

Здоровое питание.

Полезные и бесполезные продукты.

План.

- 1.Беседа о здоровом питании.
- 2.Игра «объясни пословицы».
- 3.Викторина «Витамины».
- 4.Физкультминутка «Вершки и корешки».
- 5.Игра «Выбери полезное».
- 6.Игра «Миф и реальность»
- 7.Заключительное слово.
- 8.Подведение итогов.

Ход беседы.

- 1.Беседа о здоровом питании.

Ребята, сегодня мы поговорим с вами о самом важном для нашего организма, без чего существования человека невозможно.

Еда, пища, питание эти слова мы произносим довольно часто.

Что же такое питание?

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляем ему энергию необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?

И так правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний ,т.к ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

Правила здорового питания:

1.Соблюдай режим питания!

Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения .

2.Питайся разнообразно!

Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.

3.Тщательно пережевывай пищу!

Пережевывание подготавливает для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

4.Не переедай!

С избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению организм отравляется.

5.Не спеши во время еды!

Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут, при одном блюде и 30-40 мин. при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Игра «Объясни пословицы»

- Кто хорошо жует, тот долго живет.
- Appetit приходит во время еды.
- Умеренное потребление пищи - мать здоровья.
- Из за стола нужно вставать с легким чувством голода.
- Ужин не нужен, был бы обед.
- Гречневая каша – мать наша. Хлебец – кормилец.

Вы видите ,что о здоровье люди думали и в древности, а пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым (вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание)

Викторина:

1. Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца).
2. Какие витамины вы знаете?

Азбука здорового питания

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Полини истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Д

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



(Витамин А,В.С.Д – они обычно называются буквой алфавита)

3.Что дают человеку витамины?

(Помогают человеку расти и развиваться , быть здоровым)

4.Из чего же делают на заводах витамины?

(Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)



Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ, большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

5.Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло) ; другие витамины

помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо яйца, орехи).

А третьи – фрукты, овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

6.Какие из продуктов вы больше всех любите?

7.Объясните, как вы понимаете овощи кладовая здоровья.

8.Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физкультминутка: «Вершки и корешки».

Я буду называть овощи, если едим подземные части этих продуктов надо присесть, если наземные надо встать во весь рост и вытянуть руки в верх.

(картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, горох.



Игра «Выбери полезное».

Обведи полезные продукты и вычеркни вредные.

- Гречневая каша

-Газировка

-Рыба

- Яблоки
- Рыба
- Шаурма
- Колбаса
- Мясо
- Горячие бутерброды
- Конфеты
- Торт
- Творог
- Молоко
- Манная каша.

Полезные продукты



Вредные продукты



Ребята вы должны запомнить все продукты питания необходимы для здоровья человека, если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

И хочу добавить, что каша исконно русское блюдо, специально каши варили в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при

заключении договора у князей). Каша наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое кол-во питательных веществ легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша, каша из овса, риса, манная каша самый калорийный продукт ее необходимо есть перед контрольной, соревнованиями, или тяжелой работой.

Мы за столиком сидим



Вкусный завтрак мы едим!