

Здоровое питание



Квитка Светлана Сергеевна,
учитель начальных классов
Кременчугской ООШ І_ІІІ ст.№2
Полтавской области
Украина

Квитка С.

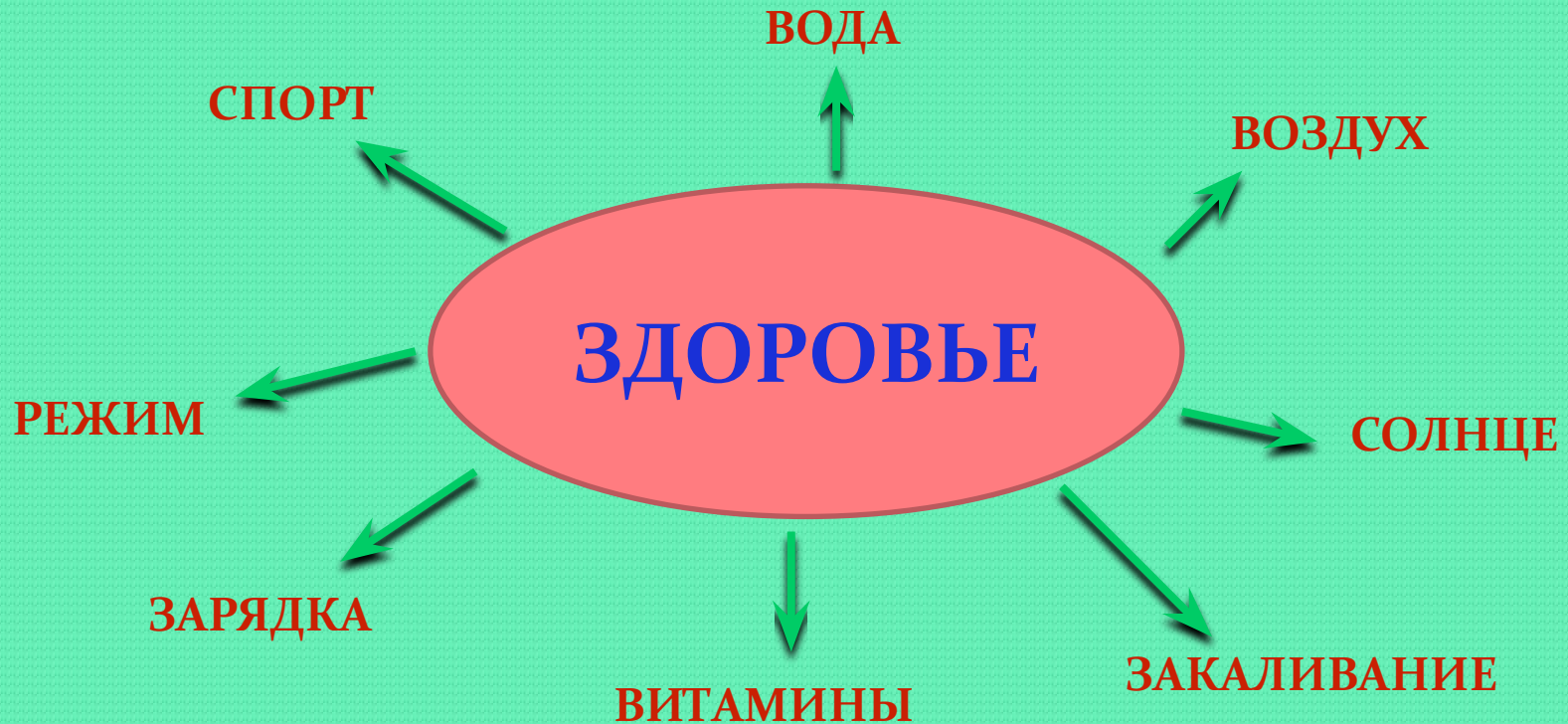
Цель:

