**Сценарий внеклассного занятия для старшеклассников по теме «Правильное питание»**

Конспект занятия для обучающихся 14-16 лет "Правильное питание или как сварить бульон"

**Описание материала**: данный материал может быть полезен как учителям , так и родителям для подготовки детей к самостоятельной жизни; предназначен для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста.
**Цель**: подготовка обучающихся к самостоятельной жизни
**Задачи**:
а).познакомить с понятием «правильное питание»;
б).дать представление об основных питательных веществах и их функциях в организме;
в).формировать здоровый образ жизни;
г). прививать интерес к самостоятельному приготовлению пищи.
**1.Введение в тему.**

Игра «Остров мечты».

Представьте, что вы попали на остров, где сбывается мечта любого человека. Каждый должен выбрать только одну мечту из данного списка: Здоровье, Богатство, Слава, Любовь, Дружба, Семья. (Опрос проходит в быстром темпе; некоторые дети могут пояснить свой выбор).
- Ребята, а почему большинство из вас не выбрало Здоровье?
Ведь без здоровья не может быть нормальной жизни.
Определение: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов».
Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия.
Одним из факторов ЗОЖ является правильное питание. Сбалансированное, хорошо организованное питание – надежная гарантия здоровья, большой трудоспособности, активного образа жизни и долголетия.
**2. Беседа о правильном питании.** Работа в группах.
А что значит правильное питание? Сейчас мы об этом и поговорим.
 Предлагают поработать в группах. Ваша задача: обсудить в группах 3 вопроса и ответить на них, используя карточки и добавляя свои собственные факторы.
1) Как вы считаете, зачем люди питаются? (укажите причины)
Чтобы жить. Чтобы успокоиться.
Чтобы расти. Чтобы отметить событие.
Для удовольствия. Чтобы получать энергию.
Чтобы оставаться здоровым.
2) Что значит для вас пища?
Традиция. Ощущение защищенности.
Любовь. Средство общения.
Средство выживания. Средство обогащения энергией.
Нечто съедобное. Источник развлечения.
3) Что из ниже перечисленного указывает на то, что вы едите? (укажите другие причины, если есть):
Голод. Запах. Обычаи . Цена. Вкус. Общение. Реклама. Упаковка. Любимое. Место жительства. Мнение сверстников.

Итак, благодаря этим вопросам мы познакомились с некоторыми факторами, влияющими на наше питание.
**3.Питательные вещества.**
Вопросы.

- Как вы думаете, что для нас важнее, конкретные продукты питания или питательные вещества, содержащиеся в продуктах?
- А какие питательные вещества вы знаете?
**Питательные вещества**
Их функции в организме
В каких продуктах содержаться
Углеводы. Для работы всех органов нужна энергия. Самым легким источником энергии являются углеводы. Они могут откладываться до 600г в печени и мышцах. Этого запаса хватает на сутки.
Картофель, изюм, шоколад, мед, гречневая и овсяная крупы, мучные и макаронные изделия.
Белки. Т.к. клетки тела постоянно обновляются – строятся и перестраиваются, - они нуждаются в строительном материале. Основными «кирпичиками» служат аминокислоты, которые получены в результате расщепления белков. Для «строительных работ» растущему организму в сутки необходимо около 100г белка (для сравнения: в одном курином яйце – 13г белка).

Мясо, рыба, творог, яйца, горох, фасоль, хлеб, орехи.
Жиры. Жиры, как и углеводы, являются источником энергии. Но жиры расходуются тогда, когда человеку требуется.

