

**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](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?...](http://www.megabook.ru/PreviewImage.asp?...)
- ▣ *витамины для мамы и картинки для малыша*  
[community.livejournal.com/.../12184133.html](http://community.livejournal.com/.../12184133.html)