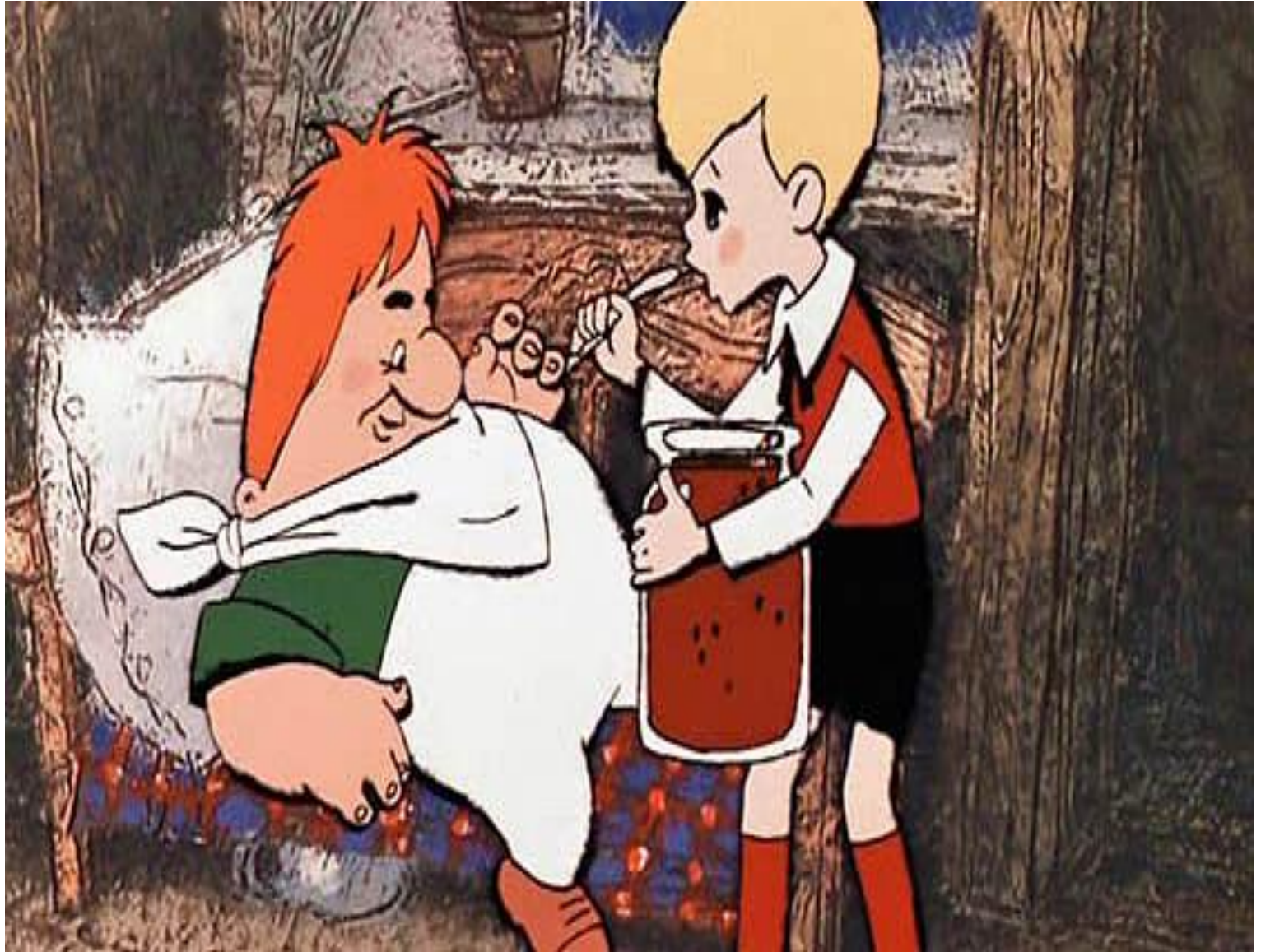


**Громко прозвенел  
звонок.  
Начинается урок.  
Наши ушки – на  
макушке,  
Глазки широко  
открыты.  
Слушаем,  
запоминаем,  
Ни минуты не теряем.**

**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.**