

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ РАЗГОВОР О  
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ПОСРЕДСТВОМ  
РАЗНООБРАЗНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ**



- **«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»  
Ж-Ж Руссо**

## **ЦЕЛЬ:**

**- ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ  
ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К  
СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ,  
ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК  
СОСТАВНОЙ ЧАСТИ УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ.**

# **ЗАДАЧИ:**

- ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ПРАВИЛАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ИХ РОЛИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, А ТАКЖЕ ГОТОВНОСТИ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРАВИЛА;**
- ОСВОЕНИЕ ДЕТЬМИ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ;**
- ИНФОРМИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ О НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПИТАНИЕМ И ЗДОРОВЬЕМ; ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА УВАЖЕНИЯ К КУЛЬТУРЕ И ТРАДИЦИЯМ ДРУГИХ НАРОДОВ;**
- ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.**

# Анкета для родителей (входящая)

- 1. Хороший ли аппетит у Вашего ребенка?
- 2. Ест ли Ваш ребенок разнообразную пищу?
- 3. Часто ли за столом Вы прибегаете к таким приемам, как:
  - - уговоры;
  - - приказы;
  - - наказания.
- 4. Соблюдает ли Ваш ребенок следующие правила:
  - - моет руки;
  - - убирает за собой посуду;
  - - пользуется салфеткой;
  - - ставит стул на место;
  - - благодарит ли за обед;
  - - умеет пользоваться ножом, вилкой и т.д.
- 5. Любит ли Ваш ребенок овощи, фрукты, соки?
- 6. Завтракает ли Ваш ребенок (дома)?

# **Анкета для детей (входящая)**

- 1. Что нужно сделать, чтобы вырасти сильным, здоровым, красивым?
  - а) хорошо учиться;
  - б) правильно питаться;
  - в) заниматься спортом.
- 2. К полезным продуктам относятся:
  - а) яйца, сосиски;
  - б) торты, газированные напитки;
  - в) молочные продукты.
- 3. Какое количество раз в день нужно употреблять пищу для того, чтобы правильно питаться?
  - а) 2 раза в день;
  - б) 4-5 раз в день;
  - в) 7 раз в день.
- 4. Какой прием пищи должен быть самым большим по количеству съедаемой пищи?
  - а) завтрак;
  - б) ужин;
  - в) обед.
- 5. Чем лучше всего утолить жажду?
  - а) водой;
  - б) молоком;
  - в) лимонадом.
- 6. Что полезно есть каждый день?
  - а) овощи, фрукты;
  - б) сладости;
  - в) сыр, сметану.



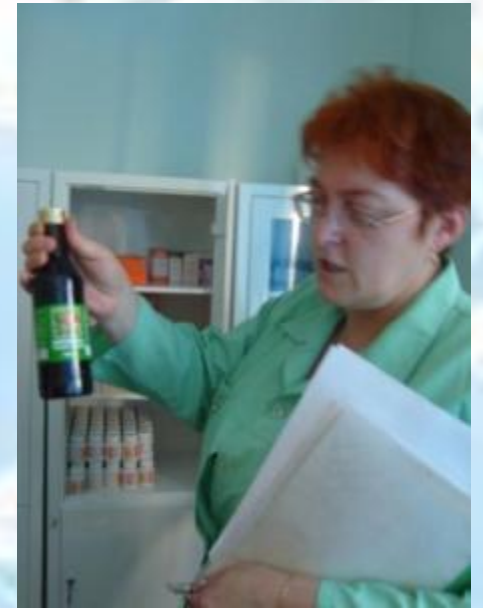


















# ВЕСЁЛАЯ КУЛИНАРИЯ



*Пальмы*



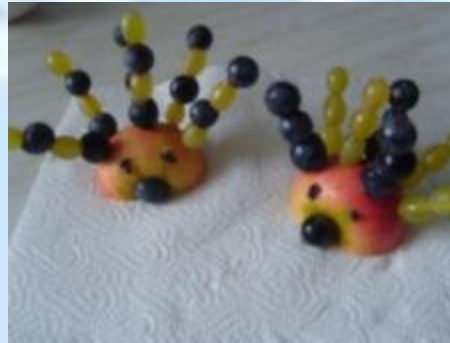
*Апельсиновое солнышко*



*Весёлые мышата*



*Банановая гусеница*



*Яблочные ёжики*



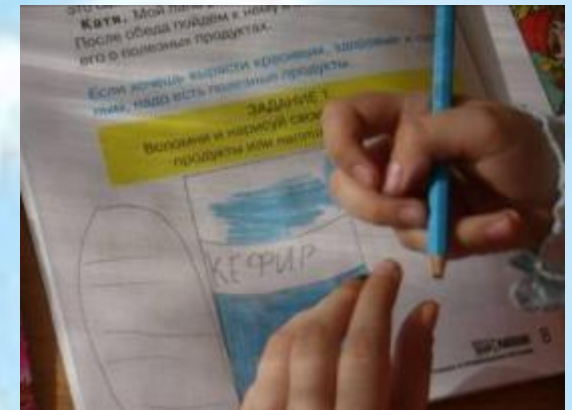
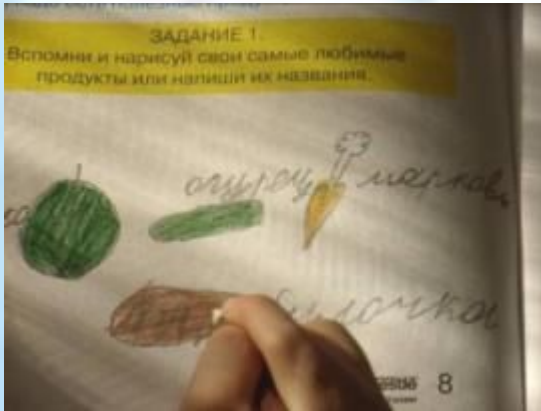
*Фруктовая бабочка*



*Осьминоги*



*Фигурные бутерброды*





# **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:**

- 1. Перед едой мой руки с мылом.**
- 2. Главное – не передай. Ешь в меру.**
- 3. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.**
- 4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.**
- 5. Во время еды не разговаривай и не читай.**

# ***Автор***

***БАГИНА***

***ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА***

*Учитель начальных  
классов*

*ГБОУ Мончегорская КШ*

*г. Мончегорск*

