

# **ВИНЕГРЕТ** УСТНЫЙ

## **ЖУРНАЛ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.**

Учитель начальных классов  
МБОУ Ольховская СОШ  
с. Ольховка Волгоградской области  
Ильчук Елена Викторовна

# СОДЕРЖАНИЕ

- Правильное питание – залог здоровья:
  - дневной рацион;
  - белки, жиры, углеводы;
  - витамины.
- Неправильное питание – последствия:
  - эксперимент;
  - заболевания.
- Развлекательные и познавательные странички о продуктах питания:
  - загадки;
  - пословицы и поговорки;
  - стихи;
  - частушки.
- «Ням – Ням» - рецепты блюд для здорового питания детей.



# ДНЕВНОЙ РАЦИОН: ПИРАМИДА ПИТАНИЯ.



# Можно и в виде тарелочки:



# БЕЛКИ





А ТАК ЖЕ:



И конечно:



# РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ:





# ЖИРЫ:



# УГЛЕВОДЫ:



# И ЕЩЁ:





# ВИТАМИНЫ:





# И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ:



# ЭКСПЕРИМЕНТ: COLA + MENTOS





# Последствия НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ





# СТРАДАЮТ И ЗУБЫ



# УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО — СОХРАНИТ ВАШИ ЗУБЫ



# ЗАГАДКИ:

Рос сперва на воле в поле.  
Летом цвёл и колосился,  
А когда обмолотили,  
Он в зерно вдруг превратился.  
Из зерна – в муку и тесто,  
В магазине занял место.



# ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Хвощ — деревенский овощ.

- Каждому овощу свое время.
- Капуста не пуста, сама летит во уста.
- Картошка — хлебу присошка.
- Репа продана, и воз накрыт.
- Лук с чесноком — родные братья.
- В пост редьки хвост
- Репой да брюквой не хвалятся.
- Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами.
- Чеснок да редька, так и на животе крепко.
- Без поливки и капуста сохнет.





# СТИХИ

## АЙ ДА СУП!

*автор: Ирина Токмакова*

Глубоко – не мелко.  
Корабли в тарелке.  
Луку головка,  
Красная морковка.  
Петрушка, картошка  
И крупки немножко.  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот!

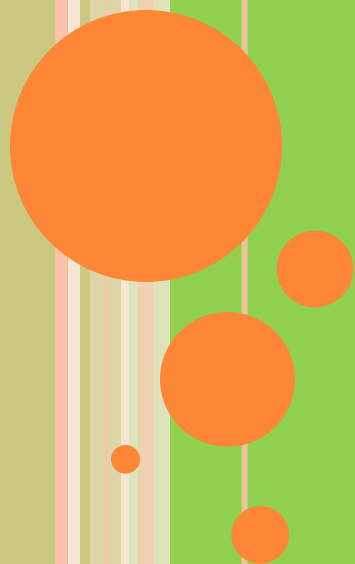
# ЧАСТУШКИ

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,  
Сто болезнейхватишь друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковь и чеснок,  
К жизни будь готовым!

**«Ням – Ням» - РЕЦЕПТЫ  
БЛЮД ДЛЯ ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.**



# САЛАТ «ТИГРЁНОК»





# САЛАТЫ С ГРАНАТАМИ, СО СВЁКЛОЙ



# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Класс	Любимые продукты	Не любимые продукты	Полезные продукты	Вредные продукты	Количество приемов пищи
1	Гречка, Конфеты Молоко	Молоко Мясо Рыба	Фрукты Овощи Крупы	Жир Чипсы Сухарики	3-4 раза
2	Яблоки Гречка Сосиска	Мясо Чеснок Капуста	Яблоки Мясо Овощи	Сладости Лимонад Чипсы	3-4 раза
3	Овощи Фрукты Молоко	Мясо Макароны Чеснок	Молоко Фрукты Овощи	Грибы Чипсы сухарики	2-4 раза
4	Фрукты Мясо Молоко	Чеснок Рыба Капуста	Лук Молоко Фрукты	Лимонад Чипсы сухарики	5-6 раз
диетологи			Фрукты	Газировки	5-6 раз



# ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- ▣ 1. Начальная школа от А до Я: практическое руководство для учителя/Н.Ф.Дик. – Ростов н/Д:Феникс, 2006.
- ▣ 2. Театрализованные мероприятия для начальной школы: линейки, праздники, вечера, сказки, игры/ сост. М.С.Умнова. -М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008.
- ▣ <http://pptcloud.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/statya-razgovor-o-pravilnom-pitanii>
- ▣ <http://festival.1september.ru/articles/622774/>
- ▣ <http://s99-omsk.narod.ru/eda/chastushki.htm>
- ▣ <http://www.prozagadki.ru/drugie-zagadki/zagadki-o-produktakh-pitaniya/>
- ▣ <http://blog.uroki-pitaniya.ru/model-tarelki>

