

Государственное казенное общеобразовательное специальное учебно-воспитательное учреждение  
города Октябрьска Самарской области

*Конкурсно-познавательная программа*  
**«Гастрономический  
капустник»**

Подготовила:  
Педагог-психолог Т.В.Манаева

# Конкурсно-познавательная программа «Гастрономический капустник»

Место проведения: кабинет психологической разгрузки.

Участники:

- Воспитанники ГКО СУВУ г.Октябрьска, 6-10 класс;

Цель: Познакомить воспитанников с основами и правилами здорового питания, а также с «вредными» продуктами и влиянием их на здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Оборудование и техническое обеспечение:

Ноутбук, видеопроектор, видео-презентация, видеоролики (Ералаш «Сникерс», «ЗОЖ»), карточки с названием «вредных» продуктов – 2 комплекта, карточки с названиями продуктов – 2 комплекта, карточки с названиями кулинарных блюд.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие;
2. Видеоролик Ералаш «Сникерс»;
3. Презентация «Правила здорового питания»;
4. Презентация «ТОП 10 самых вредных продуктов питания»;
5. Конкурс «Ранжир «вредных» продуктов по степени вредности»;
6. Викторина «Интересные факты о продуктах»;
7. Видеоролик Ералаш «ЗОЖ»;
8. Конкурс «Бывалый кулинар»;
9. Конкурс-игра «Испорченный телефон на кухне»;
10. Заключение.

## СЦЕНАРИЙ

1. Вступление.

Сегодня мы продолжаем тему здорового образа жизни и на повестке дня – здоровое питание. И небольшой видео эпиграф к нашей программе.

2. *Видеоролик Ералаш «Сникерс».* О чем этот фильм и какой вывод можно сделать после фильма? **Ешь много сладкого – будешь иметь лишний вес.**

3. *Презентация «Правила здорового питания»*

**Слайд 1.** Итак, давайте вспомним основные правила здорового питания. Их три:

**Слайд 2. «Умеренность»**

Древнегреческий философ в 5 веке до нашей эры сказал мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

### **Слайд 3 «Своевременность».**

Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания. Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека.

### **Слайд 4 «Разнообразие». Пирамида питания.**

Вы видите Пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Пищевая пирамида показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание.

Давайте посмотрим, из чего она состоит. *(анализ пирами питания)*

## **4. Слайд 5 ТОП 10 самых вредных продуктов питания**

*На сегодняшний день Всемирной организацией здравоохранения определен, как минимум, десяток самых вредных продуктов в мире.*

5. Сегодня в нашем капустнике принимают участие 2 отряда. Каждому отряду дается список вредных продуктов. Про ранжируйте эти продукты по степени вредности.

*(игроки выполняют задание)*

А сейчас давайте посмотрим, насколько вы были близки ко мнению Всемирной организацией здравоохранения.

### **Вредный продукт №10: Колбасы и сосиски**

Любимое блюдо для перекуса и бутербродов бьёт все рекорды по содержанию жира в списке вредных продуктов питания для здоровья. Обратив внимание на состав, вы заметите, что количество белков в три-четыре раза меньше содержания жиров, ведь ради экономии производители используют не качественное мясо, а отходы, среди которых свиные шкуры и кости животных, чтобы всё это было вкусным – добавляют различные стабилизаторы, усилители вкуса и запаха, а также консерванты. Регулярное употребление колбасных изделий грозит ожирением и образованием холестериновых бляшек на стенках сосудов, что значительно ухудшает работу сердца.

### **Вредный продукт №9: Попкорн**

Попкорн гораздо опаснее, чем может показаться на первый взгляд. Сама жареная кукуруза безвредна и бесполезна, но ситуация меняется, когда при их приготовлении к ним присоединяются ароматизаторы, усилители вкуса, карамелизаторы, масло, соль и сахар, которые заставляют потреблять все больше и больше продукта, а вместе с ним и огромное количество калорий, а солёный вариант содержит огромную дозу хлорида натрия, который при частом

потреблении способен нарушить работу почек и вызвать неполадки в сердечно-сосудистой системе. Так что в следующий раз, лучше возьмите с собой в кинотеатр арахис или яблоки.

### **Вредный продукт №8: Сладкие газированные напитки и соки**

Сладкие газированные напитки и соки не только не содержат абсолютно никаких полезных веществ, но и не способны утолить жажду, а напротив, только вызывают ее. Так, например, всеми узнаваемая и любимая Кока-Кола помимо ударной дозы сахара содержит в себе красители, кофеин, ортофосфорную кислоту и углекислый газ, которые в совокупности просто убивают организм изнутри: вымывают кальций, разъедают слизистые оболочки и способствуют отложению жиров. Человек, выпивший баночку колы, должен пробежать примерно 5 км, чтобы потратить все калории, которые он получил с напитком. Кроме этого, газировка включает в себя сахарозаменитель аспартам, который при распаде превращается в токсины. Что касается покупных соков, то они кроме высокого содержания все того же сахара, абсолютно ничего полезного в себе не содержат.

### **Вредный продукт №7: Шоколадные батончики, конфеты и леденцы**

Ожирение, онкология, диабет, проблемы с зубами, аллергия... Это еще не полный перечень заболеваний, которые вы можете приобрести, регулярно употребляя в пищу шоколадные батончики и леденцы. Они являются рекордными обладателями легкоусвояемого сахара, который абсолютно бесполезен со стороны пищевой ценности и очень вреден. Помимо этого, все эти сладости включают в себя эмульгаторы, подсладители, сахарозаменители, загустители, антиокислители и прочее. Если Вы уж сильно любите покушать сладкого, рекомендуем заменить эти вредные продукты на сладкие, но полезные, такие как мёд и сухофрукты, ведь в них есть витамины и минералы, которые нужны организму.

