

## **Разработка мероприятия для учащихся начальных классов и их родителей по программе «Разговор о правильном питании».**

### **Утренник «Праздничный обед»**

**Цель** мероприятия: развитие творческого мышления учащихся, направленного на формирование представлений о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

#### **Задачи:**

1. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
2. Привлечь педагогическую и родительскую общественность к активному участию в реализации программы «Разговор о правильном питании» как составной части здоровьесберегающих технологий образовательного процесса.
3. Стимулировать познавательный интерес учащихся к историческим и культурным истокам правил питания.

**Материалы и оборудование:** творческие семейные работы учащихся, фонограммы с записью песен, фортепиано, костюмы героев.

**Действующие лица:** ведущий, Вкуснятинка, Витамин.

#### **Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие гости. Мы рады видеть вас на нашем праздничном обеде! Сегодня наш обед будет нужным и правильным. Во время обеда мы не только вкусно покушаем, но и поговорим о правильном питании.

А что значит питание, и что значит правильное? Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в ее состав вещества, поступающие с пищей. Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Вот почему так важно получать в питании все вещества в нужном соотношении, правильно питаться и принимать нужную пищу.

Наш Праздничный обед сегодня будет не только вкусным, но и полезным питательным.

В гости к нам сегодня должны были придти новые сказочные кулинарные питательные герои. Что-то они задерживаются. Давайте позовем гостей.

Песня (поют дети 1 класса на музыку «Ах, Таня, Таня, Танечка»...):

Мы в школьную столовую все любим заходить,  
Там выпечку попробовать и сладкий чай попить.  
Вот хорошо б, что съест ему – ребенок выбрал сам.  
Вкуснятинка, Вкуснятинка, давай-ка в гости к нам.

Припев:

- Вкуснятинка?
- Представь себе. Давай-ка в гости к нам.

Вкуснятинка:

Я красива – как невеста, я из пенек, я из теста.  
И моя коса – краса - сервелата колбаса.  
Плечики творожные, ручки – как пирожные.  
Глазки, щечки, ушки, рот – словно свежий мед из сот.  
Как взгляну я на еду, или до нее дотронусь я -  
Возбуждаю аппетит, вкусным все становится.  
К вам на праздник я пришла  
Витамина привела.

Витамин:

Я, конечно, вам всем нужен  
На обед, на завтрак, ужин.  
Пища, право, без меня  
Словно печка без огня.

Вместе Витамин и Вкуснятинка:

Вы свершили сами чудо кулинарных изобилий.  
Отгадайте, что за блюда мы в загадку превратили:  
Вот рецепт сейчас прочтите и ответа подождите.

Ведущий: Из скольких блюд, как правило, состоит обед? (из 4-х блюд). Поэтому представляем вам рецепты 4-х блюд. Какое блюдо за обедом едят в самом начале? (салаты, холодные закуски).

Отгадайте загадку: это самый распространенный продукт растительного происхождения, который идет почти в каждый салат и сам тоже может использоваться, как салат:

Раскололся тесный домик на две половинки,  
И посыпались оттуда бусинки – дробинки (горох).

Ученица читает рецепт холодного блюда (салата), а остальные отгадывают, какой это салат и придумывают ему название.

Вкуснятинка: Какое блюдо считается первым? (суп). Отгадайте, какие продукты будут содержаться в этом блюде.

- Под каждым кустом сидит клубком (картофель)
- Над землей трава, под землей – фиолетовая голова (свекла)
- Толстовата, форсиста, сорочек надела триста, а нога одна (капуста)
- За кудрявый хохолок лису из норки поволоку, на ощупь гладкая, на вкус, как сахар сладкая (морковка).
- Скинули с Егорушки золотые перышки, заставил Егорушка плакать и без горяшка (лук).
- Маленький горький, белые дольки, луку брат, лечит всех подряд (чеснок)
- Предлог в грамматике возьмите, к нему приставьте пару нот, в конце – согласную впишите – все овощной полезный плод (помидор).

Ученик читает рецепт приготовления борща, остальные отгадывают, что это за блюдо.

Витамин: Какое блюдо считается вторым? (горячее мясо, рыба и др. с гарниром). Отгадайте, составляющие второго блюда.

- Очень вкусный моря дар, называется ...(кальмар)

- И на горке и под горкой, под березой и под елкой  
Хоровами и в ряд, в шапках молодцы стоят (грибы)
- Она и зелень и игрушка, называется ... (петрушка)

Ученик читает рецепт второго блюда (фаршированные кальмары).

Ведущий: что считается третьим блюдом? (напиток)

Рецепт напитка «Лето» читает ученица 3 класса.

Ведущий: А теперь отгадайте, какие фрукты не вошли в этот напиток, но их можно туда добавить.

- На сучках весят шары, посинели от жары (сливы).

Ведущий: иногда третье блюдо сопровождается пирогами. Давайте вспомним песню Д.Хармса «Про пирог». Ведущий поет начало куплета, а дети хором добавляют последнее слово:

1. Я захотел устроить бал – 3 раза

И я гостей к себе ... (позвал).

