Ведущий 2**

**Слайд 22**

Правильное питание – в нем ваша сила,

Это долгая жизнь и тело красивое.

**Видео 3** (Приключения Тани и Вани в стране продуктов)

**Ведущий 1**

**Слайд 23**

Ребята, теперь мы поговорим о полезных веществах, которые содержатся в продуктах питания – это витамины. Витамины – наши друзья! Они жизненно необходимы людям

**Ведущий 2**

**Слайд 24**

Принимая витамины, знай,

Они полезны.

Те, кто их не принимает,

Бледные, болезные.

Без витаминов даже у самого здорового человека появляется слабость и усталость, у него портятся зубы, снижается зрение, ему постоянно хочется спать, он чаще болеет.

В настоящее время известны 13 витаминов – это витамин А, витамины группы В, РР, С или аскорбиновая кислота, D, Е, К и другие. Каждый из них выполняет свою определенную задачу. Ученые обнаружили в ягодах, овощах и фруктах и других продуктах разные витамины. **Слайд 25, Видео 4** (Витамины)

**Ведущий 1**

**Слайд 26**

Где живут витамины? Ребята, сейчас мы узнаем, в каких продуктах содержится какой-то определенный витамин.

**Слайд 27**

**переделать**

**Слайд 28**

**Слайд 29**

**Слайд 30**

**Ведущий 2**

**Слайд 31**

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

**Ведущий 1**

**Слайд 32**

Ребята, у правильного питания есть ещё правила поведения за столом. Сейчас об этих правилах вам расскажут Лунтик и его друзья. Слушайте внимательно!

**Видео 5,** (Лунтик учит правила поведения за столом)

**Ведущий 2**

**Слайд 33**

Будешь правильное питаться –

Со здоровьем будешь знаться!

Будьте здоровы и до новых встреч! **Слайд 34, Видео 6** (Здоровое питание)

**Ведущий 1**

**Слайд 35**

Вот и подошло к концу наше мероприятие. Мы говорим вам большое спасибо за участие. До новых встреч.

Правильное питание залог здоровья: сценарий/ Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Т.И. Трунина. – Кисловодск, 2018. – 7 с.