

Тема: Разнообразие продуктов питания. Значение питания для здоровья человека

Сегодня я получила письмо, а от кого не знаю. Может быть, вы догадаетесь – кто автор письма. На конверте только примечание: сказочный герой, в меру упитанный мужчина, любит баловаться плюшками, у него есть друг по имени Малыш, и живёт он на крыше.

Письмо от Карлсона.

Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.

Учитель:

Ребята, вы запомнили, какие продукты выбрал Карлсон для правильного питания? Назовите их.

Как вы думаете, помогут ли выбранные продукты выздороветь Карлсону? Питание может помочь поправить здоровье, а может и навредить здоровью.

Назовите ваши любимые продукты.

Как вы считаете, ребята, все ли продукты полезны для человека?

Сегодня мы попытаемся разобраться, все ли продукты полезные.

Думаю, что в конце урока вы сможете дать ответ Карлсону как правильно питаться.

Тема нашего урока: (Слайд 1)

III Основное содержание

Беседа по теме «Значение питания»

Каждый день человек ест, поэтому еде уделяют особое внимание. Зачем человек принимает пищу. Без пищи человек жить не может. Если человек окажется без пищи 3-4 дня, то он ослабеет. Отсутствие пищи в течение нескольких недель может привести человека к смерти.

Пища поддерживает жизнь. Она даёт взрослым силы для работы. Пища делает человека здоровым, бодрым. Детям пища нужна также для роста и развития организма. С каждым годом ребёнок становится выше ростом, расширяется его грудная клетка, крепнут мышцы. Для этого дети должны есть.

- Зачем пища нужна детям? Зачем взрослому человеку нужна пища?

Итог Чтобы ходить, бегать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу. (СЛАЙД 2).

Беседа по теме «Разнообразиие продуктов»

Откуда берутся продукты питания или пищевые продукты?

Человек питается самой разнообразной пищей. Пищу делят на две группы: растительная и животная пища. (СЛАЙД 3). Животную пищу, мы получаем от животных, растительную пищу получаем от растений. От животных мы получаем мясо, яйца, молоко, творог, сыр. (СЛАЙД 4).

Ещё мы едим хлеб, разные каши, овощи, фрукты, ягоды. Это растительная пища. Чтобы узнать какие продукты относятся к растительной пище, предлагаю угадать загадки. (СЛАЙД 5-10).

- А еще какие продукты растительного происхождения вы знаете?

Физминутка. Хлеб, ряженка, сыр, крупа, чай, молоко, колбаса, рыба, яблоко, арбуз, мясо, грибы, котлеты, укроп, лимон, масло растительное, масло сливочное.

Девочки и мальчики прыгают как мячики

Ножками топают, ручками хлопают,

Головой кивают, А после отдыхают.

Что ж заряд хороший есть! Можно вам теперь и сесть.

IV Работа по теме

Работа по карточкам.

Ребята, посмотрите, у вас на столах лежат карточки с заданием. Распределите указанные продукты на 2 группы: растительная пища, животная пища. (Дифференцированный подход).

В строке записывать только номера.

Беседа по теме «Полезные и неполезные продукты»

Мы едим несколько раз в день. Все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья? В пищу надо употреблять полезные продукты,

которые можно есть каждый день. Но есть ещё продукты, которые можно есть в небольших, ограниченных количествах – это неполезные продукты.

- Какие продукты считаются полезными? Назвать полезные продукты животного и растительного происхождения.

Полезные продукты питают организм энергией, чтобы можно было много двигаться, хорошо думать и при этом долго не уставать, делают человека более сильным.

Оздоровительная минутка.

Обратили внимание на доску. Помогите мне решить, что из предложенных продуктов считается полезным, а что не полезным.

Работа у доски. Зачеркнуть неполезные продукты.

Итог: Если человек питается разнообразными и полезными продуктами, значит, он правильно питается.

Правильное питание - условие здоровья.

Неправильное питание приводит к болезням.

V Закрепление.

Учитель: Вспомните, с чего начался наш урок? Вспомните, какая любимая еда у Карлсона? Что доктор говорил Карлсону? Сегодня вы узнали о значении питания, о разнообразии продуктов питания, о полезных и неполезных продуктах. Теперь вы сможете дать правильный совет Карлсону, чтобы он поскорее выздоровел? Давайте соберем Карлсону в больницу корзину с полезными, правильными продуктами.

Воспитатель
Евдокимова А.Д.