



КОМИТЕТ ПО НАРОДНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛНЕЧНОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

**«Разговор о правильном питании»**

*История о доброй девочке Алисе, о её  
мудрой бабушке и о правильной,  
здоровой пище*

**Цель:**

**Научить детей выбирать продукты питания, полезные для здоровья,  
способствовать формированию у детей мотивационной сферы правильного  
питания**

*Презентацию выполнила учитель начальных классов  
Крикун Елена Геннадьевна*



Давным - давно , или лучше так  
... В одном необыкновенном,  
чудесном городе жили - были  
...Король! Нет! Королева? Нет! А  
кто же? Спросишь ты, наш дорогой  
читатель...

И так, в одном необыкновенном,  
чудесном городе жили – были  
люди.

Ну и что, что жили-были! Во всех  
городах живут люди, ничего  
удивительного! На то они и города,  
чтобы в них  
кто –то жил.

Наберись терпения, дорогой  
читатель, дочитай нашу историю  
до конца и ты всё поймёшь...



Однажды в этот город приехала маленькая девочка, звали её, как в сказке, Алиса. В город она приехала, чтобы навестить свою любимую бабушку.

Нужно сказать, что жители этого города имели свои предпочтения в еде.

Одни питались только вкусными и полезными продуктами, а другие предпочитали вкусные и бесполезные. Поэтому одни были стройные, весёлые, подвижные, а другие полненькие, ворчливые и не любили двигаться.



Бабушка нашей Алисы всегда была стройной. Она выбирала только полезные для здоровья продукты, поэтому была всегда бодра и весела, несмотря на свой возраст.

Она очень обрадовалась любимой внучке. Накормила, напоила, но спать не уложила (спать после еды вредно). Отпустила погулять, подружек повидать.



Только Алиса вышла за порог, а подружки тут как тут!



Бегали, прыгали, веселились от души девочки-подружки. Они давно не виделись, было что рассказать друг дружке.

И вдруг Алиса увидела на лавочке грустную девочку, которая ела БОЛЬШОЙ бутерброд.

Алиса была дружелюбной и доброй девочкой, она помахала рукой и позвала незнакомку поиграть с ними. Но девочка отвернулась и продолжала есть свой огромный бутерброд.

«Кто это? И почему она одна?»- спросила Алиса.

Подружки ответили, что это Соня. Она никогда с ними не бежит, у неё всегда плохое настроение.





Алиса удивилась: «Значит вы её плохо приглашали!»  
Девочки обиделись: «Мы сначала звали поиграть Соню и её младших братьев, но им никогда не хотелось побегать и попрыгать с нами!»



Когда Алиса пришла домой она рассказала бабушке о бедной Соне и её братьях, которые никогда не играют с детьми в подвижные игры.

Бабушка внимательно выслушала любимую внучку, немного подумала и сказала: «Пожалуй есть у меня одно лекарство, которое поможет этим несчастным детям!»



«А пока ложись спать. Утро вечера мудренее. Набегалась, милая, умаялась!» Бабушка ласково погладила внучку по голове. «Поможем мы Соне, обязательно поможем!»



Алиса проснулась с первыми лучами солнца. Она сразу позвала бабушку и спросила: «Бабуля, ты придумала, как помочь Соне?»

«Конечно, милая, это будет нелегко! Но сначала нужно хорошо позавтракать. Помнишь старую мудрость про завтрак?»

Алиса улыбнулась: «Конечно помню. Завтрак нужно съесть самому.»

На завтрак бабушка сварила ароматную гречневую кашу, в кувшине было свежее молоко. Алиса давно не ела такой вкуснятины!





После завтрака бабушка достала старинную книгу.  
«Эту книгу мне подарила моя мама, а маме её мама. Здесь всё о вкусной и здоровой пище.»

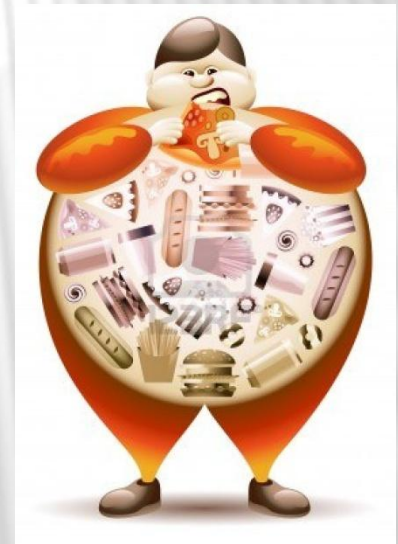
Алиса удивилась: «Но как эта книга поможет Соне и её братьям?» «Терпение, терпение, внученька, и немножко хитрости»-ответила мудрая бабушка.

Из книги Алиса узнала:

**Чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.**

**Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.**

**Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.**





Оказывается вся беда Сони и её братьев в том, что они не правильно питаются. Они едят однообразную и пустую пищу.

*Еду обычно называют «пустой, если при высокой энергетической ценности она содержит мало питательных веществ. В данную категорию попадает практически вся «быстрая» еда (так называемый «фастфуд») – вроде гамбургеров, чипсов, соленых закусок, печенья и газированных напитков.*

Теперь нужно убедить Соню и братишек Отказаться от вредной пищи.  
Но как избавиться от вредной привычки много есть?





Алиса на прогулке познакомилась с Соней, хотя Соня была не приветливой, Алиса пригласила её и братьев на обед. Бабушка постаралась. Она приготовила простую, но очень вкусную и полезную пищу.



Дети ели с удовольствием. После обеда все пошли гулять. Соня оказалась интересной собеседницей. Она много читала и могла рассказывать удивительные вещи. На улице к ним присоединились и Алисины подружки.

Дети подружились.

Каждый день Алиса приводила домой гостей, а бабушка кормила их кашами, овощами, щами...

В конце лета Соня и её братья бегали и прыгали быстрее всех! Они стали весёлыми и общительными детьми. Та девочка, на скамейке с большим бутербродом, осталась в прошлом. Соня превратилась в красавицу.



Соня была благодарна Алисе за то, что она научила её дружить, научила играть в замечательные игры, за то, что теперь ей не придется сидеть одной на скамейке и переживать своё одиночество с булками и пирогами. А самое главное, что теперь Соня знала, как правильно питаться. Ведь всем девочкам (да и мальчикам) хочется быть красивыми, здоровыми и весёлыми!

## Что теперь знает Соня и её братья о еде?

**От такой еды будет  
только польза, но нельзя  
забывать об**

**Это можно есть, но в  
очень маленьких  
количествах и редко.**





А что  
выбрал бы  
ты себе на  
обед?

# СОНИН

Девиз: «Прежде  
чем за стол  
мне сесть, я  
подумаю что  
съесть».

