

Веселый урок о том, что вкусно и полезно.

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Ход урока.

Сегодня на нашем уроке мы будем говорить с вами о полезных веществах, о витаминах, о том, как нужно правильно питаться и в какое время нужно принимать пищу, попробуем составить меню на каждый день. А так же выясним, что кушать нежелательно.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а так же наносящие вред здоровью. К незаменимым компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся и витамины.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой, полноценной жизни. Прежде всего, без них невозможна нормальная жизнь организма.

- **Витамин А** улучшает зрение. Содержится в моркови, кисломолочных продуктах, яйце, абрикосах .(Отметьте флажками перечисленные продукты в рабочей тетради " Разговор о правильном питании" на стр. 8-9.)

-**Витамин группы В** восстанавливает энергию, улучшает работу сердечной мышцы. Содержится в молоке, мясе, печени, орехах и т.д.(Отметьте продукты флажками в тетради).

-**Витамин С** повышает сопротивляемость организма к болезням. Содержится в цитрусовых. (Отметьте в тетради).

Знакомство с полезными веществами.

Белки, жиры и углеводы - незаменимые составляющие рациона каждого человека.

Белки - незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме. Содержится в сыре, мясе, твороге, рыбе и т.д.

Жиры - наиболее мощный источник энергии. Жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы вокруг внутренних органов служат им опорой и защищают от механических повреждений. Содержатся в молоке, говядине, сметане, крупах и т.д.

Углеводы служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Содержатся в бобовых и в большинстве фруктах.

Физкультминутка.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный

Не вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок)

Дети из колонны поднимают карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» загорается желтый свет. Дети поднимают карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

Правильное питание заключается не только в том, что следует, есть, но и в какое время и в каком количестве. Давайте составим вкусное и полезное меню на каждый день.

Для того чтобы составить меню, давайте отправимся в магазин и закупим полезные продукты. (Выберите 5-6 наклеек полезных продуктов и приклейте их на корзину на стр.11 тетради "Разговор о правильном питании". Можешь дорисовать другие полезные продукты самостоятельно.)

Завтрак - самый важный прием пищи. Должен быть полноценным и давать достаточное количества энергии на 3-4 часа может состоять их всевозможных каш или картофельного пюре.

Второй завтрак - более легкий. В него могут входить свежий натуральный сок, фрукты, печенье и т.д.

Обед - обязательно должен состоять из первого, второго и десерта.

Первое - мясной, рыбный, овощной или любой другой суп.

Второе - гарнир с добавлением отварного или тушеного мяса, рыбы или овощей.

Десерт - печенье, шоколад, фрукты.

Полдник - перекус между обедом и ужином. Может состоять из йогурта с печеньем, свежих фруктов, молока.

Ужин - должен быть легким, не нужно переедать. Последний прием пищи должен осуществляться за 2 часа до сна. Может состоять из омлета, творога, тушеных овощей или рыбы, каши.

Время приема пищи:

Завтрак - 7.00

Второй завтрак - 10.00

Обед - 13.00

Полдник - 16.00

Ужин - 19.00

После 20.00 - не есть!!!

(Работа в тетради " Разговор о правильном питании" на стр. 13.)

Есть продукты, которые не следует есть часто, их мы пометим красным флажком. Они содержат консерванты, ароматизаторы, красители и другие вредные вещества.

Питайтесь правильно!!!

Будьте здоровы!!!