

Тренинговое занятие «Едим правильно» (7 классы).

Педагог-организатор Ларионова В.А.
МОУ «СОШ№2» г.Северодвинск

Цели: актуализировать знания учащихся о требованиях к здоровому питанию.

Задание:

1. Составить команду - 8 человек;
2. выбрать капитана;
3. Придумать название, девиз.

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, фанта, 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 нас 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.

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.

Подведение итогов.