**Тема:** **Подорож Країною здорового харчування**

**Мета:**

* поглибити знання учнів з основних правил харчування та приготування їжі;
* розвивати вміння розподіляти види харчових продуктів для споживання протягом доби (сніданок, обід, вечеря);
* формувати мотиваційну установку для споживання корисної для здоров’я їжі;
* виховувати навички культури і гігієни правильного харчування, бережливого ставлення до свого здоров’я та усвідомлення про необхідність збереження навколишнього середовища чистим і незабрудненим продуктовими відходами.

**Форми проведення заходу:** групові, фронтально-колективні, ігрові.

**Обладнання:** макети овочів, фруктів, роздатковий матеріал (картки, ілюстрації продуктів харчування), презентація, проектор, екран, ноутбук, колонки.

**Хід заходу:**

**I. Організаційна частина**

**Привітання**

**Музичний фон 1**

**Слайд 1**

Гостей наших радо усіх зустрічаєм,

Для них привітання від класу ми маємо!

Ми хочемо, щоб усі ви здорові були,

Щоб смуток і горе назавжди пішли

Щоб діточки Ваші здорові були!

**Слайд 2**

Безцінний скарб, що ми здоров’ям звемо,

Із юних літ нам треба берегти,

Адже нічого в світі нам не треба,

Щоб тільки всі здорові були ми.

Немає нічого дорожчого на світі,

Ніж дивне щастя жити на Землі,

В здоров’ї кожній квіточці радіти

І посміхатись навіть уві сні.

**Слайд 3**

Діти! Сьогодні ми з вами потрапимо до Країни здорового харчування!

**Музичний фон 2**

**Гра «Хто швидше»**

**Робота у групах**

**Учитель:**

Діти! Для того, щоб у нас був гарний настрій складемо гасло нашої мандрівки.

*З окремих розрізаних аркушів учні складають гасло: «Якщо хочеш, щоб життя тобі усміхнулось - спочатку усміхнись життю».*

**Учитель:**

Прочитайте, що в нас вийшло.

**Слайд 4**

**Учні:**

«Якщо хочеш, щоб життя тобі усміхнулось - спочатку усміхнись життю».

Як ви його розумієте?

**ФОН 3**

**Слайд 5**

**Гра «Одягни слово»**

**Учитель:**

Подумайте, якими словами ви можете описати своє життя і вставте їх замість промінчиків у сонечко, яке ви бачите на дошці.

*Діти вибирають із групи слів ті слова, які підходять до слова «життя» і прикріплюють їх до промінчиків.*

**Учитель:**

**ФОН 4**

**Слайд 6**

Усі погодяться, що гарне і щасливе життя, саме таке, яким ви його бачите, неможливе без міцного здоров’я. Зверніть увагу на презентацію і прочитайте вислів філософа Авіценна *«Головним скарбом життя є не землі, не багатства… Головним скарбом є здоров’я і щоб його зберегти потрібно багато знати».*

Справді, для того, щоб мати міцне здоров’я потрібно дуже багато знати.

Тож ми вирушаємо у подорож до Країни здорового харчування, де ми зустрінемо її мешканців та дізнаємося багато цікавого та корисного.

**Знайомство з мешканцями Країни здорового харчування**

*Виходять принцеса Харчування і її братики Вітаміни.*

**Слайд 7**

**ФОН 5**

**Принцеса Харчування:**

Я – принцеса Харчування. Старша дочка королеви Здоров’я. Я – необхідна умова життя. Без мене ніхто не зможе жити. Я маю безліч необхідних речовин для роботи мозку, серця, легенів. Та я не одна. Мені допомагають молодші братики, а звуть їх Вітаміни.

**Учень**:

**Слайд 8**

Ми – маленькі вітаміни,

Дуже корисні для людини.

Ми з мікробами воюємо і за вірусом полюємо.

Щоб не хворіли грипом та ангіною

Вживайте, діти, вітаміни!

**Учень:**

**Слайд 9**

Я – вітамін А, сприяю росту, нормальному зору. Мене багато у моркві, сирі, печінці, помідорах, гарбузі, рибному жирі.

**Учень:**

**Слайд 10**

Я – вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці. Я є в крупах, яйцях, м’ясі, у квасолі, у горосі.

**Учень:**

**Слайд 11**

Я – вітамін С, запобігаю застуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту. Багата мною капуста, морква, шипшина, часник, чорна смородина, цибуля, картопля.

**Учень:**

**Слайд 12**

Я – вітамін Д, зміцнюю кістки. Живу в молоці, печінці, риб’ячому жирі, житньому хлібі.

**Учень:**

Хто з вас знає, де ми є,

Хай підказку нам дає.

**Слайд 13**

Де більше вітаміну А у моркві чи у жуйці?

**Слайд 14**

Де більше вітаміну С у яблуці чи у цукерці?

