Внеклассное мероприятие «Азбука витаминов»

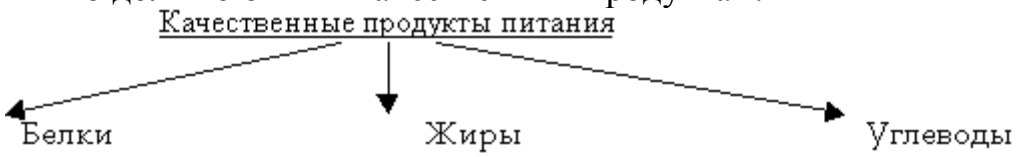
Цель:
Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:
- познакомить с историей открытия и изучения витаминов;
- раскрыть значение витаминов для жизни человека;
- расширить и систематизировать знания об овощах и фруктах.

Оборудование:
-презентация, выполненная в PowerPoint
-фонограммы

Ход мероприятия.

Ведущий.
Правильное питание является важнейшим фактором здоровья человека. Благодаря программе «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии РАО, учащиеся знакомятся с правилами питания, как залоге здоровья.
Что же необходимо знать о рациональном и правильном питании?
1 ученик
Мы ведем наш разговор
О полезной пище.
И напомним вам совет,
Он не будет лишним –
Прежде чем за стол вам сесть,
Призадумайся, что съесть!
2 ученик Что должно быть в качественных продуктах?



А еще нужны витамины!
Ведущий:
Витамины – это поступающее с пищей органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности.
Познакомимся с историей открытия витаминов, для чего они нужны в организме.
В 1880 г. в Дерптском университете Н.И.Лунин исследовал две группы мышей. Первую группу он кормил натуральным молоком, а вторая получала в нужных количествах жиры, белки, углеводы. Через некоторое время обнаружилось, что мыши, получавшие молоко, чувствуют себя нормально, а

вторая группа мышей погибла. Таким образом, возник вопрос: “Какие же вещества есть в продуктах питания, так необходимые для нормальной жизнедеятельности?” Через 16 лет после работы Н.И.Лунина, врач Эйкман исследовал заболевание у кур, напоминающее болезнь бери-бери. Он обнаружил, что в оболочках риса содержится какое-то вещество, необходимое для жизни. Когда добавляли эти оболочки риса в пищу – куры выздоравливали. В 1911 г. польский ученый Функ получил из отрубей риса кристаллы, раствор которых при введении больному бери-бери приводил к его быстрому выздоровлению. Функ назвал это вещество “Витамин”, от латинского слова “Вита” - жизнь.
В организме человека витамины не образуются или образуются в недостаточном количестве. Основным источником витаминов являются растения и продукты животного происхождения (рыбий жир, молоко, яйца).
Отсутствие в пище того или иного витамина вызывает заболевание нарушения обмена веществ – авитаминоз.
Недостаток витаминов ведет в особому нарушению обмена веществ – гиповитаминозу.
Действие витаминов специфично, нельзя заменить один витамин другим.
В природе существует более 20 витаминов. Их обозначают буквами латинского алфавита. Каждый витамин участвует в определенных процессах в организме. Ученые выяснили, что их требуется очень мало, их нельзя запасти впрок, они должны поступать в организм постоянно (из продуктов питания, т.к. практически не образуется в организме).
Сегодня мы поговорим о наиболее известных витаминах.
3 ученик
Живут витамины
В стране Витаминии.
И в этой стране
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой и бодростью славятся,
С любою болезнью запросто справятся.
– А какие витамины знаете вы, ребята?
(По ходу ответов на сцену выходят ученики с табличками А, В, С, Д, Е,К)
Инсценировка “Кто важнее”.
Ведущий:
Витамины А, В, С
примостились на крыльце,
И кричат они, и спорят:
Кто важнее для здоровья?
Витамин А:
– Я, – промолвил важно А, –
Не росли бы без меня.
Витамин С:
– Я, – перебивает С, –
без меня болеют все,

Витамин В:
– Нет, – надулся гордо В, –
– Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает
Плохо спит и слаб бывает.
Ведущий:
Так и спорили б они
В соре проводя все дни,
Если б Петя ученик
Не сказал им напрямик:
Петя:
– Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Все болел бы и болел.
С вами всеми я дружу!
Ведущий:
Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку необходимо совсем немного этих веществ. Но их нехватка ведет к различным болезням.
Где же находятся витамины?
Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержатся в каждом из продуктов. *(После прочтения стихотворения каждый "витамин" прикрепляет информационный листок с перечнем продуктов.)*
Витамин А:
Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я!
Где же витамин "А" найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке.
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин "А" в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.
Витамин В:
Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я!
Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток –
Витамины "В" имеют
И отдать нам их сумеют.