### **Вредный продукт №6: Майонез и кетчуп**

На состав пакетиков майонеза и кетчупов, продающихся в супермаркетах, просто страшно смотреть, ведь там можно найти огромный список вредных веществ, которые обманывают мозг и заставляют есть этот вредный продукт всё больше и больше. Регулярное употребление кетчупов и майонезов приводит к серьезным заболеваниям желудка и кишечника, а также к ожирению и склонности к аллергии. К тому же эти продукты насыщены канцерогенными веществами (теми самыми, которые вызывают онкологические заболевания).

### **Вредный продукт №5: Лапша быстрого приготовления**

Для сегодняшнего сумасшедшего ритма жизни пюре и лапша быстрого приготовления кажутся идеальным вариантом. Только вот при регулярном употреблении такой вредной еды в нашем организме нарушается обмен веществ. Ведь организм вроде получает необходимые калории, только вот полезные вещества в этих продуктах сведены к нулю, а значит чувство голода очень скоро снова даст о себе знать. В таких вредных продуктах в составе сплошные красители, консерванты, загустители, усилители вкуса и стабилизаторы, которые провоцируют разрушение печени, образование камней в почках, расстройство желудочно-кишечного тракта, возникновение аллергии, онкологические заболевания и даже нервные расстройства.

#### **Вредный продукт №4: Покупная выпечка с трансжирами**

Стоит помнить, что практически вся выпечка, продаваемая в магазинах (торты, булочки, пирожные, печенье) помимо вредных консервантов, добавок, красителей и большого количества сахара, напичкана маргарином и опасными для здоровья трансжирами. Поэтому постарайтесь заменить покупную выпечку на домашнюю или внимательно изучайте состав покупаемой выпечки.

#### **Вредный продукт №3: Полуфабрикаты — наггетсы, котлеты, бифштексы**

Что может быть проще и быстрее приготовления полуфабрикатов? Такие заманчиво вкусные и красивые рыбные палочки, котлеты и бифштексы, предварительно обжаренные во фритюре, содержат консерванты, глутамат натрия и трансжиры. К чему приводит потребление вышеперечисленных веществ мы уже говорили ранее. Вы все еще хотите облегчить себе жизнь, покупая полуфабрикаты?

#### **Вредный продукт №2: Гамбургеры и хот-доги**

Гамбургеры и хот-доги расположились на второй строчке в списке самых вредных продуктов для здоровья. Быстрые перекусы гамбургерами, которые так часто происходят во время работы, способны нанести огромный ущерб организму. Белый высокогликемический хлеб, синтетические дрожжи, пальмовое масло, соя, «е-шки», стабилизаторы и синтетические красители, этот список можно продолжать до бесконечности, а котлета делается из весьма сомнительного мяса. Кроме этого, стабилизаторы и добавки, которые содержат булочки с котлетой или сосиской, раздражают слизистую желудка, вызывая чувство голода и заставляя потреблять пищи больше, чем необходимо. Получив огромное количество энергии из трансгенных жиров, мы должны как можно скорее от неё избавиться, а вот большинство просто возвращается на рабочее место, где сидит неподвижно и зарабатывает себе лишний вес.

#### **Вредный продукт №1: Картошка фри и чипсы**

Картошка фри и чипсы стали лидером списка самых вредных продуктов. Они содержат огромное количество глутамата натрия, нарушающего обмен веществ и приводящего к онкологическим заболеваниям. Те же последствия вызывают трансжиры, которыми также богаты чипсы и картофель фри. Только представьте количество масла, в котором обжариваются эти продукты. А ведь растительное масло при жарке автоматически превращается в опасный канцероген (вещество, вызывающее рак). Главную опасность представляет добавка Е-621, которая нарушает работу вкусовых рецепторов, деформируя нервную систему, тем самым вызывая пищевую зависимость. Наркотики, способные превратить даже откровенный шлак в самую вкусную еду, уже добрались и до пищевой промышленности.

*(подведение итогов конкурсного задания)*

6. А сейчас с помощью викторины, в которой также примут участие две команды мы узнаем интересные факты о продуктах, их целебных свойствах, и о вредных добавках к продуктам питания.

*(Викторина «Интересные факты о продуктах», подведение итогов викторины)*

7. Давайте посмотрим видеоролик о том, что в любом деле, даже в здоровом образе жизни надо иметь меру.

*(Видеоролик Ералаш «ЗОЖ»)*

8. **Конкурс «Бывалый кулинар».** Командам предоставляется набор продуктов, из которых надо будет «приготовить» салат, который команде достанется по жребию. Т.е. нужно будет отобрать список продуктов, из которого готовится данный салат. Подсказкой будет то, что всего для данного салата нужно 7 наименований продуктов. Одной команде достается салат «Оливье», другой «Селедка под шубой».

*(Конкурс, подведение итогов)*

9. **Игра «Испорченный телефон».** Команды играют по очереди. Одному игроку на ухо сообщается название блюда. Он должен следующему игроку жестами «рассказать», что это за блюдо. Второй передает третьему и так далее. Последний игрок вслух сообщает, что он понял. Это слово сравнивается с начальным словом.

*(Игра, подведение итогов)*

10. На этом мы завершаем наш «Гастрономический капустник». Мы знаем теперь о продуктах которые нужно есть, чтобы быть здоровым и о продуктах, от которых желательно воздержаться. Мы научились готовить салаты «Оливье» и

«Под шубой», узнали много нового о продуктах питания и просто нескучно провели время. Желаю вам крепкого здоровья и полезного питания!