

«Правильное питание – залог здоровья!»

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья
2. Вызвать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся

ХОД ЗАНЯТИЯ

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Вводная беседа

Учитель:

- Что на свете дороже всего?

Правильно - здоровье.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

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

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Правильное и неправильное питание

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

Загадки о фруктах и овощах.

Красный бочек,

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко.

(яблоко)

Лису из норки поволок,

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук)

Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)
Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз)

Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок)
Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня)

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок

«Узнай по описанию»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

«От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....(простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,

то получится ...(ряженка)

Кроссворд (русские народные загадки)

1.Данилка маленький,
Маленький удаленький

Сквозь землю прошел,
Красну шапочку нашел. (Мак)

2. Лежит Егор под межой,
Накрыт зеленой межой. (Огурец)

3.Кругла, а не шар,
С хвостом, а не мышь,
Желта, как мед,
А вкус не тот. (Репа)

4. Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застежек. (Капуста)

5. Без рук, без ног,
Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

6. Желтая курица
Под тыном дуется. (Тыква)

7. Стоит уroda
Посреди огорода
На всех зла,
А всем мила. (Редька)

8. Сверху зелено
Снизу красно,
А в землю вросло. (Морковь)

Пословицы о еде

Как вы понимаете пословицы:

Умеренность – лучший врач.

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много.

Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Какие вы знаете правила здорового питания?

Правила правильного питания.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.

Главное – не передайте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

Заключение.

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.