Сало, масло, сливки, желток.
Витамины. Известно около 30 витаминов. Каждый витамин выполняет в организме определенную задачу. Недостаток витаминов вызывает нарушение обмена веществ. Овощи, фрукты.
**Для того чтобы жить, расти и оставаться здоровым очень важно каждый день есть разнообразную пищу.
4.Практическое задание «Что мы едим?»**. Знакомство с пищевыми добавками.
Дети должны выписать состав продуктов, употребляемых в пищу В настоящее время, чтобы увеличить срок хранения пищи или ввести в заблуждение наш организм (сделать еду вкуснее, чем она есть на самом деле), применяется множество препаратов (пищевых добавок). По большей части это искусственно синтезируемые химические соединения, но есть и натурального происхождения.
**Группы пищевых добавок:**
Е100-Е182 Красители (применяются для окраски пищевых продуктов)
Е200-Е299 Консерванты (удлиняют срок годности продукта)
Е300-Е399 Антиокислители (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи: по действию схожи с консервантами)
Е400-Е499 Стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции)
Е500-Е599 Эмульгаторы (поддерживают определенную структуру продуктов питания, по действию похожи на стабилизаторы)
Е600-Е699 Усилители вкуса и аромата
Е700-Е899 Зарезервированные номера
Е900-Е999 Антифламинги и другие вещества
Много вредных добавок среди красителей т.к. они по большей части являются 100% синтетическими веществами. Некоторые красители опасны!
Наиболее вредными можно считать консерванты и антиокислители.
Консерванты нарушают биохимические реакции. Вследствие чего, в среде, где присутствует такой препарат, жизнь становится невозможна, и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой, что позволяет ему не погибать от употребления консерванта. Однако если в организм попадет большая доза консервантов, то последствия могут быть очень печальными.
Стабилизаторы по большей части являются веществами растительного или животного происхождения, но все же хоть и большая их часть имеют природную основу, но химически «доработанные».
Эмульгаторы чаще представлены минеральными веществами, например: Е500 –сода, Е507 –соляная кислота, Е513 –серная кислота.
Минеральные вещества – естественные продукты, следовательно, они привычны для нашего организма. Однако не стоит думать, что все эмульгаторы безвредны. В природе существует множество естественных, минеральных веществ, которые являются ядами.
**5. Как приготовить бульон.**
Вопрос. Почему раньше люди не знали многих болезней и были здоровее?
Ответ очевиден. Как питались в старину?
Сегодня познакомимся с понятием «бульон», их видами и способами приготовления.
Определение. Бульон (от фр. bouillon от глагола bouillir — «кипятить») — жидкий навар из мяса, рыбы или овощей. Содержит небольшое количество белков, поэтому имеет больше вкусовое значение, чем питательное, также легко усваивается даже ослабленным организмом.
Из-за высокого содержания в первых блюдах ароматических и экстрактивных веществ, они имеют некое физиологическое значение для человека. Они повышают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков и усвоению пищи.
Приготовление супов разделяется на несколько способов. Супы бывают пюреобразные, заправочные и прозрачные. Чаще всего их готовят на грибном, рыбном, мясном, костном, костно-мясном или овощном бульоне, а также на молоке, квасе и фруктовых отварах.
Борщ, суп, рассольник, солянку, лапшу, щи из квашеной капусты – готовят на мясном и костном бульонах. Уху, солянку, картофельный суп — готовят на рыбном бульоне.
Костный бульон. Для лучшего извлечения экстрактивных веществ, кости необходимо порубить. При использовании свиных или телячьих костей, лучше предварительно их поджарить в духовом шкафу, тогда вкус и цвет бульона будет более насыщенный.
Кости рубят, хорошо промывают водой, заливают холодной водой, и на сильном огне доводят до кипения. Затем огонь уменьшают, так как при сильном кипении бульон получится мутным.
Пену советуют не снимать, в ней содержатся очень ценные белковые вещества. Ее необходимо отодвигать к более холодной стороне кастрюли, тогда она осядет на дно. Удаляется только лишняя пена, а также жир.
Примерно за 30 минут до окончания приготовления бульона, в него добавляют, предварительно пассированные лук, морковь и коренья. Это придаст аромат, цвет и вкус бульону. После завершения варки, бульон необходимо процедить.
Мясокостный бульон. Сначала отделяют мясо от костей, и варят бульон на костях, примерно через 2 часа добавляют мясо и варят до готовности.
Бульон из мяса птицы. Мясо кладут в кастрюлю, затем заливают холодной водой и медленно доводят до кипения. Варят до готовности, снимая пенку. Добавляют приправы, коренья, соль.
Рыбный бульон. Подготовленную рыбу или отходы от нее (головы, позвоночник, кожу) моют и заливают холодной водой, доводят до слабого кипения и, снимая пену и жир, доводят до готовности. Солить бульон необходимо в конце варки, а готовый бульон процедить.
Грибной бульон. Сушеные грибы, моют и заливают водой, оставив на 4 часа, после этого варят, пока они не станут мягкими. Сваренный бульон процеживают, а грибы промывают под проточной водой в сите. Затем их нарезают и жарят, после добавляют в суп, примерно за 15 минут до готовности.
Ребята, давайте попробуем разобраться: на каких бульонах вам готовят супы наши повара?
Костный, мясокостный, куриный, рыбный. Совершенно верно.
**6.Заключение. Выводы.**
Наше занятие подошло к концу. Всем вам крепкого здоровья. А что для этого необходимо , вы теперь знаете. Конечно, одна из составляющих здоровья - **правильное питание!**Всем спасибо!