

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детский технопарк «Кванториум» - Дом  
пионеров» г.Альметьевска Республики Татарстан**

**Тематическое занятие**  
**«Полезные микроэлементы»**

Автор-составитель:

Халикова Д.А.,

педагог дополнительного образования

Дата проведения: 21.07.2020

Альметьевск, 2020

**Тема:** «Полезные микроэлементы».

**Дата проведения:** 21.07.2020г.

**Формат проведения:** дистанционное обучение.

**Возраст детей:** 7-18 лет.

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье, познакомиться с понятием «Витамины», рассказать о пользе их, значения для жизни.

**Задачи:** научить детей различать витаминосодержащие продукты, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека, развивать внимание, мышление, воображение.

**Материал:** Иллюстрации, ПК, презентация.

Ход занятия.

-Ребята, скажите, что вы любите есть больше всего?» (Ответы детей в комментариях)

-Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?

Вы знаете, что в продуктах есть важные для здоровья человека вещества – это витамины. А что вы знаете о них? (ответы детей)

Нутрициология – наука о питании. Нутриенты – это питательные вещества. Они делятся на макро- и микроэлементы. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Содержание витаминов и микроэлементов играет огромную роль в питании человека. Витамин в переводе с латинского языка означает «минимум жизни» («вита» – жизнь, «мин» – минимум»). Витамины, которые необходимы человеку, делятся на жирорастворимые: А (ретинол), D (колекальциферол), Е (токоферол), К (филлохинон) и водорастворимые: С (аскорбиновая кислота) и 8 витаминов, объединенных в группу В: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В7 (биотин), В9 (фолиевая кислота), В12 (кобаламин).

Водорастворимые витамины выводятся почками, а жирорастворимые депонируются в печени и жировой ткани. Витамины не сгорают в организме

как топливо, а способствуют протеканию важнейших химических реакций, поддерживающих жизнь.

Организм не в состоянии синтезировать их самостоятельно в достаточных количествах, поэтому получает их из пищи. Витамины, поступающие в наш организм вместе с едой, в отличие от синтезированных, наиболее полезны. Их недостаток приводит к ослаблению иммунитета, появлению разнообразных болезней, нарушению обмена веществ, излишней полноте, преждевременному старению. Но стоит сказать, что организму не нужно много витаминов! Свою норму он берет из продуктов. Принимать дополнительно витамины в таблетках следует только при их дефиците!

Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них это витамины А, В, С, Д, например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым. Если все-таки человек простудился, то с помощью витамина С можно быстро поправиться.

*Стихотворение:*

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

- Ребята, как вы думаете, что будет с человеком если он будет питаться одними сладостями? (ответы детей)

- Вам необходимо знать, что организм человека нужно различные продукты особенно полезные сырые овощи и фрукты, и кто их постоянно употребляет, как правило бывает хорошее, бодрое настроение, у него всегда гладкая кожа.

- Конфеты, шоколад, мороженое, кушать в большом количестве очень вредно для здоровья. Да и витамины в них не живут. Конечно же, не стоит

полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Помни истину простую  
лучше видит только тот  
кто жуёт морковь сырую  
или сок морковный пьёт.  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Чёрный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Рыбий жир всегда полезней,  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Но а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- После еды многие люди стараются жевать Дирол или Орбит, для того чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и в ней много витамина С.

- Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней, а теперь послушайте в каких продуктах содержатся витамины.

Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.

Витамин В – рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат, крабы, моллюски.

Витамин С\_ черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко.

Витамин Д – рыбий жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих ручьях посылает нам витамин Д.



Тьютор показывает иллюстрации с полезными продуктами питания, а то что вредно для здоровья прячет в корзину.

А сейчас давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. (Показ яблока, груши, банана, киви, апельсин). Я предлагаю вам сделать вкусный и полезный фруктовых шашлычок. Но чтобы изготовить шашлычок, мы должны сначала помыть руки. А для чего необходимо мыть руки?

Дети приготавливают фруктовый шашлычок по видео-слайдам.

#### Рефлексия.

Чем полезно молоко?

Какой витамин в лимоне, луке, сливочном масле?

Чем полезен черный хлеб?

Назови полезные продукты для детского организма?

Для чего полезен витамин А?

Назови вредные продукты для детского питания?

Для чего полезен витамин С?

Чем полезен витамин В?

Какой витамин содержится в лимоне, горохе, рыбе, морковки, сливочном масле, черной смородине, сыре?

Думаем, вы теперь будете кушать только полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом, вести здоровый образ жизни и тогда вы будете здоровыми и сильными.