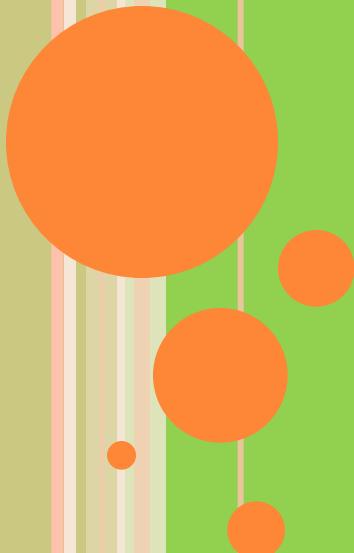


ВИНЕГРЕТ устный ЖУРНАЛ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.



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:



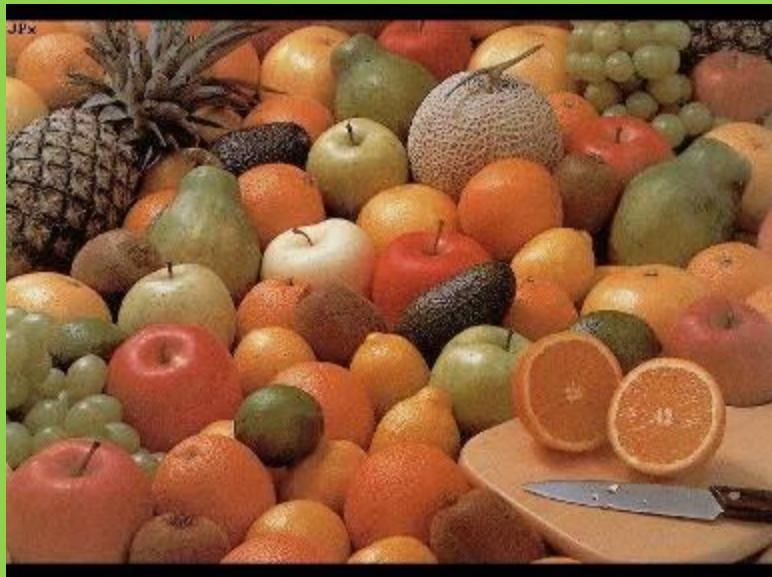
Углеводы:



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.

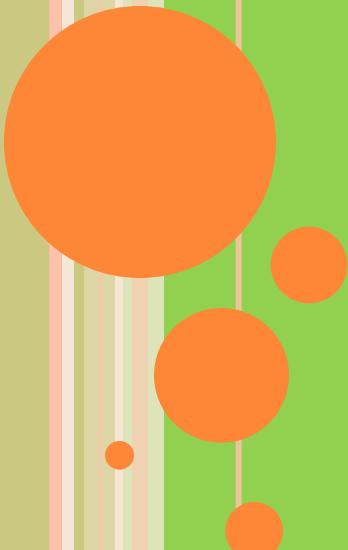
- Каждому овощу свое время.
- Капуста не пуста, сама летит во уста.
- Картошка — хлебу присошка.
- Репа продана, и воз накрыт.
- Лук с чесноком — родные братья.
- В пост редьки хвост
- Репой да брюквой не хвалятся.
- Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами.
- Чеснок да редька, так и на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

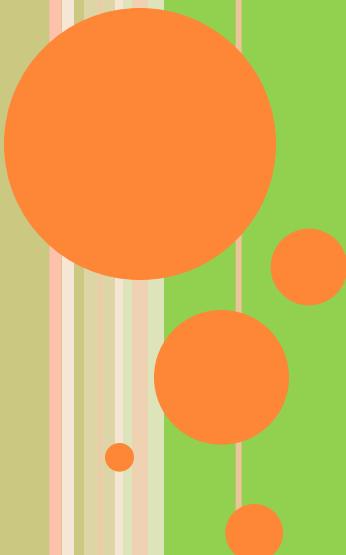


ЧАСТУШКИ

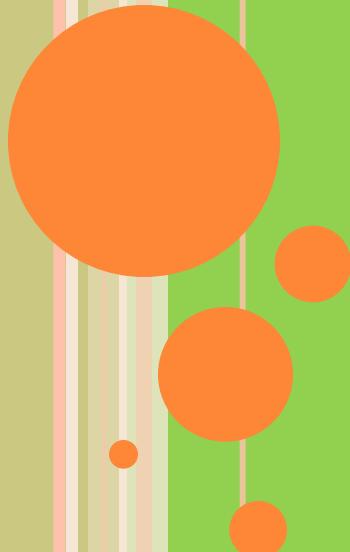
Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

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

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



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



САЛАТ «ТИГРЁНОК»



2008/01/01

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-pitanija/>
- <http://blog.uroki-pitaniya.ru/model-tarelki>