

Минутка здоровья «Правильное питание – залог здоровья!»

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья
2. Вызвать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся

ХОД ЗАНЯТИЯ

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Вводная беседа

Учитель:

- **Что на свете дороже всего?**

Правильно - здоровье.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Правильное и неправильное питание

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

Загадки о фруктах и овощах.

Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.
(яблоко)

Как надела сто рубаш
Заскрипела на зубах.
(капуста)

Лису из норки поволол,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук)

Маленькая печка
С красными угольками
(гранат)
Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!

Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок)
Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,

Что это за шар?

(арбуз)

Вкусна, как мед.

(вишня)

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное

мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок

«Узнай по описанию»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

«От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это... (простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,

то получится ... (ряженка)

Пословицы о еде

Как вы понимаете пословицы:

Умеренность – лучший врач.

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много.

Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Какие вы знаете правила здорового питания?

Правила правильного питания.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.

Главное – не передайте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

Заключение.

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие