

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.



Цель: формировать представления о здоровом питании, как одной из составных частей здорового образа жизни, необходимости и важности соблюдения режима питания, умения выбирать самые полезные продукты для здорового питания.

Задачи:

- - Расширить знания детей о продуктах здорового питания, пропагандировать только здоровые продукты
- Формировать у учащихся интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия
- 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.

Сладкоежка кушал чипсы,



Кока-колой запивал
Врач теперь ему лечиться
На полгода прописал!
Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и весёлым,
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!
Чипсы, кола – ерунда!
Каша, зелень – вот еда!
Как зайдём мы в огород –
Витаминов полон рот:
И петрушка, и лучок,
Сельдерей и чесночок!

-Назовите тему нашего классного

(Приложение 1)

Всё ли верно в этих советах?

Исправь ошибки.

- - *Старайся питаться однообразной пищей.*
 - *Больше ешь булочек, сладостей.*
 - *Гораздо вреднее овощи и фрукты.*
 - *Утром, никогда не завтракай.*
 - *Ужинай за две минуты до сна. лучше*

▪ *Ужиной за две минуты до сна, лучше прямо в постели.*



(Приложение 2)

Меню для Сладкоежки:

(Обведите карандашом номера продуктов, которые выбрали)

1.	Каша манная	7.	Суп гороховый	13.	Макароны
2.	Гречка	8.	Щи	14.	Творог
3.	Кефир	9.	Шоколадные конфеты	15.	Молоко
4.	Хлеб	10.	Кола	16.	Ход-дог
5.	Картофель	11.	Чай с шиповником	17.	Чипсы
6.	Торт	12.	Мясо	18.	Яблоки

Меню: (запишите, что выбрали)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



(Приложение 3)

Меню для себя:

(Обведите карандашом номера продуктов, которые выбрали)

1.	Каша манная	7.	Суп гороховый	13.	Макароны
2.	Гречка	8.	Щи	14.	Творог
3.	Кефир	9.	Шоколадные конфеты	15.	Молоко
4.	Хлеб	10.	Кола	16.	Ход-дог
5.	Картофель	11.	Чай с шиповником	17.	Чипсы
6.	Торт	12.	Мясо	18.	Яблоки

Меню: (запишите, что выбрали)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



**Обведи полезные
продукты и вычеркни
вредные:**

<input type="radio"/> Гречневая каша	<input type="radio"/> Торт	<input type="radio"/> Орехи
<input type="radio"/> Рыба	<input type="radio"/> Чеснок	<input type="radio"/> Мясо
<input type="radio"/> Яблоки	<input type="radio"/> Жареная картошка	<input type="radio"/> Йогурт
<input type="radio"/> Газировка	<input type="radio"/> Овсяная каша	<input type="radio"/> Салаты
<input type="radio"/> Кока-Кола	<input type="radio"/> Жвачка	<input type="radio"/> Хлеб
<input type="radio"/> Компот	<input type="radio"/> Чипсы	<input type="radio"/> Пирожное
<input type="radio"/> Морковь	<input type="radio"/> Кефир	<input type="radio"/> Лапша Доширак
<input type="radio"/> Чупа-чупс	<input type="radio"/> Огурцы	<input type="radio"/> Яйца
<input type="radio"/> Помидоры	<input type="radio"/> Молоко	<input type="radio"/> Сыр
<input type="radio"/> Беляши, пирожки жареные	<input type="radio"/> Манная каша	<input type="radio"/> Колбаса (сосиски)
<input type="radio"/> Киндер-сюрприз	<input type="radio"/> Творог	<input type="radio"/> Шоколад

Секреты здорового питания.

- *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
- *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
- *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
- *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
- *Главное – не передайте!*
- *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
- *Не злоупотребляйте сладостями.*
- *Ужинайте за 2 часа до сна.*

Секреты здорового питания.

- *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
- *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
- *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
- *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
- *Главное – не передайте!*
- *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
- *Не злоупотребляйте сладостями.*
- *Ужинайте за 2 часа до сна.*

Спасибо за урок!

