

«Правильное питание»

Место проведения – МКОУ «Колодезянская СОШ»

4 класс

Форма мероприятия – урок.

- узнать о здоровом питании, о роли жиров, белков, углеводов, минералов в организме, о питательных веществах, необходимых организму человека для правильного роста и развития;
- знать и соблюдать правила здорового образа жизни, правила здорового питания.

Ход урока

1. Орг. момент.

Посмотрите на пшеничное поле, скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу. (Сл.1)



2. Актуализация знаний

– Сегодня мы будем говорить о правилах здоровой жизни, в частности о правильном питании. Первым таким правилом является выполнение режима дня.

- Что такое режим дня?

Ученики. Режим дня – это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течение дня.

- Что необходимо учитывать, составляя свой распорядок дня?

Ученики. Ложиться спать не позднее 21 часа.

- Утром отвести время для гимнастики, водных процедур.

- Обязательно правильно и вовремя питаться, отвести время на завтрак, обед, ужин.

- Не забывать об уроках, но и найти время для прогулки.

- Правильно. А зачем нужно соблюдать режим дня?

Ученики. Режим дня необходимо соблюдать, чтобы сохранять правильный ритм работы. Быть здоровыми.

- Верно. И главное, что режим дня надо соблюдать с раннего детства. Ведь «к чему в молодости привыкнешь, от того в старости не скоро отвыкнешь». Давайте послушаем ваш распорядок дня. (Сл.2)

3. Тема урока

Сегодня мы будем говорить о правильном питании.

Девизом нашего урока будут слова великого учёного и врача XI века Авиценны: «В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок» (Сл.3)

- Как вы понимаете слова этого учёного?

(Ответы детей)

- Кальций, фосфор, магний, железо, медь – эти вещества нужны для строительства здорового организма. Употреблять их нужно в течение всего дня.

- Теперь давайте выясним, в каких же продуктах содержатся эти вещества?

- Ещё одним важным «строительным материалом» для клеток нашего организма являются белки, жиры, углеводы.

- Ну и, конечно, ни один завтрак, обед, ужин не обходится без этого наиважнейшего продукта.

Пышный, мягкий, пропеченный,
Подрумяненный слегка
Он с горбушкой золочёной

Шёл к тебе издалека.
В нём – здоровье, наша сила,
В нём – чудесное тепло.
Много рук его растило
Сохраняло, берегло. (Сл.4)



Вы правильно говорите. Это хлеб. Что вы знаете о хлебе?

Ученики. К хлебу надо относиться бережно.

- Хлеб необходим организму, потому что он богат растительными белками.
- Хлеб является источниками витаминов В, Е.
- Хлеб способствует правильному обмену веществ.
- Все злаковые культуры богаты магнием.

Вот какие пословицы есть о хлебе

- Хлеб – всему голова.
- Хлеба к обеду норму бери, хлеб – драгоценность, его береги.
- Плох обед, коли хлеба нет. (Сл.5)

Игра "Продолжи пословицу".

- Предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о хлебе. На красных карточках записано начало пословицы, на зелёных - продолжение. Одна группа читает начало пословицы, продолжение должна выбрать одна из оставшихся групп. (Сл.6)

Без хлеба - не будет и обеда.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб ногами топтать - народу голодать.

Покуда есть хлеб да вода - всё не беда.

Физминутка. Исполнение песни "Каравай".

- А сейчас послушайте небольшую историю.

В одном городе жил-был мальчик. Он очень любил есть куриные яйца. Всегда ел одно яйцо на завтрак. Но однажды он узнал, что в одном курином яйце содержится 12 различных витаминов, особенно А и Д, которые очень нужны растущему организму. И чтобы быстрее вырасти, стал есть яйца и на завтрак, и на обед, и на ужин. Ел, Ел, Ел...

Как вы думаете, ребята, он быстро вырос? (Сл. 7)



Яйца могут вызвать у человека аллергию, а во-вторых, частое употребление этого продукта способствует образованию в крови клеток, которые суживают сосуды. А это очень вредно. Поэтому 1-2 яйца в неделю достаточно. (Сл.9)

- Молоко очень полезный продукт. (Сл. 10). Его подарила нам сама природа. Еще в древности целители всем своим больным говорили пить молоко. Они считали, что молоко обладает целебными свойствами. Пили молоко дети, взрослые, больные и здоровые люди. Древние трактаты о здоровье, которые дошли до нас говорят о том, что молоко самое лучшее средство для лечения многих болезней. Дети в те времена пили молоко для лучшего духовного и физического развития, а взрослые – для укрепления духа и тела. Люди, которые привыкли пить молоко в детстве, навряд ли откажутся от него в дальнейшем. Молоко можно пить даже людям, страдающим аллергией. Пить молоко необходимо при стрессах. В молоке содержатся практически все витамины, которые необходимы нашему организму. (Сл. 11)



- Да, ребята, молоко обязательно должно быть в вашем рационе. А какие продукты получают из молока?

Попробуйте отгадать загадки:

Он жёлтым и солёным вышел,

Его ужасно любят мыши,

И в нём бывает много дыр.

Кто он? Конечно, это ...(сыр) (Сл.12)

Бутербродов без него

Просто не бывает.

В каши разные его

Часто добавляют.

Мажется легко оно,

И, конечно, ясно,

Имя есть ему одно,

Это имя: ... (масло)(Сл.13)

Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его ...(творог) (Сл.14)

В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты
В нём бывают понемногу.

Кто же он? Конечно, ...(йогурт) (Сл.15)

– Чему мы посвятили наш урок?

Ученики. Мы посвятили урок правильному питанию.

– Мы узнали о рациональном питании.

– Мы говорили о полезных продуктах, которые необходимы человеку, чтобы быть здоровым.

6. Итог урока.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять. (Сл.16)

7. Домашнее задание

– Ещё раз прочитаете о рациональном питании в учебнике на стр.53–56.

– Составите себе меню рационального питания на один день.

– Спасибо. До свидания! (Сл.17)