

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа №3»
Чамзинского района Республики Мордовия

«Секреты здорового питания»

(мероприятие для учеников начальных классов)

Подготовила: Анашкина Л.В.,
учитель биологии

2018-2019 уч.год

Цель: формирование у учащихся представления о значимости правильного питания как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- знакомить учащихся с особенностями приготовления пищи;
- развивать представления о правильном питании, его культуре и значимости для здоровья;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа, жизни, поведения и питания;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к здоровью детей;
- дать рекомендации по правильному питанию детей.

«Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание.



Мы запомним навсегда - для здоровья
нам нужна витаминная еда!

Витамин А

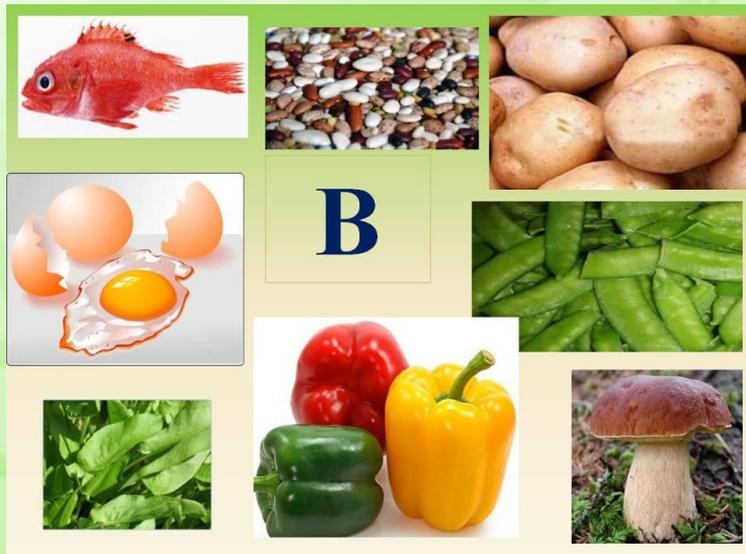
У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ?

Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.



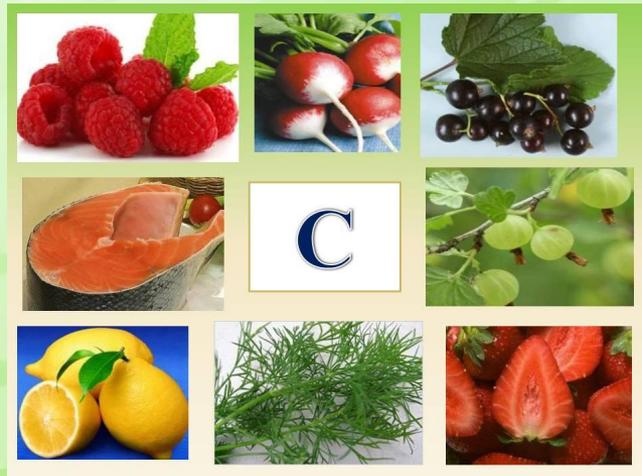
Витамин В.

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...



Витамин С

самый популярный витамин. Он содержится почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.



Витамин Д

Редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д! Его можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще с ним можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко.



Загадки

1. Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это... (сыр)



2. Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (каша)

3. Не окрошка и не супчик.
Свекла в нем, морковь, огурчик.
Подают нам на обед
С постным маслом... (винегрет)



Знайки «Выберите правильное слово»

- Варит вкусный обед... (заведующий, **повар**, медсестра, пожарный);
- Овощ фиолетового цвета – это...(чеснок, лук, **баклажан**, огурец);
- Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма, «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда. «Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (**молоко**);
- Какая еда полезна для зубов и помогает нашему скелету ...(напитки, шоколад, мятные леденцы, **творог**).
- Как называют повара на корабле... (кулинар, кондитер, **кок**, шеф повар);
- Какой овощ растёт под землёй ... (тыква, перец, кабачок, **картофель**);
- Из кукурузы не делают ...(варенье, масло, попкорн, муку);
- Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это... (ряженка, йогурт, **простокваша**)

Памятка здорового питания

- В питании всё должно быть в меру;*
- Пища должна быть разнообразной;*
- Еда должна быть тёплой;*
- Тщательно пережёвывать пищу;*
- Есть овощи и фрукты;*
- Есть 3-4 раза в день;*
- Не есть перед сном;*
- Не есть копчёного, жареного и острого;*
- Не есть всухомятку;*
- Меньше есть сладостей;*
- Не перекусывать чипсами, сухариками.*



Это интересно!



Укрепляют память: морковь, авокадо, ананас.

Помогают концентрировать внимание: орехи, креветки, лук.

Лимон - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

Капуста - снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает.

Черника - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.

***Спасибо
за внимание!***

