

**ОКРУЖАЮЩИЙ МИР/УРОК ЗДОРОВЬЯ.
ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК.**

**РАБОТА ГОРОХОВОЙ НАДЕЖДЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ
УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
МОУ ШКОЛЫ № 34
ГОРОДА ВОРОНЕЖА**

ТЕМА:

**« УМЕЕМ ЛИ МЫ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ? »**



ЭПИГРАФ:

*«Овощи, ягоды и фрукты- самые
витаминные продукты»*

ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

ЗАДАЧИ:

- -Пополнить знания о правильном и здоровом питании;
- Развивать умения и навыки, способствующие здоровому образу жизни;
- Знать продукты, содержащие углеводы, белки, жиры;
- Оценивать пользу углеводов, белков, жиров и витаминов для организма человека;
- Уметь обобщать изученный материал;
- Развивать творческое воображение;
- Воспитывать культуру питания и сохранности здоровья.



□ **Мельница живет водою, а человек едою**

**СЛОВАРЬ:
УГЛЕВОДЫ, БЕЛКИ, ЖИРЫ, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ,
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**

**Игра: «Пословицы
запутались»**

- | | | |
|------------------|---|----------------|
| Много снега- | → | много хлеба |
| Ржаной хлебушко- | → | калачу дедушка |
| Хлеб на стол--- | → | и стол престол |
| Хлеб - всему | → | голова |
| Хлеб- | → | а хлеб нет |
| Щи да каша- | → | это жизнь |
| Кашу маслом | → | будет и песня |
| Есть хлеб- | → | пища наша |
| Все приедается, | → | не испортишь |





ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?

- ❖ Воздух, вода и пища необходимы каждому человеку.
- ❖ Пища дает энергию, без которой невозможна жизнь.
- ❖ От полноценности питания зависят здоровье и хорошее самочувствие.
- ❖ Полезная и разнообразная пища способна предотвратить развитие многих заболеваний.
- ❖ А успешное лечение уже возникших болезней тоже немыслимо без полезных для организма продуктов.
- ❖ К тому же, вкусная еда- одно из самых больших жизненных удовольствий



Я ВЫБИРАЮ КАШУ

- ❖ **Каша- исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события**



«БАБИНА КАША-- ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА»



«С НИМ КАШИ НЕ СВАРИШЬ»-- МИРНЫЙ ДОГОВОР У КНЯЗЯ



«МАЛО КАШИ ЕЛ»- МЕРКА СИЛЫ



КАШЕЙ ПОМИНАЮТ УМЕРШИХ РОДНЫХ



КАШИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ---КАШИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ!!!



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровый ребенок не сидит на месте и всегда пребывает в движении - все время активно познает мир.



Основным источником энергии для человека являются углеводы. Большое количество углеводов содержится в крупах, злаках. Поэтому каши являются для детей основой здорового питания.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Если ребенок привыкает завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени ему уже хочется есть, так как в организме начинается выделение пищеварительных соков.



Вид еды и ее запах должны способствовать появлению аппетита. Необходимо уделять внимание культуре приема пищи, окружающей обстановке.

ОЧЕНЬ ВРЕДНО, ЕСЛИ ДЕТИ "ПЕРЕХВАТЫВАЮТ" НА ХОДУ КУСКИ.



Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщается к знаниям, он не только выполняет тяжелый труд, но и одновременно растет, развивается, и для этого должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии, даваемой пищей.

- ❖ На завтрак дети должны получать 25% суточного рациона,
- ❖ на второй завтрак и полдник 15%,
- ❖ на обед 35-40% и на ужин 20-25%,

- ❖ на ужин лучше молочно-пищу.



давать детям растительную



МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

нужно давать детям в первую половину дня, так как эти продукты богаты белком, а мясной и рыбный белок действует возбуждающе на нервную систему, и если эти блюда съедают на ночь, то плохо, беспокойно спят.



**ПЕРЕД ЕДОЙ ШКОЛЬНИКАМ ПОЛЕЗНЫ ЗАКУСКИ:
САЛАТЫ, ВИНЕГРЕТЫ, РЕДИС И ДР. ОВОЩИ ВОЗБУЖДАЮТ
АППЕТИТ, УЛУЧШАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.**



ИЗБЫТОК ЖИРА В ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ НЕЦЕЛЕСООБРАЗЕН, ОСОБЕННО НА НОЧЬ.

- ◆ Не следует давать детям на ночь блюд, возбуждающих жажду.

Лучше всего придерживаться следующего режима питания: жидкие горячие блюда (щи, борщ, суп и др.) надо давать школьникам только один раз в день - во время обеда;

НА ЗАВТРАК, УЖИН И ПОЛДНИК ДЕТИ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА И ПИТЬЕ

(ЧАЙ, КОФЕ С МОЛОКОМ, КАКАО, КЕФИР, КОМПОТ).

- Очень частая еда истощает органы пищеварения, а длительные промежутки нередко приводят к общей вялости, разбитости, у многих такое состояние сопровождается болью в подложечной области.**

ВЫВОД:

**Планомерность в питании —
лишь часть того общего режима
в отношении труда, отдыха, сна,
который требуется для сохранения
здоровья и трудоспособности.
Периоды работы закономерно
сменяются покоем.**

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ ВИТАМИНАМИ?



а ты ешь витамины?



История открытия витаминов



- ◆ С наблюдения за процессом питания подопытных животных и связана история открытия витаминов.
- ◆ В конце XIX века русский учёный Николай Лунин кормил одну группу мышей всеми известными элементами, из которых состоит молоко, по отдельности,
 - ◆ а другую поил натуральным коровьим молоком.
- ◆ Мыши из первой группы умирали, и учёный сделал вывод, что цельный продукт содержит какие-то неизвестные, но необходимые для жизни элементы.

ИСТОРИЯ ОТКРЫТИЯ ВИТАМИНОВ ПРОДОЛЖИЛАСЬ,

- когда, пятнадцать лет спустя, англичанин Уильям Флэтчер, обнаружил возможность излечивать у людей болезнь бери-бери употреблением неочищенного риса. Другой учёный, Фредерик Хопкинс, выдвинул гипотезу, что неочищенный рис, помимо белков, жиров и углеводов, содержит вещество, способное исцелять эту болезнь. В 1911 году, поляк Казимир Функ выделил это вещество в кристаллическом
 - виде и назвал его



- "Витамин".

СОВЕТЫ ДОКТОРА АЙБОЛИТА

- При простуде надо пить чай с малиной
- От насморка полезен свекольный сок
- При кашле пьют настой редьки на меду
- От головной боли помогает избавиться капустный лист
- Не заболеть помогают лук
- и чеснок



ЛИТЕРАТУРА

- ❖ Л.А. Обухова, Н. А. Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва, «ВАКО», 2005 год
- ❖ Материалы Интернет
- ❖ http://www.modelena.ru/tiporazmer_NO/podvignoy_sostav/06_04_08_vagon_tovarn_roco.html
- ▣ *ВИТАМИНЫ - КАРТИНКИ. ВИТАМИНЫ (фрукты) · ВИТАМИНЫ (апельсиновый сок). Все медиаобъекты. © «Кирилл и Мефодий», 1998-2009.*
www.megabook.ru/PreviewImage.asp?...
- ▣ *витамины для мамы и картинки для малыша*
community.livejournal.com/.../12184133.html