формирование здорового питания

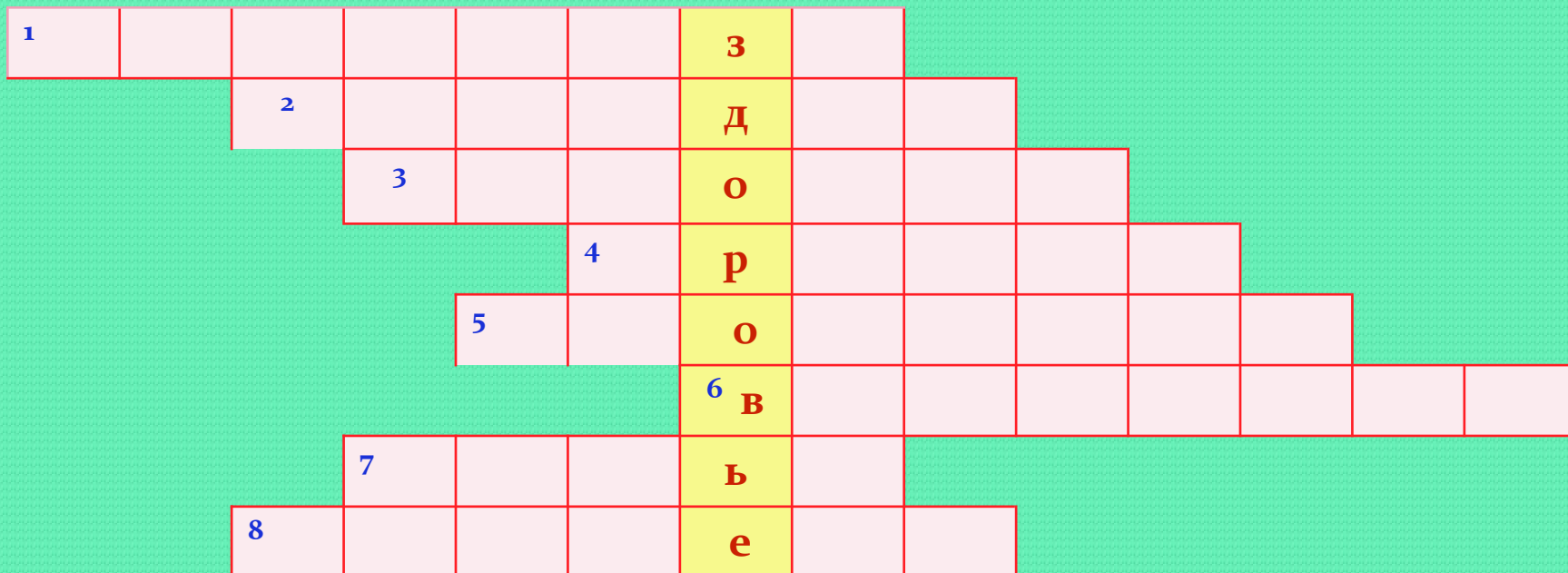
Задачи:

- ❖ углубить знания учащихся о полезной и качественной пище и ее положительном влиянии на сохранение и укрепления здоровья детей;
- ❖ учить планировать свои действия по определению качества пищи;
- ❖ воспитывать стремление беречь свое здоровье.

Ассоциативный куст «Здоровье»



Кроссворд «Здоровье»



1. Воздух, вода, солнце закаливают ...
2. Комплекс упражнений, которые проводятся в утреннее время.
3. Знаменитый сказочный доктор ...
4. Очень полезная еда, которая растёт на деревьях
5. Двигательная активность на свежем воздухе.
6. Питательное вещество, которое содержится в овощах и фруктах.
7. Частота сердцебиения.
8. Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища.

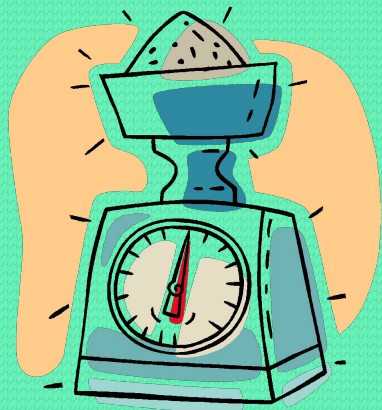
Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов –
Закаляйся, умывайся,
Здоровым питанием
занимайся.



Квитка С.

Принципы здорового питания

Умеренность



Режим питания



Разнообразие



Какое питание правильное?

Разнообразное

**Богатое овощами и
фруктами**

Регулярное

Без спешки

Однообразное

Богатое сладостями

От случая к случаю

Второпях

Все продукты состоят из жиров, белков и углеводов.

Белки – «кирпичики» для строительства клеток



Жиры – продовольственные топливные склады



Углеводы - топливо для клеток



Питание будет правильным,

если:

- Употреблять разнообразную пищу;
- Соблюдать санитарно-гигиенические правила приготовления пищи и хранения пищевых продуктов;
- Принимать пищу регулярно;
- Учитываются национальные, климатические и сезонные особенности;
- Учитываются возрастные особенности человека;
- Сохраняется нормальный вес тела.



