

*Учебный проект:*

# **Что такое здоровое питание и зачем оно нужно?**

**Автор: учитель МБОУ г. Мценска Лицей №5  
Василевская Ольга Ивановна  
Участники: ученики 1-В класса**

# Аннотация

Проект рассчитан на детей младшего школьного возраста. В данном проекте затрагивается вопрос о здоровом питании детей, который особенно актуален в современной жизни. Проект призван побудить детей и их родителей к размышлению о своем здоровье, раскрывает и расширяет содержание основных понятий курса по вопросам здорового питания и способствует созданию мотивации к правильному питанию.

*После завершения проекта  
дети смогут:*

- ***адекватно оценивать своё питание;***
- ***выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;***

*Давайте вместе подумаем...*

**Зачем**

**человеку**

**нужно**

**здоровое**

**питание?**

*Давайте вместе выясним...*

- *Что такое здоровое питание?*
- *Что значит правильно питаться?*
- *Все ли продукты обеспечивают здоровое питание?*

# *Вам интересно?*

- *Какое питание является здоровым?*
- *Что мы любим есть и почему?*
- *Почему вкусное не всегда полезное?*
- *Из чего состоят продукты питания?*
- *Что такое режим питания?*

*В работе вам помогут:*

- **Ваш учитель**
- **Ваши родители**

# *Тогда давайте работать!*

- 1. На уроке окружающего мира в ходе работы по группам дети получают следующие знания:**
  - о продуктах, которые вредны, опасны для человека и те, которые укрепляют здоровье;**
  - определить режим правильного питания;**
- 2. Ну внеурочной деятельности составят примерное меню правильного питания на один день.**
- 3. Дома вместе с родителями оформят это меню для будущей коллективной брошюры.**
- 4. Составить вместе с учителем презентацию – рекламу о правильном питании, подобрав для нее стихи и иллюстрации.**



*Результатом нашей работы  
будет коллективная брошюра:*

**«Чтоб здоровым быть  
всегда -  
нужна здоровая еда!»**

# *Литература по теме:*

- Окружающий мир. Мир вокруг нас. Учеб. для 1 кл. нач. шк. В 2 ч. А. А. Плешаков. – 7 – е изд. – М. : Просвещение, 2012.
- Окружающий мир. Мир вокруг нас. Рабочая тетрадь к учебнику. В 2 ч. А. А. Плешаков. – 3 – е изд. – М. : Просвещение, 2012.
- М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании, рабочая тетрадь,- учебно-методический комплект программы «Разговор о правильном питании » - М., 2013г.