

## Сценарий внеклассного мероприятия во 2-м классе "О вкусной и здоровой пище"

### **Цели:**

Закрепить у детей знания о здоровом питании,  
Убедить детей в необходимости соблюдать режим дня и правильно питаться  
Привить простейшие навыки самообслуживания

Оборудование: два набора овощей

### **Ход игры**

**Ведущий.** Дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о нашем питании. Пройдем испытания и найдем среди нас того, кто много знает о разных вкусных продуктах и умеет правильно питаться. Удачи нам!

Звучит мелодия песни "Чунга – чанга". Участники игры строятся в команды.

**Ведущий:** Мы с вами не просто кушаем, а доставляем в свой организм жиры, белки, углеводы и витамины. Которые наш организм потом расходует на наши движения, на работу мозга и на другие процессы. Если мы не будем кушать, то у нас не будет сил даже утром открыть глаза. Поэтому наши команды мы назовем:

### Построение команд

Команда «Белки»

Команда «Витамины»

Команда «Жиры»

Команда «Углеводы»

**Ведущий.** Команды готовы? Экспертное жюри – эксперты из наших мам будет нам помогать в наших испытаниях. Команды заранее подготовили выступления о каждом из приемов пищи в день: каким он должен быть, что надо кушать, а что не желательно. Заслушаем первую команду.

**1 команда.** (Демонстрирует табличку "Завтрак")

**1 выступающий:** Доброе утро, ребята! Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, успели умыться, почистить зубы. Пора завтракать. Завтрак должен быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. Кто ответит, почему? Очень хорошо для завтрака подходит любая каша. Поэтому мы о кашах и поговорим.

**2 выступающий:** Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят "мало каши ел". В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят "с ним каши не сваришь".

**3 выступающий:** Приготовление: Любую кашу перед приготовлением надо перебрать зернышки. Все, кроме манной и овсяной, крупы надо помыть. Затем залить водой примерно 1 порция каши и 3 порции воды, посолить, добавить сахарный песок, потом варить до приготовления. Положить масло, можно фрукты, варенье, мюсли для вкуса.

**Материал с сайта:** <http://nmedik.org/> - Что такое здоровое питание?

### **1 задание.**

*Определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочке. (По 2–3 мешочка на команду.)*

### **2 задание.**

*“Сорока кашу варила”. Член команды вытаскивает карточку с заданием: составить рецепт приготовления каши.*

Команда «Белки» - манная

Команда «Витамины» - рисовая

Команда «Жиры» - гречневая

Команда «Углеводы» - овсяная

Чем мы усовершенствуем кашу? (Дети отвечают.)

Без чего есть не так вкусно и при каждом приеме пищи ему место на столе. Но хлеб на стол, так и стол – престол. Какая же еда без хлеба? Утром мы съели и бутерброд, и булочку, и просто ломтик хлеба.

**3 задание.** *Вспомнить и сложить из “половинок” – части пословиц написаны на 2-х половинках плотной бумаги.*

Худ обед, когда хлеба нет.

Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.

Не сиди на печи, коль хочешь есть калачи.

Хлеб всему голова.

Хлеб на стол, так и стол престол.

**1 эксперт.** С завтраком на нашем острове обе команды справились успешно. Но время идет вперед. Наступает время обеда. (Выходит 2 эксперт с табличкой “обед”.)

**2 эксперт.** Пришло время обедать. Проголодались? Мыть руки – и за стол. Очень много витаминов, полезных веществ есть в овощах.

### **Команда 2. Табличка «Обед»**

**Выступающий 1:** Полноценный обед для ребенка должен включать источник белка (рыбу, мясо, бобовые), источник углеводов (злаки), молочные или кисломолочные продукты и свежие фрукты и овощи. И, естественно, нужен какой-нибудь напиток, только не сладкая газировка, лучше воду или сок (не слишком кислый и не слишком сладкий).

Старайтесь отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием жира — постному мясу, молочным продуктам низкой и средней жирности.

**Выступающий 2:** желательно включать в меню суп: супы очень полезны. Основу любого, даже диетического обеда составляет первое блюдо. В качестве первых блюд рекомендуем горячие и холодные супы, приготовленные без заправки (без пережарки с добавлением томатной пасты), на слабом мясном (преимущественно говяжьем), овощном или грибном бульоне.

**Выступающий 3:** На второе рекомендуем вам отварное, тушеное или запеченное в духовке нежирное мясо (лучше говядину). Вместо мяса можно приготовить любое блюдо из рыбы (лучше морской). Не стоит увлекаться сосисками, сардельками и различными видами колбасных изделий, так как они содержат всевозможные красители и пищевые добавки, вредные для организма или абсолютно ему ненужные.

Гарниром к мясу могут служить любые овощи, кроме картофеля, – фасоль, спаржа, зеленый горошек, фрукты, приготовленные на пару или тушеные в духовке. В качестве напитков в обеденное время употребляйте кисель, компот, мусс, приготовленные из свежих или сушеных ягод и фруктов, а также всевозможные отвары, например, из ягод шиповника или боярышника.

*Материал с сайта: <http://nmedik.org/> - Что такое здоровое питание?*

### **1 задание.**

*Составьте меню правильного обеда. (первое блюдо, салат, второе блюдо, третье блюдо)*

### **2 задание.**

*Домашнее задание — рецепт салата рассказать ребятам.*

**3 задание.** *Из набора блюд выбери первые блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао*

### **4 задание.**

*Выбрать из карточек те продукты, которые нужны для приготовления щей.*

**5 задание.** *Из набора блюд выбери вторые блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао*

**Ведущий.** *Очень часто при приготовлении первых и вторых блюд используют овощи. Отгадайте загадки про овощи:*

Лето целое старалась, одевалась, одевалась  
А как осень подошла, нам одежки отдала.  
Сотню одежонок, сложим мы в бочонок.  
(Капуста.)

