

Кто долго жуёт,
тот долго живёт.

Старайся –
правильно питайся.

Когда я ем, я
глух и нем.

Язва желудка –
это не шутка.

Тема урока ?

Обжора роет себе могилу
собственными зубами.



Тема урока:

«Питайтесь правильно!»

*«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я
ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!»*

Цель урока: узнать рацион и правила питания, а также полезные и вредные продукты.

Задачи:

1. Определить правила приема пищи;
2. с помощью специальной таблицы вычислить состав продуктов, купленных в магазине



Правила питания в поговорках и изречениях

- 1.«Лучше 7 раз поесть, чем 1 раз наесться».
- 2.«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу».
- 3.«Ешь, да не жирей - будешь здоровей»
- 4.«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её ест» (Абуль –Фаорадж).
- 5.«Хорошо прожухёшь – сладко проглотишь».
- 6.«Кто долго жуёт, тот долго живёт».
- 7.«Ешь досыта, делай до поту»
- 8.«Рыба-вода, ягода-травя, а хлеб всему голова»

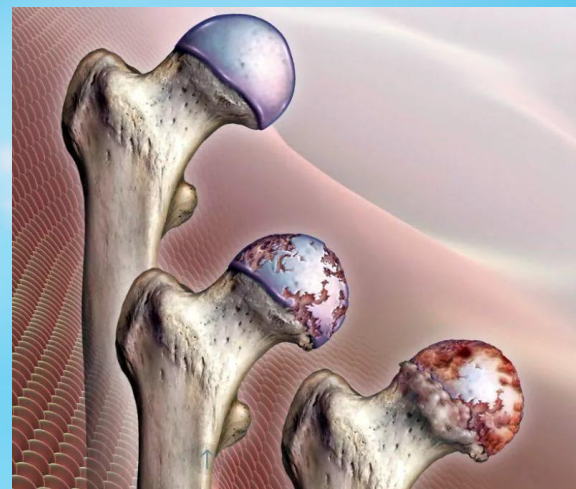
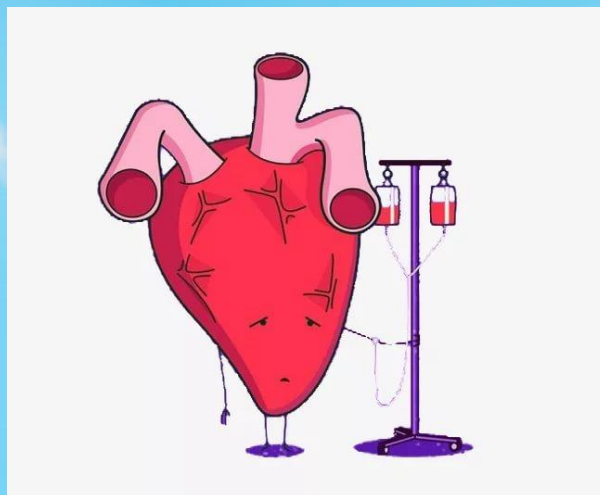


Правила приема пищи:

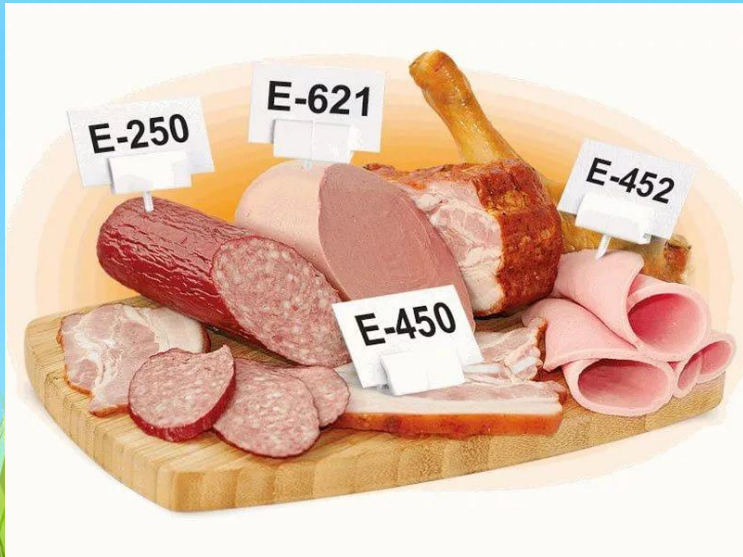
- 1. Тщательно пережевывайте пищу.*
- 2. Не переедайте.*
- 3. Между едой не перекусывайте.*
- 4. Соблюдайте режим питания.*
- 5. Сырые овощи и фрукты надо есть перед едой, а не после.*
- 6. В течение дня выпивайте 1,5 — 2 литра воды.*
- 7. Не ешьте слишком холодную или слишком горячую пищу*



Заболевания, возникающие из-за неправильного питания



Пищевые добавки



Физкультминутка

“Колечко” - поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. в прямом и обратном порядке.





Вредная «пятерка»



Полезная «десятка»



Рекомендации по употреблению продуктов питания

- ✓ Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- ✓ Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- ✓ Обходитесь без подкрашенной газировки, делайте соки сами.
- ✓ Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами.
- ✓ Не употребляйте супы и каши из пакетиков, готовьте супы сами.
- ✓ Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.

Составить итоговый текст по следующей схеме

В результате занятия «Влияние питания на здоровье» мне открылись:

Три самых важных понятия:

.....

Три самых важных действия:

.....

Три самых важных чувства:

.....



Рефлексия

