



**«Питание –
залог здоровья»**

**Цель: в игровой
форме познакомить
детей с основами
здорового питания.**

**Инсценировка
стихотворения С.
Маршака
«Про девочку,
которая плохо
кушала».**

**«Полезные продукты» и
«Вредные продукты»:
яблоки, пепси-кола,
геркулес, фанта, чипсы,
кефир, капуста, морковь.**

Режим питания

Завтрак

Задание. Определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочках .

Задание. «Сорока кашу варила».
Учащиеся вытаскивают карточки с заданием: составить рецепт приготовления каши

Загадки о крупах и кашах:

**1. Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест, похвалит.**

**2. Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами.**

**3. В поле метёлкой,
В мешке жемчугом.**

**4. Весь из золота отлит,
На солнышке стоит.**

**Не сама собой природа
Хлеб на блюде подаёт.
Сколько требует ухода
Мать-земля на целый год.
В каждый дом, на каждый стол
Хлеб пожаловал, пришёл,
В нём – здоровье, наша сила,
В нём – чудесное тепло.
Много рук его растило,
Сохраняло, берегло.**

Задание. Вспомнить и назвать 2-3 пословицы о хлебе.

Задание. А теперь изобразите одну из подобранных вами пословиц с помощью пантомимы

Обед

Задание. Из набора картинок выберите наборы для супа: щей, ухи.

Задание. К обеду на второе блюдо полезны рыба или мясо. Назовите как можно больше назвать мясных и рыбных вторых блюд.

УЖИН

КТО ПАСЕТСЯ НА ЛУГУ?

- **Далеко, далеко**
На лугу пасутся ко...
- **Кони?**
- **Нет, не кони!**
- **Далеко, далеко**
На лугу пасутся ко...
- **Козы?**
- **Нет, не козы!**
- **Далеко, далеко**
На лугу пасутся ко...
- **А, коровы!**
- **Правильно, коровы!**
Пейте, дети, молоко —
Будете здоровы!

**Всегда нам пригодится ...
Белая водица,
Из водицы белой
Всё что хочешь делай**

Задание. «Молочный аукцион». Что можно
сделать из молока?

Советы здоровой пищи:

- **Воздерживайтесь от жирной пищи.**
- **Остерегайтесь очень острого и солёного.**
- **Сладостей тысячи, а здоровье одно.**
- **Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пищи, принесут здоровье.**
- **Овощи и фрукты – полезные продукты.**



Тест

«Как вы питаетесь?»

Подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

21-24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья

Составьте примерное меню питания на день в соответствии с предложенной схемой





Спасибо за внимание!