

«Правильное питание – великое подспорье для нашего здоровья»

Внеклассное мероприятие.

Цели и задачи:

1. Формирование представлений о здоровье.
2. Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
3. Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
4. Знакомить с правилами здорового питания.



Полезные продукты



Вредные продукты



Загадки

*Он совсем-совсем зелёный
И овальный, удлинённый.
Помидора верный брат,
Тоже просится в салат.*

(Огурец)

*Я вырос на грядке
Характер мой гладкий:
Куда ни приду,
Всех до слёз доведу.*

(Лук)

*Все узнают молодца,
Что растёт на грядке:
Он побольше огурца,
Толстый он и гладкий,
Тоже держится за плеть,
Приходите посмотреть.*

(Кабачок)

*Жёлтая курица
Под тыном дуется.*

(Тыква)

*Красная девица сидит в темнице,
А коса – на улице.*

(Морковь)

*Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.*

*Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка.*

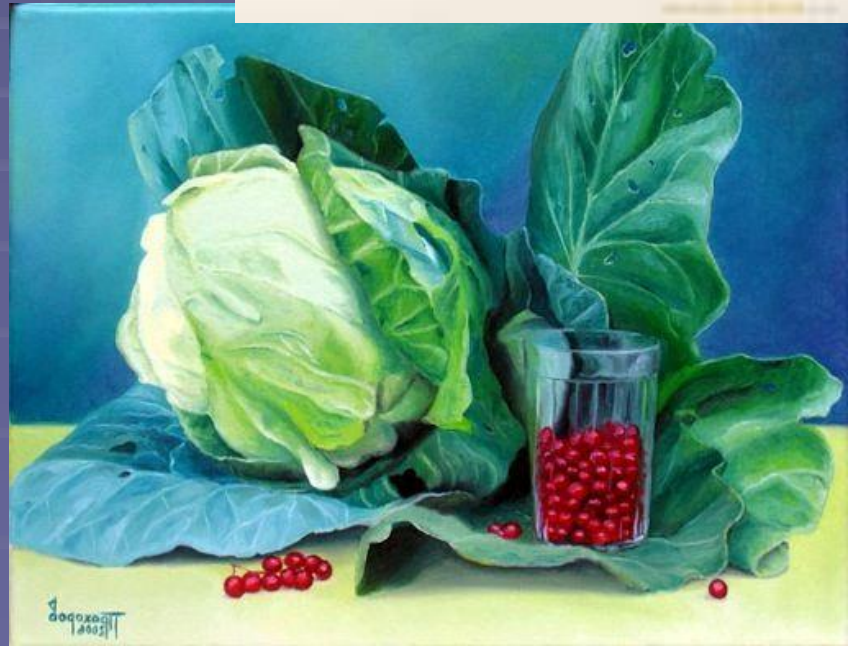
(Капуста)

*Нужнее всех из овощей
Для винегретов и борщей,*

*Из урожая нового
Красавица лиловая.*

(Свёкла)

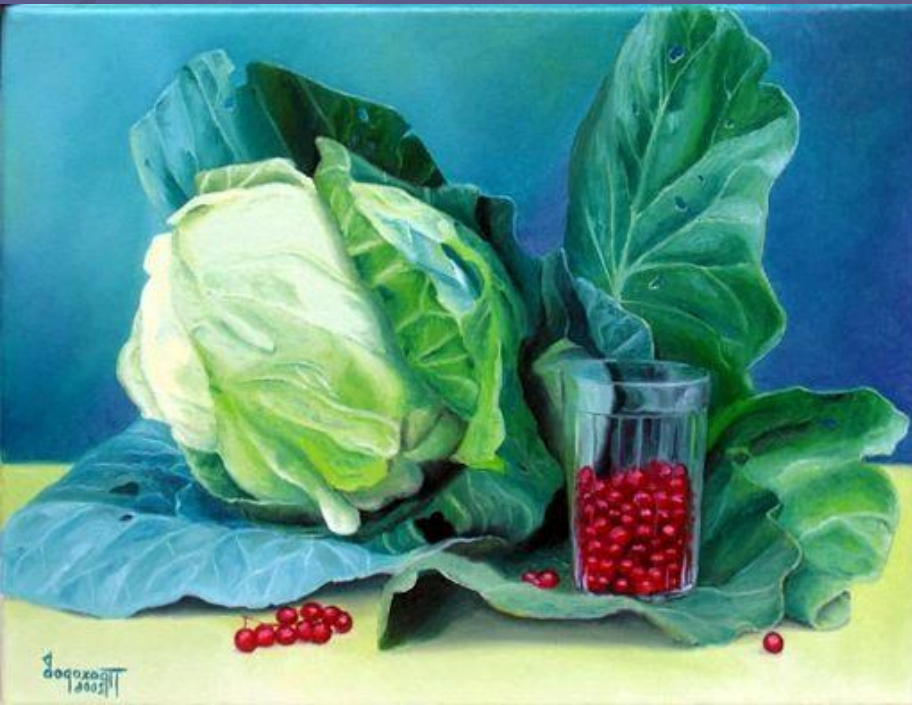
Загадки



Салат «Сибирячка»

Свежую капусту и морковь нашинковать, смородину, добавить грецкий орех, изюм, заправить сметаной с чесноком.

(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).



Салат «Бодрость»

Редьку и морковь нашинковать,
добавить лук, чеснок, посолить,
заправить сметаной.
(Витамины А, С, D, Е).



Витамины, витаминчики!



