

УРОК ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Ведение:

- По свидетельству врачей сегодня основные заболевания школьников — гастриты и анемия, и это напрямую связано с качеством питания детей. Многие дети, подчиняясь рекламе, предпочитают покупать именно эти продукты, а не обычные школьные завтраки и обеды. Для того чтобы принять правильное решения мы сегодня сами попробуем разобраться в этом вопросе. Просьба разделить класс на три команды.

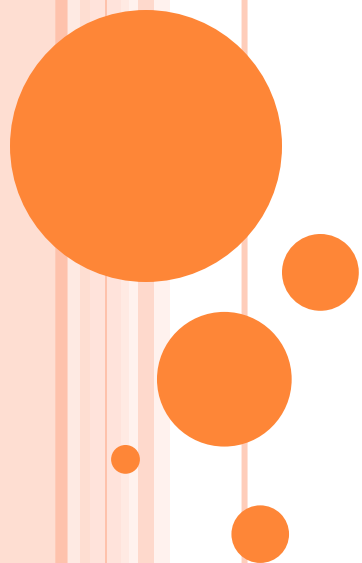


ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:

- Углубить представление детей о рациональном питании.
- Продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни.
- Побуждать детей к разумного, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.



БЛЮДА НА ЗАКАЗ



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ



САЛАТ ОЛИВЪЕ



БОРЩ



Суп куриный с лапшой



УХА



КОТЛЕТЫ С ГАРНИРОМ



ЧИПСЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ



ШАШЛЫК



ГОЛУБЦЫ



Сосиски



КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ



Кисель из клюквы



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



ФРУКТЫ



ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ



«ВРЕДНЫЕ»



«ПОЛЕЗНЫЕ»



«ПОЛЕЗНЫЕ»



«ПОЛЕЗНЫЕ»



«ПОЛЕЗНЫЕ»



«ВРЕДНАЯ ПЯТЁРКА»



□ Викторина «Правильное питание»



НА КАКИЕ 3 БОЛЬШИЕ ГРУППЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?

□ Ответ:

□ Белки, жиры, углеводы



ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ?

□ Ответ:

□ Нужны витамины, минеральные вещества



СЕЙЧАС МОДНЫ РАЗНЫЕ ДИЕТЫ: КАРТОФЕЛЬНАЯ, МЯСНАЯ, МОЛОЧНАЯ, ОРЕХОВАЯ. ЛЮДИ НАЛЕГАЮТ НА ЧТО-ТО ОДНО И ЗАРАБАТЫВАЮТ СЕБЕ ЦЕЛЫЙ БУКЕТ ЗАБОЛЕВАНИЙ. КАК ЭТО МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ?

- В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной



Что значит РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

- Рациональное - значит правильное, разумное



ЧТО ТАКОЕ БАЛАНС?

□ Равновесие



СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С ШУТКОЙ, ЧТО СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ - ЭТО ЧИПСЫ В ПРАВОЙ РУКЕ И ЧИПСЫ В
ЛЕВОЙ?

□ Нет, не согласны



Что же означает сбалансированное питание?

- В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ



Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты

- Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы



КАК СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

- Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

К ожирению, болезням желудка, кишечника,
печени



ПИТАНИЕ АЛЁШИ И СЕРЁЖИ

ПРАВИЛЬНОЕ



НЕПРАВИЛЬНОЕ



Мясо
Молоко
Масла
Сметана
Крупа(разная)
Картофель
Морковь
Лук
Капуста и др.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ. До
НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!

