

Мастер класс

**«Формирование основ
здорового образа жизни
младших школьников
через организацию работы
семейного клуба»**

Заседание актива семейного клуба на тему:

«Человек есть то, что он ест».



Игра «Эстафета»

- Здравствуйте, меня зовут Для организации здорового питания своего ребёнка я должен



Правила питания:

- правильный режим дня: оптимальный 4- разовый приём пищи с интервалом 4-5 часов, в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25%, обед -35%, полдник- 15%, ужин- 25%. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна;
- достаточная калорийность рациона;
- правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов) должна составлять 1:1:4;
- мыть руки перед едой с мылом;
- мыть фрукты и овощи перед едой кипячёной водой;
- есть небольшими кусочками, не торопясь;
- не разговаривать во время еды;
- не есть всухомятку.

Загадки для игры «Магазин Светофорика»

*Круглый вороток
Просится в роток.



*Лежит на ложке,
Свесив ножки.



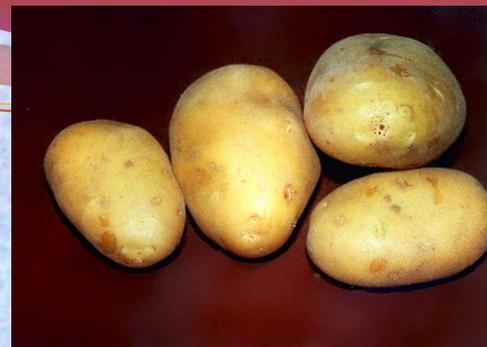
*Бел как снег,
В чести у всех;

*Черна, мала крошка;
Соберут немножко-
В воде вырастает,
В рот ребятам попадает.

В рот попал -
Там и пропал.



*Кругла, рассыпчата, бела,
К нам на стол с полей пришла...



*Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый.



* Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?

* Бело, а не вода,
Сладкое, а не мёд.
От Бурёнки берут,
Деточкам дают.



Какой стол выберите? Почему?



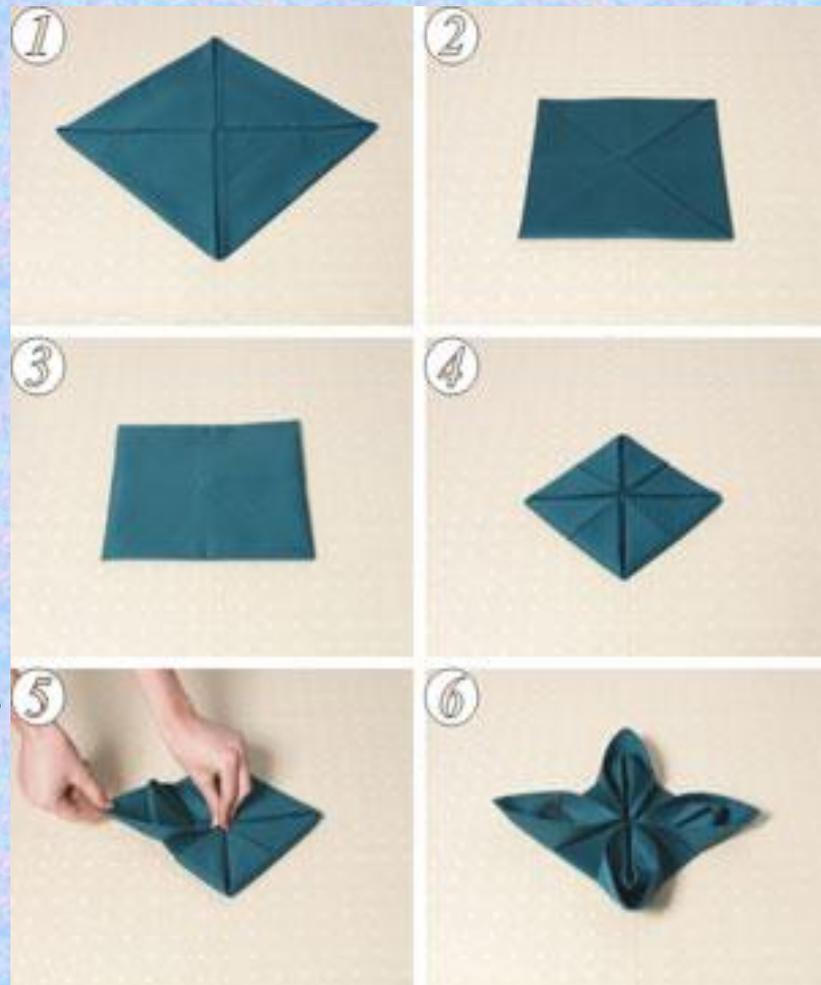
Складывание салфетки.



Артишок

работы:

- 1. Салфетку положите изнаночной стороной вверх. Все ее четыре угла загните к центру.
- 2. Еще раз загните к центру все углы.
- 3. Переверните салфетку.
- 4. Опять загните к центру все углы.
- 5. Вытяните кончик салфетки, оказавшийся внутри четырехугольника.
- 6. Вытяните остальные кончики.
- 7. Оставшиеся четыре уголка вытяните из под сложенной фигуры



«Мы не для того живём,
чтобы есть,
А едим для того,
чтобы жить.»
Сократ.