Снаружи красна, внутри бела,  
На голове хохолок – зеленый лесок.  
(Редиска.)

Развалились в беспорядке на своей перине – грядке  
Сто зеленых медвежат, с сосками во рту лежат  
Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.  
(Огурцы.)

Золотая голова велика, тяжела  
Золотая голова отдохнуть прилегла  
Голова велика, только шея тонка.  
(Тыква.)

**6 задание.** *Из набора блюд выбери третьи блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, макароны, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, отбивные, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао, торты, пирожные, мороженое*

**7 задание.** К обеду на второе блюдо полезны рыба или мясо. Написать как можно больше мясных блюд.

**3 эксперт.** После обеда прошло больше трех часов, мы проведем конкурс “Заморить червячка” или «Полдник».

**8 задание.** Из набора блюд выбери третьи блюда: картофельное пюре, голубцы, плов, макароны, пельмени, котлеты, зразы, винегрет, отбивные, каша, омлет, рассольник, борщ, суп, компот, чай, квас, сок, кофе, какао, торты, пирожные, мороженое.

Что подают на полдник и на десерт?

**3 эксперт.** Человек на 70% состоит из воды. В сутки требуется жидкости примерно 2 литра. Без еды человек может прожить 2 месяца, а без воды не больше двух – трех дней.

– Какие напитки вы знаете?

– Какой самый распространенный напиток?

– Чай. Чаю уже больше 5 тысяч лет.

А до чая на Руси пили морсы, рассолы, квас, кисели.

**9 задание.** Придумать рекламу напитка. (Детям можно заранее дать задание придумать рекламу напитков.)

**Команда 3.**

**Выступающий 1:** Всякому нужен и обед и ужин. Ужинать нужно не позднее, чем за два часа до сна. Надо есть только легкоусвояемую пищу: молоко, сыр, овощи, фрукты.

Ужин – это последний прием пищи в течение дня, когда организм может потратить полученную с пищей энергию. В качестве лучшего блюда для ужина рекомендуем салат из свежих или отварных овощей, заправленный растительным маслом. Во время ужина можно съесть небольшую овощную или крупяную запеканку, овощное рагу, фруктовый салат и пр.

**Выступающий 2:** Для людей, занятых тяжелым физическим трудом или страдающих малокровием, рекомендуем отварную говядину под неострым и нежирным белым соусом.

В качестве напитка на ужин прекрасно подойдет стакан крепкого кефира, простокваши (для больных язвой желудка или 12-перстной кишки), молочнокислого или фруктового сока, несладкого чая или киселя.

**Выступающий 3:** К напитку можно добавить немного овсяного или любого другого несдобного печенья, диетические хлебцы или бутерброд с нежирным, несоленым сыром (без масла и, желателно, с ржаным хлебом).

*Материал с сайта: <http://nmedik.org/> - Что такое здоровое питание?*

**Ведущий:**

Всегда нам пригодится

Белая водица

Из водицы белой

Все, что хочешь делай.

Если вы знаете продолжение этой загадки, то вам повезло. Вы, наверное, догадались, что белая водица – это молоко.

### **Задание 10.** “Молочный аукцион”.

*Что можно сделать из молока? Какая команда назовет последний продукт из молока, та и победит.*

(Кефир, ряженка, ауидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр.)

#### **Команда 4: Табличка «Десерт»**

**Выступающий 1:** Каким должен быть идеальный десерт для детей? Красивым, вкусным и если уж не полезным, то хотя бы не очень вредным! И пусть он не будет слишком экзотическим, как правило, дети предпочитают знакомые и понятные продукты.

**Выступающий 2:** Десерт или сладкое блюдо может завершать или дополнять обед или ужин или составить самостоятельную трапезу: завтрак или полдник.

Десерт для детей - это и густой кисель, и сочетание молочных продуктов с фруктами и ягодами, и фруктовый салат, и желе. Холодная манная или рисовая каша, в которую добавили фрукты, ягоды, орехи или просто полили ягодным киселем и подали в маленькой креманке или стаканчике, превращается в детский десерт.

**Выступающий 2:** Если основная трапеза состояла только из супа или салата, на сладкое предложите кекс, маффин или кусочек пирога. Старайтесь, однако, чтобы десерт был не слишком сладким.

Материал с сайта: <http://www.gastronom.ru/recipe/group/3124/deserty-dlya-detej>

### **Задание 11.** Задание игрокам: составить меню на день.

#### **Приготовление бутербродов, сервировка стола.**

Конкурс на самый экзотический, креативный, вкусный, питательный, полезный (индивидуальные призы).

Итог игры. Ведущий. Вот и подошло к концу наш день вкусной пищи к концу. А теперь пора выбрать лучших игроков, достойных назваться “гурманами”. Кто больше знает о вкусной и здоровой пище? Кто не раз выручал команду за завтраком, обедом, ужином и за десертом? Теперь мы еще больше знаем о здоровой и полезной пище и будем стараться ее как можно чаще употреблять.

У нас есть медали: “Гурман”. Теперь мы еще больше знаем все о полезной и здоровой пище и будем стараться ее как можно чаще употреблять.

Литература:

Гальперина Галина «Золотая книга кулинарных рецептов», М., 2005.

Разговор о правильном питании. М., Nestle, 2001.

Завуч начальной школы, 2002.

“Начальная школа”, № 5, 2001.