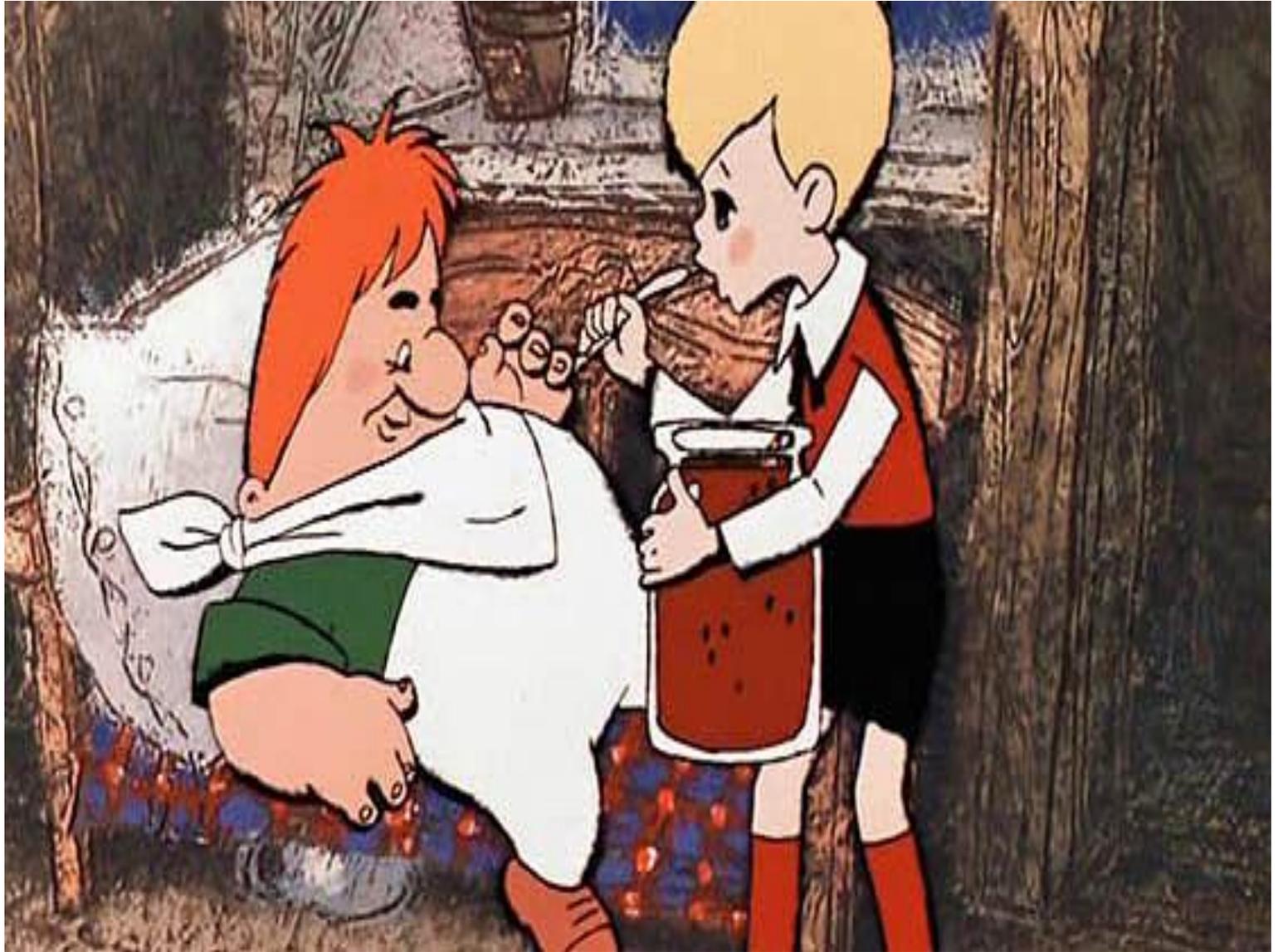


**Громко прозвенел
звонок.
Начинается урок.
Наши ушки – на
макушке,
Глазки широко
открыты.
Слушаем,
запоминаем,
Ни минуты не теряем.**

**Прозвенел звонок.
Начинается урок!**





Тема: Здоровое питание.

- **Цель:** *Узнать, что такое «здоровое питание».*
- **Задачи:**
 - **-научиться различать полезные и неполезные продукты;**
 - **- составлять здоровое меню;**
 - **- заботиться о своём здоровье.**

Наш девиз:

***Прежде чем за стол мне сесть, -
Я подумаю, что съесть.***



Зачем человек ест?

Человеку необходимо питаться, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.



Продукты питания



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты Неполезные продукты

- Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Проверьте

Полезные продукты



Рыба, кефир, геркулес,
подсолнечное масло,
морковь, капуста,
яблоки, груши, хлеб



Вывод:

В пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключить из своего меню вредные продукты, которые укорачивают жизнь человека. Посоветовать это окружающим людям: друзьям, родным.

Быстро встали, улыбнулись
Выше-выше потянулись.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали. Сели, встали
И на месте побежали.



Сколько раз в день человек должен питаться?

- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

Составь меню своего завтрака

Каша салат

суп **хлеб**

шоколад

Компот **масло**

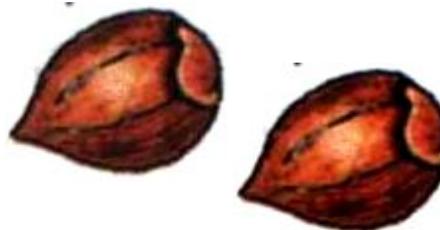
чай **яблоко**

рыба жареная

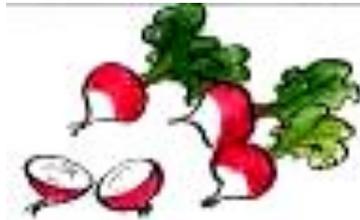
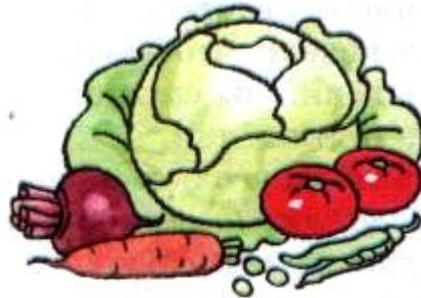
Сок кофе пирог



Кашу можно сделать более
ВКУСНОЙ.



«Овощи – кладовая здоровья»



Какие из предложенных вам на выбор блюд вы включите в обеденное меню?

1. Борщ, суп куриный, рассольник.
2. Картофельное пюре, рыба.
Макароны, котлета.
3. Компот, сок.
Хлеб.

Вывод:

*После обеда
можно играть в
спокойные игры.*



Полдник («заморить червячка»)

Булочки, вафли, печенье, чай, сок, молоко.

ПОЛДНИК



Ужин

(Не ложись сытым – встанешь здоровым)

Запеканки, творог, омлет, кефир,
простокваша.

УЖИН



Рефлексия

Я задумалась...

Я узнала...

Я поняла...

Я решила...

Золотое правило питания питания:

умеренность

разнообразии

СПАСИБО ЗА УРОК!

**Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.**