**Слайд 15**

А вітаміну В у горіхах, у печінці чи у Чіпсах?

**Слайд 16**

А вітаміну Д у яйцях, рибі, чи у ковбасі?

**Учитель:**

Діти! Їжа буває корисною та шкідливою для здоров’я. А яку б їжу обрали ви?

**Слайд 17**

Гамбургер з картоплею фрі чи домашню котлету з картопляним пюре?

**Слайд 18**

Що ви питимете зранку?

Енергетичний напій чи чашку зеленого чаю.

**Слайд 19**

Що б ви обрали на обід?

«Мівіну» швидкого приготування чи домашні макарони з маслом?

**Слайд 20**

Щоб ви випили після обіду?

Газовані напої чи компот із свіжих фруктів?

**Слайд 21**

Вибір за тобою.

Тобі обирати… Чи зберегти своє здоров’я? Чи зруйнувати його ще дитиною.

**Слайд 22**

**Учень:**

Хто дружить із нами буде,

Всі незгоди той забуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби!

**ФОН 6**

**Слайд 23**

**Складання корисного меню**

**Учитель:**

Слід вживати тільки корисну їжу, багату на вітаміни і поживні речовини. Скажіть, а які групи продуктів вам відомі?

**Слайд 24**

**Учні**:

М’ясо, риба, бобові продукти, овочі, фрукти, мед, яйця.

**Учитель**:

Отже, зараз ми з вами складемо, корисне меню.

*Клас поділений на три групи. Учні мають заздалегідь приготований великий аркуш паперу, на якому розміщують ілюстрації із зображенням продуктів харчування. Потім учні презентують свої роботи.*

**Слайд 25-39**

**Хвилинка відпочинку**

**Відгадування загадок**

**ФОН 7**

**Слайд 40**

**Подорож до «Комори здоров’я»**

**Учитель:**

Із-за гір, з-за океанів,

І у різний звісно час,

Овочі найвищих санів

Телеграм наслали нам.

Полюбилась їм нівроку

Українськая землиця

Й поселилися без строку,

Стали жити і плодиться.

Людям нашим підсобляти

І в достатку, і в біді,

Навіть стали лікувати.

До них з серцем лиш прийди.

*Виступи учнів про овочі:*

**Телеграма 1.**

**Слайд 41**

Я – великий і бокастий,

Жовтогрудий і смугастий.

Я чудовий дар осінній,

З гарним та смачним насінням.

Хто їсть кашу цю чудову,

Буде сильним і здоровим. *(Гарбуз)*.

**Телеграма 2.**

**Слайд 42**

Кожен знає, ця дівиця

На городі – мов цариця.

Коси довгі, кучеряві,

Та ще й платтячко яскраве.

Я смачна і вітамінна,

І не гірше апельсина.

А мене, хто поважає,

До ста років доживає. *(Морква)*.

**Телеграма 3.**

**Слайд 43**

Ой, розхвалилася, дивіться!

Ти не схожа на царицю!

Я від тебе красивіший:

Червоніший і товстіший.

Український борщ чудовий

По усіх краях відомий.

У борщі я головний,

Борщ без мене не смачний! *(Буряк)*.

**Телеграма 4.**

**Слайд 44**

Я – солодка, соковита,

Покуштуй – не схочеш пити.

А як їстимеш саму,

Всі хвороби прожену! *(Диня)*.

**Телеграма 5.**

**Слайд 45**

Я – смачний, кругленький,

Маю щічки червоненькі.

До смаку я в кожній страві.

Роблять соки і приправи.

Соус, борщик і салат

Люди з радістю їдять. *(Помідор)*.

**Телеграма 6.**

**Слайд 46**

А на мене нарікають,

Що до сліз я допікаю.

Вибачте, та я не винна,

Бо я лікарська рослина.

Соком з медом почастую

І здоров’я подарую. *(Цибуля).*

**Телеграма 7.**

**Слайд 47**

А я хлопчик білозубий.

Ви мене не бійтесь, люди.

Хоч гіркий я – та корисний.

Всім мене потрібно їсти.

Хто мій зуб з’їдає сміло –

Здоровим буде неодмінно. *(Часник).*

**Телеграма 8.**

**Слайд 48**

А зелені сини й дочки

Всі вживають залюбки.

Нас шанують недаремно:

Дух наш свіжий і приємний,

На канапці, і в салаті,

Ми і в будень, і на святі. *(Огірки)*.

**Телеграма 9.**

**Слайд 49**

Мене полюбляє кожна сім’я.

Щоб спокійно зимувати.

Садять всі мене багато.

Люблять вранці й на обід,

Так і кажуть: другий хліб. *(Картопля).*

**Учитель:**

**Слайд 50**

Пречудові овочі поселилися на нашій родючій землиці. А які ж вони всі корисні. Дякуємо вам за таку цінну і корисну інформацію про себе.

