

# *Традиции здорового питания и здорового образа жизни в литературе (часть 1).*

*Подготовили:*

*учитель русского языка и литературы*

*1 квалификационной категории*

*классный руководитель 9 класса*

*Бурак Ольга Владимировна;*

*учитель физики ,*

*1 квалификационной категории*

*классный руководитель 5 класса*

*Журавлева Светлана Егоровна.*

**Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.**

- **Задачи:**
- - через художественный текст формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- - развивать чувство ответственности за здоровье своего организма,
- - обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- - учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

*Мы принесли Вам хлеб и соль  
на посиделки русские.*



*Tais.biz*

*И потому принять извольте  
Тот кто пришел на посиделки,  
На этой праздничной тарелке  
Из наших рук и Хлеб и Соль.*





A school cafeteria scene. In the foreground, a long table covered with a red cloth is set with a silver samovar and a yellow teapot. Children are seated around the table. In the background, a stage area is decorated with red curtains and a projector screen displays a picture. A woman in a dark dress and a man in a white shirt are standing on the stage, and a woman in a green and yellow patterned dress is also present. The room is decorated with red curtains and a large potted plant.

**Сегодня мы собрались за столом  
в нашей уютной школьной столовой**





*Собрались все вместе коли, как там бают «чином чин»,  
Начинаем с хлеба-соли, с доброй песни наш зачин!*

**Ребята, а как вы думаете, кто из героев русских сказок мог испечь такой каравай? Конечно, Василиса Премудрая из сказки «Царевна лягушка».**





**Ребята, как вы думаете, почему первое задание царя невесткам – испечь хлеб?**



■ **Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Не зря говорят: «Хлеб – всему голова»**



# Пословицы и поговорки о хлебе.

- Хлеба ни куска, так и в тереме тоска.
- Хлеб - батюшка, водица – матушка.
- Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
- Хлеба ни куска, так и в горле тоска.
- Хлеба ни куска так и в тереме тоска, а хлеба край, таки под елью рай.
- Хлеб на стол, так и стол престол; а хлеба ни куска – и стол доска.

**Приятель Пушкина, граф Шереметьев, по возвращению из Франции жаловался поэту: «Худо, брат, жить в Париже, есть нечего, черного хлеба не допросишься.»**

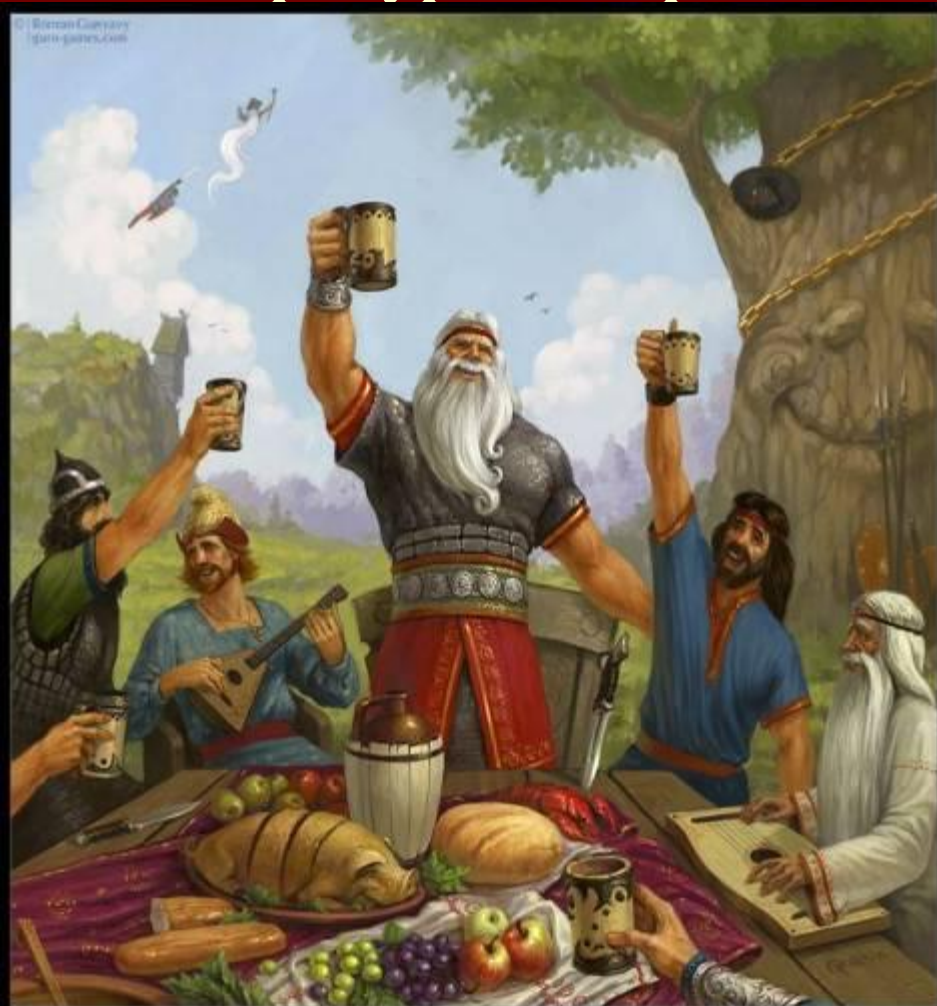


**Этот продукт содержит большинство  
необходимых человеку питательных веществ. Он  
является богатым источником клетчатки,  
способствующей правильному обмену веществ**





**Здоровье было и остается самой важной частью человеческой жизни. Пример этому – русские богатыри и красавицы, описанные в сказках и в литературных произведениях.**



**“Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. – Вот уха будет сладка!”**





**Издавна на Руси ухой называли всякого рода варево или похлебку и не обязательно из рыбы.**





**В вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. ее можно заменить консервированной, это может быть тунец или лосось в собственном соку.**



**А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!**





“Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля...”





**Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровым и сильным. Крупы (гречка, овсянка) содержат много витаминов А и Е.**

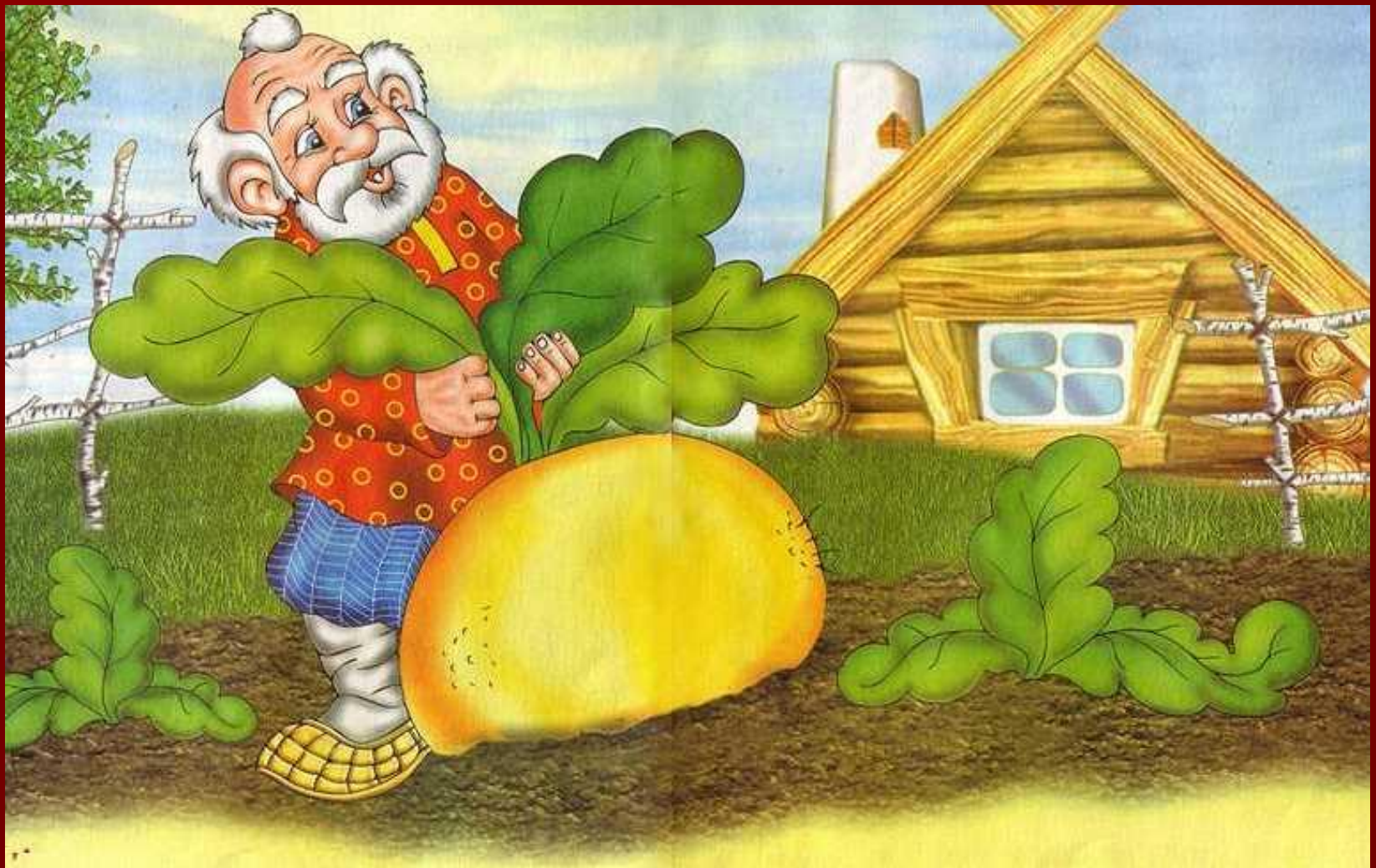


<http://agro-foss.prom.ua>

Reklama

prom.ua

**Посадил дед репку, выросла репка большая  
пребольшая!**





**Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.**



**“–Поешь моего простого киселька с молочком! –  
У моего батюшки и сливочки не едятся...”**





**Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет.  
Каждый день на Вашем столе должны быть и  
молочные продукты - источник витаминов А и Е.**



<http://vitebsk-tsenitr.deal.by>

**Белка песенки поет, да орешки все грызет.**





**Жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца.**







Доброго  
Вам здоровья.