

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.*



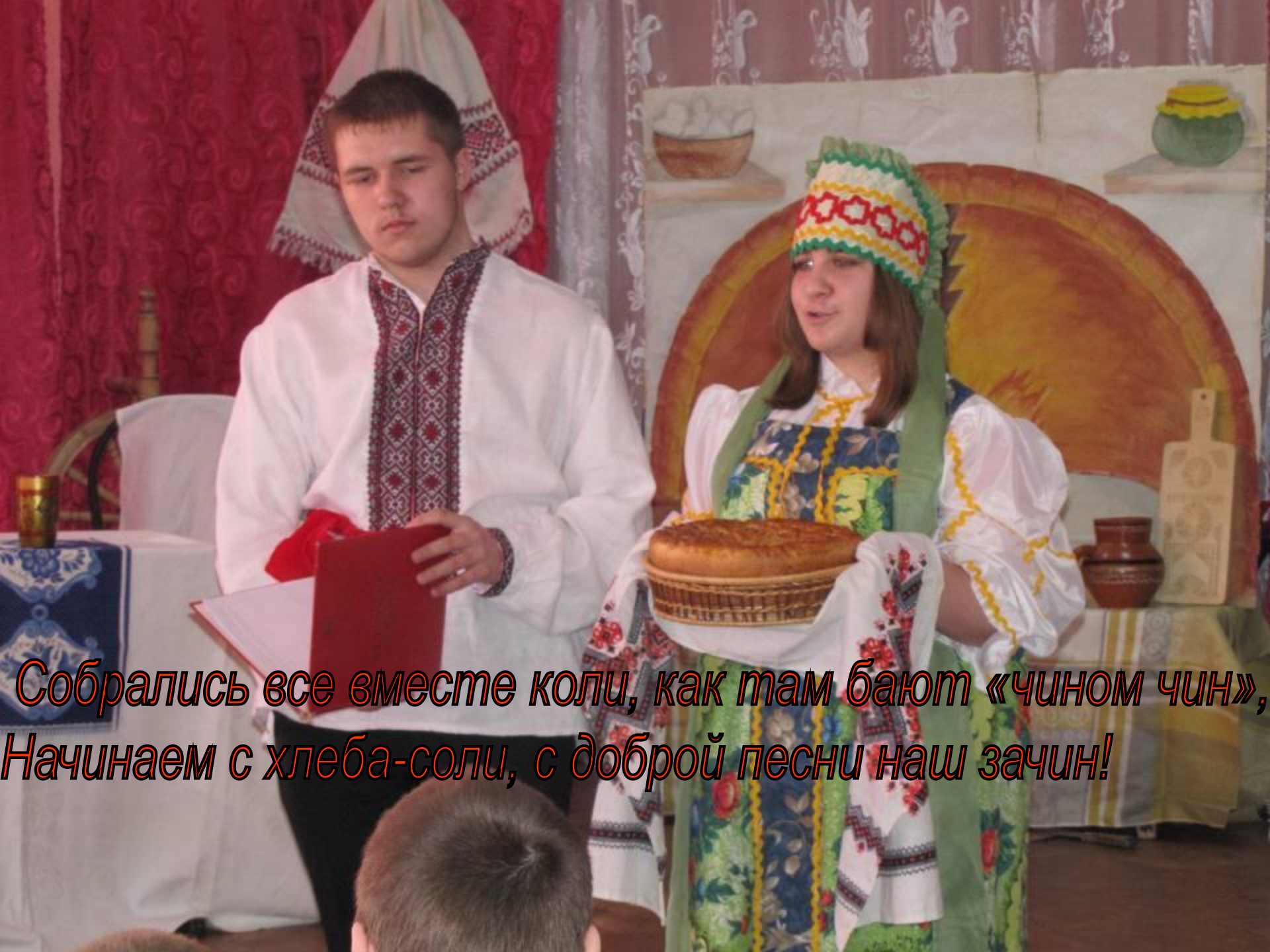
Tais.biz

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



A photograph of a school cafeteria during a cultural event. In the foreground, a long table covered with a red cloth holds a large silver samovar and a smaller decorated teapot. Students are seated along both sides of the table, facing away from the camera. In the background, a stage is set with a red curtain. Two people in traditional costumes are performing, and a projector screen displays a picture of a person in traditional dress. The room is decorated with red curtains and a 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.