Але не тільки на городі ростуть корисні й смачні овочі. Ліс нам подарував безліч цінних, лікарських, смачних ягід. Їх збирають люди вже давно і тому складають про них вірші, пісні. Давайте одну з них зараз послухаємо.

**Слайд 51**

***Пісня «Смачні загадки»***

**Слайд 52**

**Гра «Українська кухня»**

**ФОН 8**

*Учень зачитує опис страви, а інший вгадує цю страву.*

**Учень:**

**Слайд 53**

Відокремлений від м’яса підшкірний свинячий жир, що зберігається солоним і вживається сирим, смаженим, печеним, вареним*.( Сало)*

**Учень:**

**Слайд 54**

Закручена в листки капусти начинка з каші (рисової чи гречаної). Начинка може бути овочева. (*Голубці)*

**Учень:**

**Слайд 55**

Борошняний виріб у формі півмісяця. Начинкою слугує картопля, капуста, каші, сир*. (Вареники)*

**Учень:**

**Слайд 56**

Популярна в Україні рідка страва, яку варять із посічених буряків, капусти, моркви, картоплі та інших овочів*. (Борщ)*

**Учитель**:

Борщ є невід’ємною частиною української кухні, українських традицій. Неможливо уявити обід без смачного, запашного борщу. До вашої уваги пісня «Борщ».

**Слайд 57**

***Пісня «Борщ»***

**Шкідливі продукти харчування.**

**Слайд 58**

**Принцеса Харчування**:

**ФОН 9**

Ой допоможіть! У нашій країні з’явилися злодії, які псують здоров’я людей. Це наші вороги. Допоможіть прогнати їх з нашої країни, щоб вони більше ніколи не псували наш настрій та наше здоров’я.

**Учитель**:

Ну що, діти, допоможемо? А зробити це ми зможемо тоді, коли дізнаємось про шкоду, яку ці злодії завдають нашому організму.

*Виступи учнів про шкідливі продукти харчування.*

**Слайд 59**

**1. Жувальні цукерки, пастила, «чупа-чупс».** Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і фарбники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму.

**Слайд 60**

**2. Чіпси, як кукурудзяні, так і картопляні** – дуже шкідливі для організму. Чіпси – це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Нічого хорошого не принесе поїдання картоплі-фрі.

**Слайд 61**

**3. Солодкі газовані напої**  – коктейль з цукру, хімії і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і їжі. Газовані солодкі напої шкідливі й високою концентрацією цукру – в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених в стакані води. Тому, угамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити.

**Слайд 62**

**4. Майонез** містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також фарбників, під солоджувачів, замінників. До шкідливих продуктів належить не тільки майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів менше всього. А можливі наслідки споживання "смачної хімії" навіть не досліджені до кінця.

**Слайд 63**

**5. Сіль** знижує тиск, порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість солі в своєму раціоні все-таки варто. Краще вживати йодовану сіль.

**Принцеса Харчування:**

Дякую вам, любі мої. Тепер ці жахливі та небезпечні продукти назавжди покинули нашу країну. І в ній стали жити тільки здорові, щасливі та радісні люди. Ну ж бо, братики-вітаміни, давайте віддячимо нашим сміливим діткам – розвеселімо їх, нехай трішки відпочинуть.

**ФОН 11**

**Слайд 64**

**Гра «Назвіть зайве слово»**

**Слайд 65**

*Учні називають різні продукти, інші діти слухають. Потім 1 учень називає зайвий продукт і пояснює, чому він зайвий.*

Огірок, буряк, цибуля, *яблуко.*

**Щелчок**

Сир, сметана, молоко, *картопля.*

**Щелчок**

*Банан,* груша, вишня, слива.

**Фон 12.**

**Слайд 66**

**Учитель:**

Митці, художники, поети, музиканти неодноразово згадують про продукти харчування у своїх творах мистецтва. Одним із таких митців є відомий портретист Джузеппе Арчимбольдо.

Увага на екран!

**Слайд 67**

**Мультфільм про Арчимбольдо.**

Діти! Нещодавно наш навчальний заклад брав участь у конкурсі «Здоров’я може бути смачним». У рамках цього конкурсу потрібно було виготовити портрет із овочів у техніці Арчимбольдо. Учні нашого класу також взяли активну участь у ньому і виготовили ось такі портрети.

**Виходять діти з малюнками Арчимбольдо.**

**Слайд 68**

**Учитель:**

Ми переконалися, що їжа та мистецтво нерозривно пов’язані. Світ повинен пам’ятати видатних людей, тих, які створюють красу!

**Слайд 69**

Коли кожна людина буде здорова, то і все суспільство буде здоровим. Житимемо ми набагато краще, бо люди творчо працюватимуть, діти значно краще вчитимуться, успішно пізнаватимуть світ. Бережіть себе, цінуйте життя, будьте здорові.

**Пісня «Ми щасливі діти».**