

**Тема:** Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи.

**Цели:** ознакомить учащихся с необходимыми организму питательными веществами; выучить правила правильного питания; развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### **I. Беседа по теме.**

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах.

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

(Чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Беседа по содержанию.)

### **II. Игра «Угадайка»**

- Молоко – такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

- Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг – другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя повторять дважды. Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

- А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется ...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

### **III. Это интересно!**

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с («амин»), получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

### **IV. Доктор Здоровая Пища дает советы:**

- *Воздерживайтесь от жирной пищи.*
- *Остерегайтесь очень острого и соленого.*
- *Сладостей тысячи, а здоровье одно.*
- *Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.*

- *Овощи и фрукты – полезные продукты.*

#### **V. Проведение опыта**

- Как определить жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

#### **VI. Оздоровительная минутка.**

Упражнение «Дерево» (для осанки).

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек). Опустите руки и расслабьтесь.

#### **VII. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

##### ***Полезные продукты***

Рыба  
Кефир  
Геркулес

##### ***Неполезные продукты***

Пепси  
Фанта  
Чипсы

Подсолнечное масло  
Морковь  
Лук  
Капуста  
Яблоки, груши и т. п.

Жирное мясо  
Торты  
«Сникерс»  
Шоколадные конфеты  
Сало и т. п.

#### **VIII. «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть».**

- Нарисуйте продукты полезные для здоровья. (Или раскрасьте, вылепите).

#### **IX. Золотые правила питания:**

- *Главное – не переedayте.*
- *Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.*
- *Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.*
- *Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.*

**X. Итог.** Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?