2. Купил муку, купил творог – 3 раза

Испек рассыпчатый ... (пирог)

3. Пирог, ножи и вилки тут – 3 раза

Но что-то гости не... (идут)

4. Я ждал, пока хватило сил – 3 раза

Потом кусочек ... (откусил).

5. Потом поставил стул и сел – 3 раза

И весь пирог в минуту ... (съел).

6. Когда же гости подошли – 3 раза

То даже крошек не... (нашли).

Ученик читает рецепт приготовления пирога.

Вкуснятинка: Угощаемся салатом, заедаем пирогом,

Мы ни крошки не оставим, посидевши за столом.

Витамин: Просим обратить внимание, что за блюда на столах!

Здесь меньше и старанье, воплощенное желанье и восторги на устах.

Ведущий: Что наши дети и родители умеют вкусно готовить, мы увидели, а вот насколько они хорошо знают другие блюда, мы сейчас узнаем.

Литературно-кулинарная викторина для детей и родителей.

1. Назовите кашу-кинозвезду из произведения «Собака Баскервилей» (овсянка).
2. Что нужно сделать, чтобы рыба лосось превратилась в животное (убрать – со-).
3. Какое пирожное такое сладкое и нежное, что в переводе с французского означает «поцелуй» (безе).
4. Какая рыба носит мужское имя (карп).
5. Какой напиток пролил Буратино в доме Мальвины на скатерть (какао).
6. Чем заедает старуха заморские вина в «Сказке о рыбаке и рыбке» А.С.Пушкина (печатным пряником).
7. Что речка предлагает девочке отведать в сказке «Гуси-лебеди» (киселя).

8. Кто ест за четверых, а работает за семерых (Балда).
9. Назовите имена 2-х героев произведения Носова о Незнайке, чьи имена звучат как кондитерские изделия (Пончик и Сиропчик).
10. Какие самые крупные ягоды на земле ? (арбуз, дыня, тыква).
11. Русская пословица гласит «Лук – от семи недуг», а какой фрукт лечит от 21 заболевания, по мнению медиков (виноград.)
12. Судьба какого растения в США решалась через суд: овощ он или фрукт? (помидор).
13. Какое растение занимает первое место среди овощей и фруктов по содержанию минеральных веществ, железа, кальция, калия и др. (петрушка).
14. Как называли картофель, когда его завез в Россию Петр I (земляное яблоко).
15. Какая пища заменяла на Руси мясо (грибы).
16. Назовите продукт с наиболее целебными свойствами: он кладезь витаминов, аминокислот, микроэлементов и биологически активных соединений, полезен взрослым и неоценим для детского питания, не вызывает диатеза, абсолютно стерилен (перепелиные яйца).

Ведущий: какое застолье на Руси без песен? Вспомните песни о продуктах питания.

- Картошка (3 песни о картошке)
- Эх, яблочко...
- Вейся, вейся капуста моя...
- Ходила младшенька по борочку, рвала ягоду земляничку...
- Распевка о кофе
- Пейте, дети, молоко, будете здоровы.
- Конфетки, бараночки...
- И хлеба горбушку и ту пополам...
- Березовым соком...

И другие песни, которые вспомнят родители и дети.

Ведущий: вспомним русские пословицы о еде. Закончите их

- Хлеб – всему... (голова)
- Один пирог два раза (не съешь)
- С кем хлеб, соль водишь, на того и (походишь)
- Не вкусив горького, не узнаешь и (сладкого)
- Хочешь есть калачи, не лежи на (печи)
- Кашу маслом не (испортишь)
- Остатки – (сладки)
- Не сули бычка, а дай стакан (молочка)
- Хлеб на стол и стол (престол)

Вкуснятинка:

Оградил от всех нас бед, этот праздничный обед!  
Мы на славу веселились, ели все, что можно съесть:  
Фрукты, овощи, напитки, было сладостей не счесть.  
А теперь споем мы оду о еде всему народу.  
С нами вместе подпевайте и на ус себе мотайте.  
Пищей надо дорожить, все полезное любить.  
И не будете лечиться, лучше будете учиться.

Ода еде: (поют дети на мелодию «Если с другом вышел в путь»)

1. Если вкусная еда, аппетит у нас всегда -  
Значит - нет болезням,  
Но напомним вам друзья, с витаминами еда  
Все равно полезней.

Припев: Не страшны нам тогда даже трудные дела,  
Здоровье пища нам дала.  
Если ест детвора, не нужны нам доктора,  
Кричим тогда еде «Ура!»

2. Всех продуктов нам не счесть,  
Что б хотелось детям съесть,  
Чтоб все было ладно.  
Взрослым надо все учесть,  
Что нельзя, что можно есть -  
И это нам отрадно.

Припев:

Вкуснятинка:

А теперь за угощенье приниматься нам пора.  
Вижу, кончилось терпенье, угощайтесь, детвора.

В конце праздника – награждение Грамотами и подарками наиболее активных участников конкурсов и мероприятий по программе «Разговор о правильном питании».

Составитель:  
учитель начальных классов, к.п.н.

Евдокимова Л.М.