“В” – в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа “В” там есть всегда.

Витамин С:

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я!

А вот “С” едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы “С” едим!

Витамин Д:

Если вы хотите, чтобы ваши зубы и кости были крепкими- вам нужен я!
Недостаток витамина Д вызывает болезнь рахит- искривление костей, слабость мышц.

“Д” находится всегда
В молоке и в рыбьем жире,
В масле сливочном и в сыре.

Витамин К:

Витамин К нужен для нормальной свёртываемости крови. Им богаты капуста, тыква, свёкла, печень.

Витамин Е:

Витамин Е влияет на эндокринную систему, замедляет процесс старения. Он содержится в кукурузном и подсолнечном масле.

Ведущий:

Витамины – источник здоровья. Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

Вывод: Если хотите быть здоровыми, необходимо ли в пищу употреблять витаминные продукты.

Информация об овощах, её дают отдельные учащиеся:

Капуста .

Капуста популярна в России. Большие кочаны напоминают голову. «Капут» древнерусское слово означает голова. Плод у капусты кочерыга, а не кочан. В Египте отварную капусту египтяне подавали в конце обеда как сладкое блюдо.

Известный ученый древней Греции Пифагор писал, что капуста представляет из себя овощ, который поддерживает постоянную бодрость и веселое настроение духа. Капусту употребляют как лекарство от многих болезней. Великий полководец Суворов любил кипящие русские щи из капусты. Царь Петр 1 требовал, чтобы в его обозе всегда были замороженные щи из капусты.

Морковь.

В средние века считали морковь лакомством гномов сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Морковь бывает длиной 1 м и шириной с крупную свеклу. Такую морковь возделывают в Китае и Японии, для нее обрабатывают почву на глубину в 1,5 м.

Картофель.

Вот соль тебе, вот ложка.
Сварилась к ужину …
И зелен и густ, на грядке вырос куст.
Покопай немножко, что под кустом …

Еще в 16 веке один адмирал привез якобы из Америки в Англию первый картофель. Хозяин решил угостить заморским овощем своих друзей, но повар по незнанию приготовил не клубни, а поджарил в масле листья и стебли картофеля. Гости нашли новое блюдо отвратительным. Рассерженный адмирал приказал уничтожить посаженные в его имении растения. Кусты картофеля даже сожгли, но в золе были найдены испекшиеся клубни. Печеный картофель всем очень понравился. С тех пор и стали выращивать в Англии картофель. В 17 столетии картофель был у нас самой обычной огородной, местами и полевой культурой. Важен картофель как источник витамина «С».

«Томат» в переводе означает «перуанское золотое яблоко». У этого растения два названия «помидор» и «томат». Родина томата – Южная Америка, страна Перу. Долгое время это растение использовали только как декоративное. Плоды не употребляли в пищу, т.к. считали ядовитыми. В России впервые стали выращивать томаты в огородах в 1850 г.

Свёкла.

В древней Персии свеклу знали за 2 тысячи лет до н.э. Использовали ее как лекарственное растение, иногда как листовой овощ. Как корнеплодный овощ свеклу стали разводить в Персии около 800 г.до н.э. В Древней Греции в пищу употребляли не только корни, но и листья, вымоченные в вине с перцем. О ее лекарственных свойствах писали Теофраст, Гиппократ, Цицерон, Вергилий, Плутарх.

Римский император Тиберий (42г. до н.э. – 37 г н.э) собирал дань с покоренных народов свеклой, что способствовало распространению ее в Европе. Из Византии в X в. свекла перекочевала в Киевскую Русь. Нашим предкам пришлась по вкусу эта культура.

Ведущий:
Я прошу Вас в заключенье:
Оцените все значенье
Пищевого рациона как важнейшего закона.
Современный ученик, будь он молод иль велик,
В пище толк обязан знать,
То что ест – все понимать.
Чтобы вырасти здоровым,
Энергичным и толковым,
Витамины – каждый день!

Литература:

1. Антипова Н.В. Витамины как источник здоровья. Газета «Первое сентября» Биология №8, 2010.
2. “Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2008”
3. С. М. Мартынов. Овощи + фрукты + ягоды = здоровье. Беседы врача – педиатра о питании детей; Кн. для родителей. – М.: Просвещение, 1993.
4. Энциклопедия для детей. Т. 2. Биология. – 5 –е изд., Глав. Ред. М. Д. Аксёнова. – М.; Аванта
5. Интернет- ресурсы.