

# Здоровое питание



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

Квитка С.

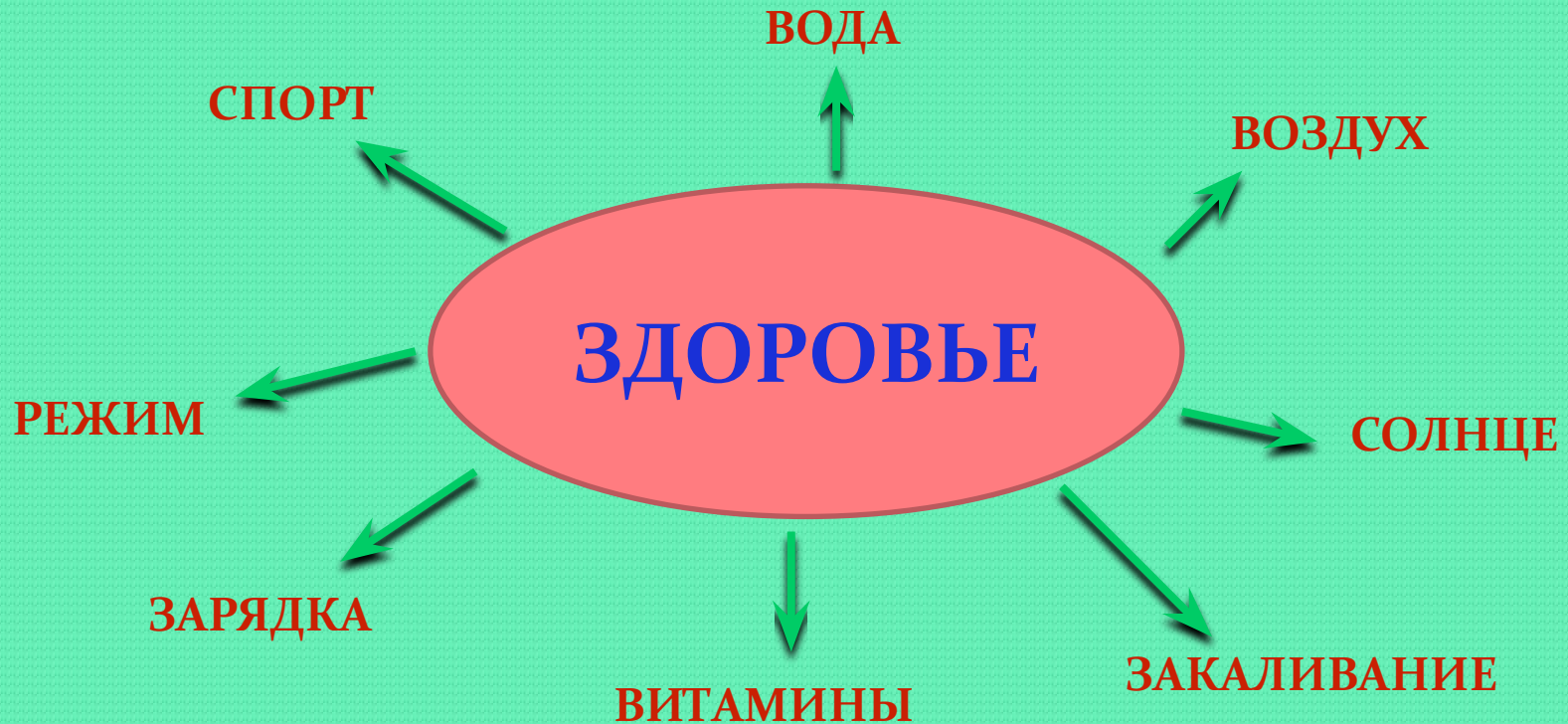
# Цель:

формирование здорового питания

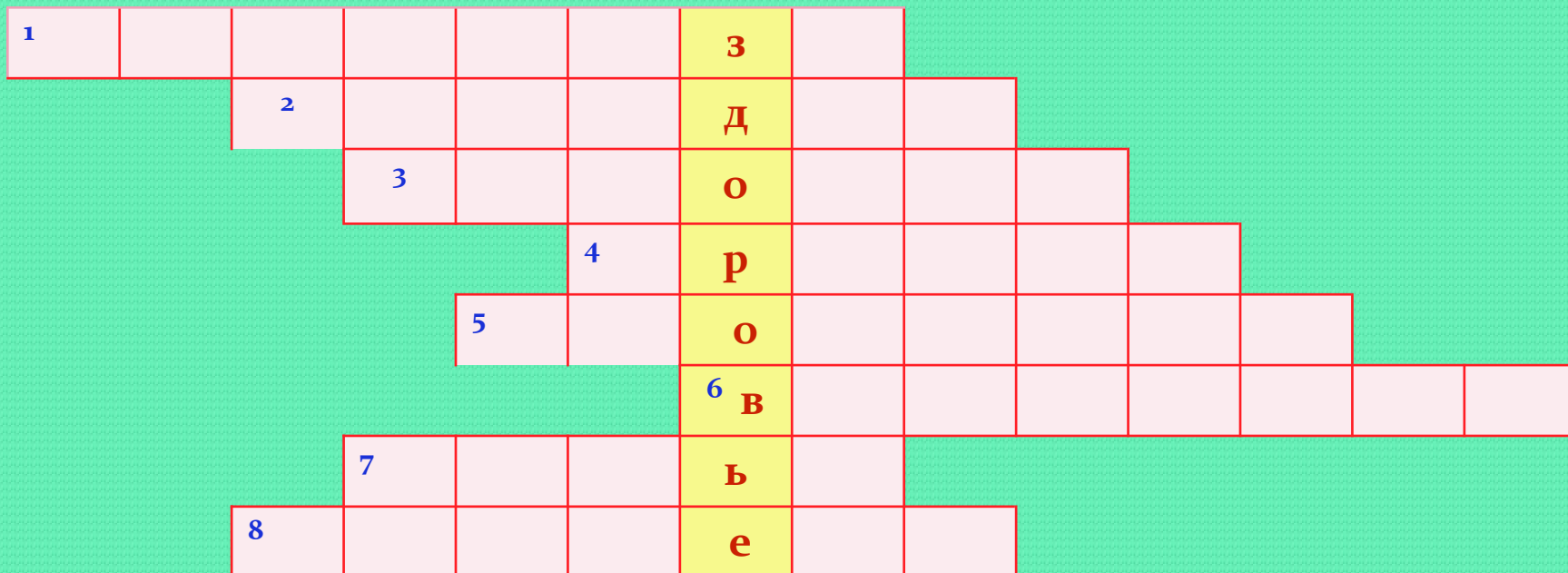
# Задачи:

- ❖ 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.

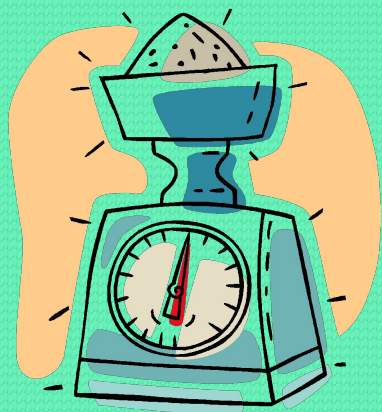
Если хочешь быть здоровым,  
Обойтись без докторов –  
Закаляйся, умывайся,  
Здоровым питанием  
занимайся.



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.



Квитка С.

# 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!***







**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](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](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](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](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