

Продукты нашего стола



Работу выполнила : А.С. Неудахина

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь



Вопросы:

- 1. Что такое продукты?*
- 2. Для чего они нужны?*
- 3. Откуда берутся продукты?*
- 4. Как они попадают к нам на стол?*
- 5. Все продукты в магазине полезны?*
- 6. Чем они вредны?*
- 7. А мама и папа покупают домой вредные продукты?*
- 8. А какие полезные?*
- 9. Что из полезного родители приносят с магазина?*



Продукты питания - это продукты которые мы употребляем в пищу.

Они бывают

Растительного

Животного

происхождения

фрукты

овощи

зерновые

ягоды

орехи

травы

соки

мясо

молоко

рыба

яйца

Назови одним словом



Назови одним словом



Назови одним словом



Назови одним словом



Назови одним словом



Физминутка «Вершки и корешки».

Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, кабачок, редиска, укроп, капуста). Молодцы!



В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма (Перед детьми плакат с продуктами) :

1. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцо, курице. Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми.
2. Углеводы дают вам энергию и силу, развивают выносливость, благодаря углеводам вы активно работаете, двигаетесь и занимаетесь спортом — ими богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи, печенье, картофель, сахар.
3. Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле, йогурте, в сыре, в орехах. Благодаря жирам накапливают энергию и дают развиваться мозгу.
4. Минеральные вещества они содержатся во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу для нормальной работы нашего организма.
5. Витамины укрепляют кости, мышцы нашего организма, повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Пирамида здорового питания



Полезные продукты



Вредные продукты



Стук



Здравствуйте, ребята. Меня зовут Федя, я ем все подряд и очень много.

*Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.
Каша вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,
Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится
Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».*

*А еще, я дам советы,
Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет говорите слово «Нет!».*

Проводится игра

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).
2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).
3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).
4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).



Рефлексия:

1. Ребята, а Федя правильно питается?

2. А мы ему можем помочь?

Давайте расскажем Феде, как нужно правильно питаться.

3. Для чего нам нужны продукты?

4. Что значит правильное питание?

5. Что нам нужно употреблять каждый день?

6. Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет?



Ох ,спасибо вам большое!
Теперь и я знаю что такое
правильное питание.
Пока, ребята!