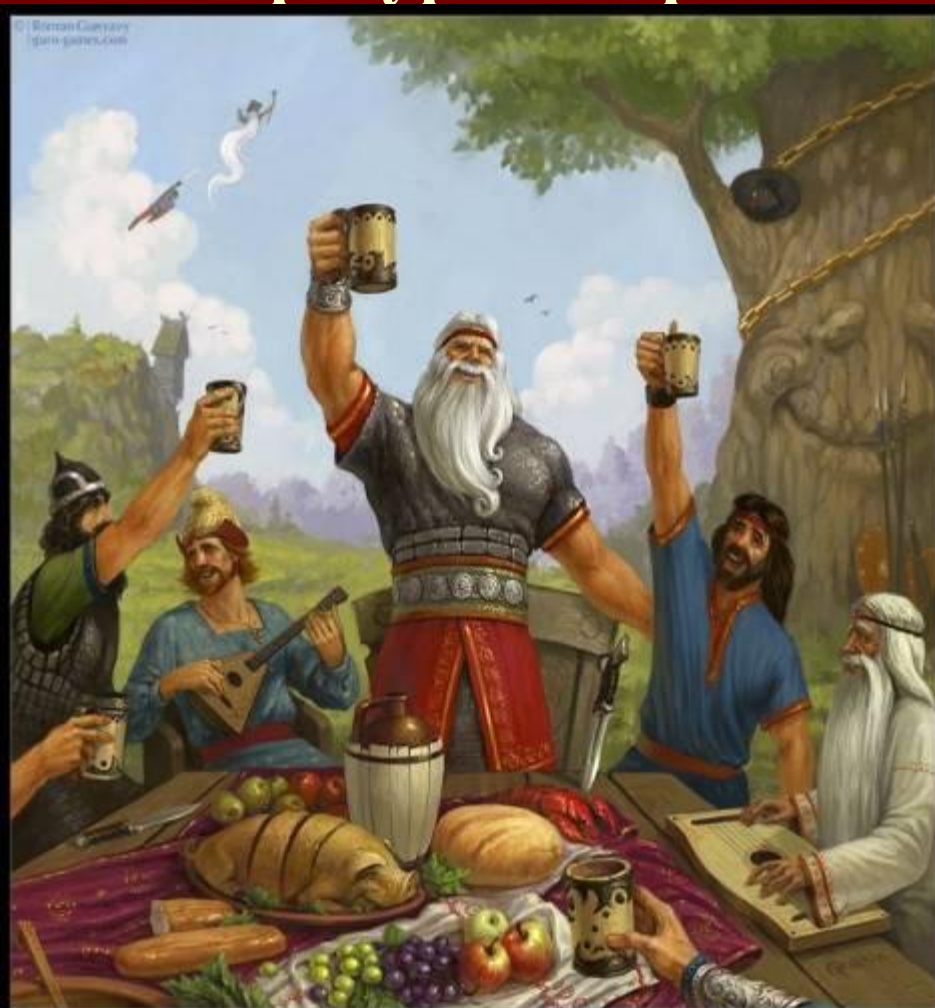
**Приятель Пушкина, граф Шереметьев, по
возвращению из Франции жаловался поэту:
«Худо, брат, жить в Париже, есть нечего, черного
хлеба не допросишься.**



