Едим и учимся красиво

«Есть и пить нужно столько,
чтобы наши силы
этим восстанавливались,
а не подавлялись».
Марк Тулий Цицерон

Внеклассное мероприятие для учащихся 11 класса.

Цель мероприятия: развитие познавательной активности учащихся.

Задачи:

1. расширить знания о многообразии продуктов и их полезных свойствах;
2. расширить знания о культуре питания
3. формирование здорового образа жизни.

Оборудование: компьютер, проектор, 2 комплекта посуды для сервировки стола на 6 персон.

Ход мероприятия:

Дети рассаживаются за столы, на сцене ведущие – мальчик и девочка (Максим и Маша).

Максим: Маша, привет, к экзаменам готовишься?
Маша: Да, только у меня от этих волнений даже живот разболелся.
Максим: Это не от волнения, а от неправильного питания.
Маша: Ой, да ладно, главное, чтобы вкусно было.
Максим: А вот и нет, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Вот послушай.

Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса к проблеме питания человека и это не удивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а так же сохранение здоровья. В то же время ответ на вопрос «Что же значит правильно питаться?» остается спорным. Существует много взглядов на питание: одни люди придерживаются вегетарианской ориентации питания, другие предпочитают сыроедение, иные – микробиотику, третьи являются сторонниками энергетического питания и т.д.

Марк Твен как-то сказал: «Секрет жизненного успеха отчасти состоит в том, что есть следует все, что хочется, а потом предоставлять пище возможность доводить борьбу в желудке до победного конца». Но не сопряжена ли подобная философия с риском для здоровья? Чтобы питание было действительно полезным, его необходимо организовывать с учетом целого ряда правил.

Тем более, что в нашей и без того многонациональной российской кухне уже давно появились блюда других стран. В каком же из многочисленных подходов к питанию содержится истина, какие положительные и отрицательные элементы питания приносят с собой иностранные кухни. В этом вопросе мы сегодня и будем разбираться**.**
Маша: А что нужно есть перед ЕГЭ?! Ребята, давайте обсудим.

I конкурс:
Конкурс – обсуждение.
Команды обсуждают поставленный вопрос «Как правильно питаться перед ЕГЭ» в течение 5 минут, затем высказывают своё мнение. В конце учитель подводит общий итог.

Маша: Вот, сдадим экзамены, потом выпускной. Мне вот японская кухня больше всех нравится, а тебе?
Максим: Мне русская. А давай послушаем, какая кухня больше нравится нашим командам.

II конкурс:
Конкурс презентаций – домашнее задание.
Команды показывают своё домашнее задание – презентации «Кухни народов мира». Подводят итоги: достоинства и недостатки каждой кухни.
Учитель подводит итог конкурса

Маша: Да, такую красивую пищу нужно красиво сервировать.
Максим: Давай посмотрим, как девочки умеют сервировать стол.

III конкурс:
Конкур сервировки стола.
Девочки сервируют стол на скорость, кто быстрее и правильнее сервирует стол на 6 персон. Затем подведение итогов конкурса, обсуждение ошибок сервировки, правильное сервирование столов.

Максим: Маша, а ты с кем на выпускной пойдёшь?
Маша: Не знаю, ещё не думала, а что?
Максим: Да просто пригласить хотел, со мной пойдёшь?
Маша: С тобой, ни за что, я видела как ты в столовой ешь.
Максим: И как?
Маша: Как свинья.
Максим: Да, есть тоже нужно уметь красиво.

IV конкурс:
Конкурс правильного поведения за столом.
Мальчики приглашают девочек за стол, ребята рассаживаются и наглядно показывают ответы на вопросы:
Ваши действия ели вам подали суп, рыбу, птицу, чай.

Маша: Молодцы ребята, со всеми заданиями справились.
Максим: А сейчас, давайте предоставим слово нашему учителю, для подведения итогов.

Слово учителя, подведение итогов мероприятия, объявление победителя.

Учитель: Ребята, подошло к концу наше мероприятие. Я надеюсь, что вы вынесли для себя немало полезной информации. Узнали, что нужно питаться правильно и красиво вести себя за столом. Научились правильно сервировать стол и открыли для себя кухни разных стран. Я надеюсь, что полученная на нашем мероприятие информация, не раз пригодится вам в жизни. Будьте здоровы и соблюдайте культуру питания. Учитесь и ешьте не только правильно, но и красиво.