

**ВІДДІЛ ОСВІТИ НОВГОРОД-СІВЕРСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
НВК «Дзвіночок» м. Новгорода – Сіверського**

Національна кухня здоров'я
(заняття з ОБЖ)

**Провела вихователь ГПД
Ярошевська А.М.**

2009

Мета. Познайомити дітей з основами правильного харчування, звернути увагу на основні помилки харчування, розвивати усне мовлення, виховувати правила культурного харчування.

Обладнання. Підручник „Валеологія”, журнал „Розкажіть онуку”, №19, 1998 р., збірник загадок, програвач, платівка з українськими піснями „З сиром пироги”, „Варенички”.

Хід заняття

Вихователь. Дорогі діти, сьогодні на нашому занятті ми познайомимось з основними правилами правильного харчування, з основними помилками харчування. Дізнаємось, яка їжа корисна дітям для того, щоб вони краще розвивались та росли здоровими. Наш казковий потяг буде рухатись в такому напрямку:

I зупинка - „Історична”.

II зупинка - „Святковий стіл”.

III зупинка - „Щоденна їжа”.

IV зупинка - „Пости”

V зупинка - „Цікаві факти”

VI зупинка - „Фініш”

Вихователь. Отже, вирушаємо в подорож.

I зупинка - „Історична”

(На дошці записано прислів'я „ Землю сонце прикрашає, а людину праця ”).

Вихователь. Діти, як ви розумієте це прислів'я?

(Відповіді учнів)

Вихователь. Так, праця українців була завжди пов'язана із землею, бо основне заняття українців - хліборобство. Це дуже важка праця. Люди трудилися від світання до смерку. Затрачували багато фізичних сил і тому мали потребу у ситній їжі. Ці традиційні страви української кухні давали силу орачам: м'ясо, сало, хліб, молоко, вареники, каші, борщі, пироги з сиром, пампушки. Ми не працюємо так багато. Нам така їжа може зашкодити. Вона дає більше енергії, ніж ми витрачаємо. Ми любимо менш поживні страви, хоч іноді їмо й ці.

II зупинка - „Святковий стіл”

Вихователь. Українці дуже гостинні й у свята на стіл вони виставляють десятки різних страв. На Різдво головна страва - кутя, на Великдень - паска і крашанки. Жодне свято не обходиться без пирогів і вареників.

У свята люди веселяться і танцюють. Витрати енергії компенсуються щедрим частуванням. Свята дають заряд позитивних емоцій, що дуже корисно для здоров'я.

Учень 1.

З головою він накритий,
Несуть йому їсти й пити.
Та він страви не вживає,
Все хтось інший поїдає.

Вихователь. Відгадали, діти? Так, це обідній стіл. А зараз ми наближаємось до III зупинки.

III зупинка - „Щоденна їжа”

Вихователь. Про різновид щоденної їжі нам розкажуть наші помічники-

консультанти.

Учень 2. *Сало* - один з улюблених продуктів харчування українців. У помірній кількості воно корисне для здоров'я. Сало їдять із часником, цибулею та чорним хлібом. Це сприяє кращому засвоєнню їжі. Свій добробут українці завжди пов'язували із салом. „Нема рибини краще за свинину”. Сало містить багато вітамінів і корисних речовин, які зміцнюють імунітет і знижують чутливість організму до радіації.

Учень 3. *Борщ* - універсальна страва у будь-яку пору року, в будень і свято. Червоний борщ, зелений борщ, холодний борщ. Борщ корисний і дуже смачний. Особливо коли його їсти з пампушками з часником.

Учень 4. *Каша* - традиційна друга страва українців. Клітини твого організму дуже люблять кашу. У ній багато вуглеводів – їхньої основної їжі.

IV зупинка „Пости”

Вихователь. У дні посту люди не вживають м'ясну і молочну їжу. В ці дні організм виводить шкідливі речовини - очищується.

Учень 5. Перед великими святами завжди є піст. Постять також у середу і п'ятницю щотижня. Кожна господиня знає, що борщ і без м'яса може бути дуже смачним, корисним і поживним, як і каші, заправлені олією.

Учень 6. Замість молока у дні посту корисно пити узвар - відвар із сушених яблук, слив, вишень.

Вихователь. Так для чого людина їсть?

Учень 7. *Харчування* - основна потреба організму; Воно забезпечує правильний ріст і розвиток, поповнює організм енергією, зберігає здоров'я, збільшує тривалість життя.

Учень 8. Їжа повинна бути різноманітною, доброякісною; повинна відповідати твоїм енергетичним витратам.

Учень 9. Різні надмірності (переїдання) у харчуванні можуть зашкодити людині. Давньогрецький філософ і математик Піфагор говорив: „Ніхто не має переходити міри ні в їжі, ні в питті”.

Вихователь. Отже правила харчування повинні бути такими:

1. їж 4 рази на день самостійно, без нагадувань.
2. їж завжди в той самий час.
3. Під час їжі не розмовляй, не відволікайся.

V зупинка - „Цікаві факти”

Вихователь. Вчені підраховали, що за 70 років життя людина з'їдає приблизно 8 тонн хлібобулочних виробів, 11-12 тонн картоплі, 6-7 тонн м'яса і риби, 10-12 тисяч яєць, випиває 10-14 тисяч літрів молока. На приймання їжі людина витрачає 6 років життя. Не переїдай. Вставай з-за столу з деяким почуттям голоду. Надмірна кількість води перевантажує серце і нирки.

VI зупинка „Фініш”

Вихователь. Так для чого людина їсть? Що вживає людина разом з їжею? Назвіть основні правила харчування. А зараз діти загадають загадки, а ви повинні відгадати і розказати чим корисні продукти, які є відповідями до цих загадок.

Загадки

1. Рідке, а не вода, біле, а не сніг. (*Молоко*).
2. Із сорочки в світ виходить, а по світу голий ходить. (*Сир*).

3. Білий, як сніг, у пошані у всіх, до рота попав, там і пропав. (*Цукор*).
4. В землю кидалось, на повітрі розгулялось, в печі випікалось. Запахом своїм всіх приваблює, смаком чарує. (*Хліб*).
5. Маленьке, кругленьке із горщика впало, нема таких ковалів, щоб його скувати. (*Яйце*).
6. Химерний, маленький, бокатий, товстенький. Чимось смачним напхавсь, в окропі скупавсь. (*Вареник*).

Вихователь. Ось і закінчилась наша подорож. Тож я бажаю, діти, вам міцного здоров'я, щоб ви завжди пам'ятали правила харчування і виконували їх . До побачення.