Тарелка здорового питания

Используйте эту диаграмму для формирования правильного баланса питания

Определите, сколько вашего рациона должно быть из каждой группы продуктов



Витамины – источники жизни?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система.



У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека

Что такое витамины
И зачем они нужны?
Мы вам всем сейчас расскажем,
Витамины ведь важны!

Если быстро ты устал,
На уроках засыпал,
Витамин «В» попей —
Жизнь будет веселей!

В

От простуды помогает
Витамин нам «С» всегда.
Он в капусте и в моркови,
В ягодах он и в лимоне!

С

Витаминный алфавит
Изучи ты с детства.
Чтоб ангину и рахит,
Не получить в наследство.

Чтобы зренье сохранить,
Витамин «А» нужно пить.
Он нам роста добавляет,
Волосы и ногти укрепляет!

А

А иммунную систему
Будем все мы укреплять,
И для этого всегда
Витамин «С» принимать!

Кости тоже укрепляй,
Витамин «А» принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!

Д

Витаминов очень много,
Как в них разобраться?
К доктору всегда, друзья,
Нужно обращаться!



Квитка С.

Витамины

Нормализуют
обмен
веществ



Способствуют
лучшему
усвоению
пищевых
веществ

Участвуют в
образовании
ферментов

Работа в группах

Определите, какие продукты вы будете есть на завтрак, обед и ужин. Объясните свой выбор.



Квитка С.

Чем полезны эти продукты?



Назовите опасные продукты питания



Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

***Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!***

Квитка С.



**Желаю вам цвести,
расти.
Копить, крепить
здоровье,
Оно для дальнего пути –
главнейшее условие.**

Использованные материалы:

http://www.simplybeauty.ru/images/upload/belok-v-produktah-pitaniya_o_4.jpg - белки

<http://dietaprosto.ru/uploads/457.jpg> - жиры

http://sportmashina.com/images/articles/img_item_402.jpg - углеводы

<http://очки-бейтса.рф/images/stories/RISUNKI/piramida-pitania.jpg> - пирамида питания

http://beauty-women.ru/uploads/posts/2009-05/1241198369_5454554.jpg - тарелка питания

<http://detskoe-menu.ru/images/makarony-s-syrom.jpg> - макароны

<http://detskoe-menu.ru/images/zapekanka1.jpg> - запеканка

<http://detskoe-menu.ru/images/borsh.jpg> - борщ

<http://detskoe-menu.ru/images/yogurt.jpg> - йогурт

<http://detskoe-menu.ru/images/manty.gif> - манты

<http://detskoe-menu.ru/images/omlet.jpg> - омлет

<http://detskoe-menu.ru/images/ris1.jpg> - рис

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/molochnye-produkty.jpg> - МОЛОКО

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/zlaki.jpg> - злаки

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/yaica.jpg> - яйца

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/myaso.jpg> - мясо

Квитка С.

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/ryba.jpg> - рыба

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/ovoshi.jpg> - овощи

[http://www.vseodetyah.com/editorfiles/frukty\(2\).jpg](http://www.vseodetyah.com/editorfiles/frukty(2).jpg) - фрукты

[http://www.vseodetyah.com/editorfiles/orehi\(1\).jpg](http://www.vseodetyah.com/editorfiles/orehi(1).jpg) - орехи

<http://www.vseodetyah.com/editorfiles/soki.jpg> - соки

<http://foodsafety.com.ua/wp-content/uploads/2013/01/poleznye-produkty-300x240.jpg> - полезные продукты

<http://nsc.1september.ru/article.php?ID=200601904> – стих про овощи

<http://mediasubs.ru/group//uploads/ly/lyalka/image2/tODMyZWUo.jpg> -
ВИТАМИНЫ

http://te.zavantag.com/tw_files2/urls_37/23/d-22903/22903_html_3323727c.png -
картинка здоровье

<http://vitamarg.com/f/img12/20-produktov-zdorovia.jpg> - здоровое питание

<http://mamanja.ru/wp-content/uploads/2011/07/Jenskiy-sait25-300x292.jpg> -
таблица витаминов

<http://beauty-in-health.net/stihi/stihi-o-zdorovom-obraze-zhizni/> - стихи о
витаминах