**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...



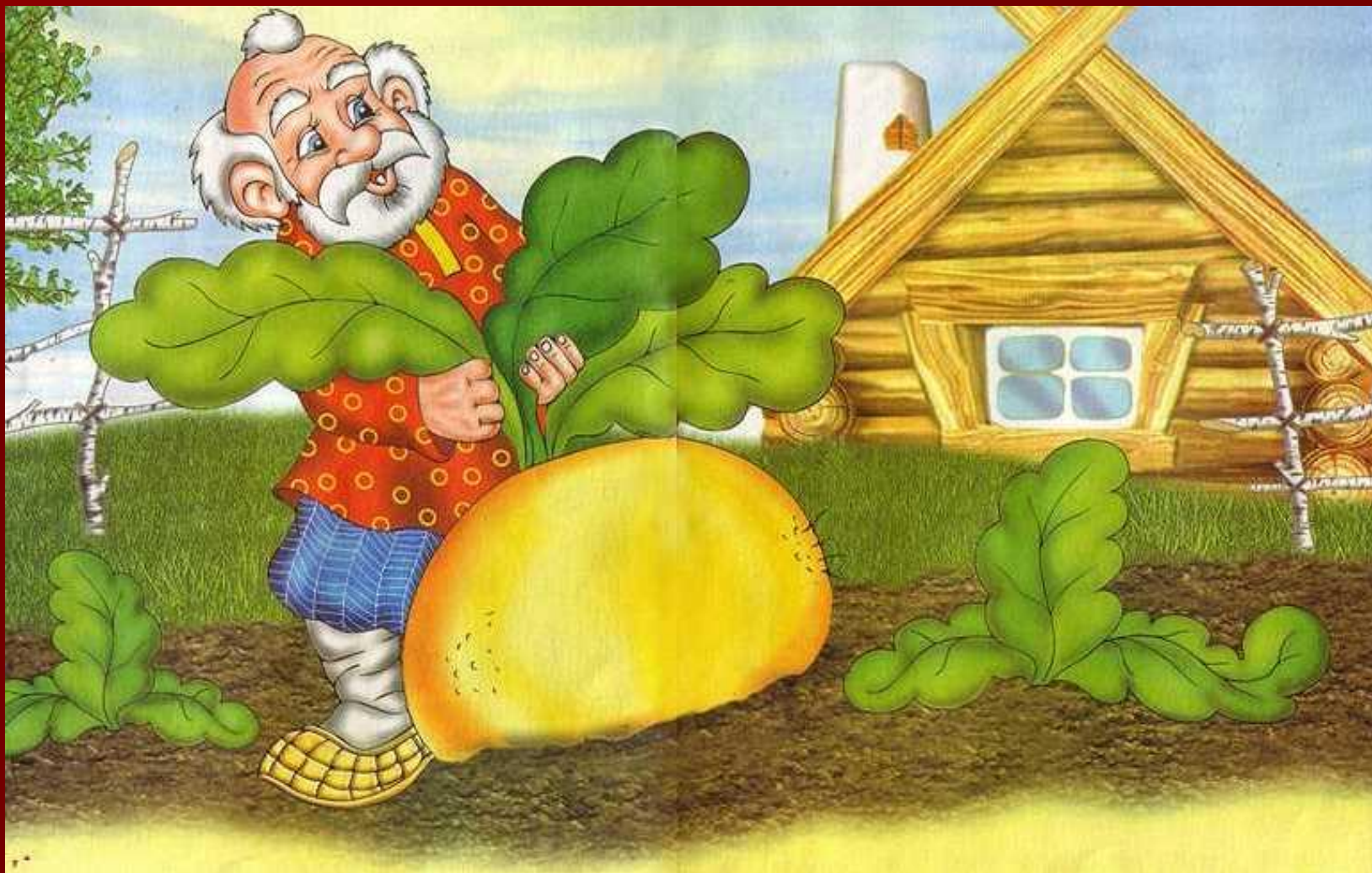
Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровым и сильным. Крупы (гречка, овсянка) содержат много витаминов А и Е.



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

Reklama.com.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.**



Белка песенки поет, да орешки все грызет.



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



Доброго
Вам здоровья.