**Классный час**

**«Полезные продукты»**

**1.Инсценирование стихотворения** С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Вы слышали когда-нибудь, как громко и требовательно кричат птенцы в гнезде, требуя пищи? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей, а те просят еще и еще. С не меньшим воодушевлением поглощают пищу личинки насекомых, котята, щенята и все остальные растущие организмы. И только среди человеческих детенышей встречаются такие, которые сидят, грустные и бледные, роняют слезы в тарелку и совершенно, ну ни капельки не хотят есть.

Родители же стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого "За маму, за папу, за бабушку..." до жесткого "Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь".

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

-Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

-Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

-Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

-Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

*(Ответы детей)*

- А какие полезные продукты вы можете назвать?

*(Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог ,соки…)*

- Молодцы, вы дали правильные ответы. А вы знаете какую пользу эти продукты приносят нашему организму?

улучшают мозговую деятельность;

*(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)*

помогают пищеварению;

*(овощи, фрукты, молочные продукты)*

укрепляют кости;

*(молочные продукты, рыба)*

являются источником витаминов;

*(фрукты, овощи)*

придают силу, наращивают мышечную массу;

*(Мясо, особенно нежирные сорта)*

*Несколько учеников выходят к доске и распределяют карточки с названиями продуктов в соответствующие группы, затем коллективно анализируют полученный результат.*

- А какую пищу можно считать полезной?

*(Ту, в которой много витаминов).*

- А что такое витамины? (Ответы детей).

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет.

Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит.

-Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д )

***Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В,С,Д.***

**Витамин А**

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

 **Витамин В.**

 Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…

 **Витамин С**

А вот и я –самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

**Витамин Д**

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

Учитель: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов,

 укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

**Это интересно!**

**Укрепляют память:** морковь, авокадо, ананас.

**Помогают концентрировать внимание:** орехи, креветки, лук.

**Лимон** - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

**Капуста** - хорошо снимает нервозность и успокаивает.

**Черника** - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.

Давайте посмотрим сценку “Спор овощей” и, возможно тогда найдем ответ на этот вопрос.

Сценка "Спор овощей".

Учитель:

Ждут здесь овощи ребят,

 Кто нужней они узнать хотят!

Овощи:

Кто из нас, из овощей,

 И вкуснее, и нужней?

 Кто при всех болезнях

 Будет всех полезней?

Ведущий:

Выскочил горошек –

 Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хорошенький

 Зелененький мальчишка!

 Если только захочу,

 Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,

 Свекла проворчала…

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,

 Выслушай сначала.

 Ведь для винегрета

 Лучше свеклы нету!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!

 Из капусты варят щи,

 А какие вкусные пироги капустные!

 Зайчики-плутишки

 Любят кочерыжки.

 Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец:

Очень будете довольны,

 Съев огурчик малосольный.

 А уж свежий огуречик

 Всем понравится, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ недлинный:

 Кто не знает витамины?

 Пей всегда морковный сок

 И грызи морковку –

 Будешь ты тогда, дружок,

 Крепким, сильным, ловким

Ведущий:

Тут надулся помидор

 И промолвил строго:

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,

 Помолчи немного.

 Самый вкусный и приятный

 Уж, конечно, сок томатный.

Ведущий:

У окна поставьте ящик,

 Поливайте только чаще

 И тогда как верный друг,

 К вам придет зеленый… лук!

Лук:

Я -приправа в каждом блюде

 И всегда полезен людям.

 Угадали? Я – ваш друг

 Я простой зеленый лук!

Картошка:

Я картошка, так скромна –

 Слово не сказала…

 Но картошка так нужна

 И большим, и малым!

Баклажан:

Баклажанная икра

 Так вкусна, полезна…

Ведущий: Спор давно кончать пора!

(Стук в дверь).

Овощи: Кто-то кажется, стучит…

(Входит доктор)

Доктор:

Ну конечно, это я!

 О чем спорите, друзья?

Овощи:

Кто из нас, из овощей,

 Всех вкусней и всех важней?

 Кто при всех болезнях

 Будет всем полезней?

Доктор:

Чтоб здоровым, сильным быть,

 Надо овощи любить

 Все без исключения.

 В этом нет сомнения!

 В каждом польза есть и вкус,

 И решить я не берусь:

 Кто из вас вкуснее,

 Кто из вас нужнее!

Овощи (хором):

Ешьте больше овощей –

 Будете вы здоровей!

Учитель: Все овощи важны и полезны.

А вы нарисуйте, какие полезные продукты едите часто.