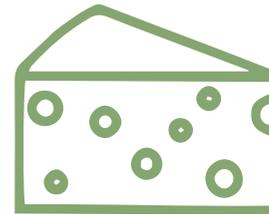
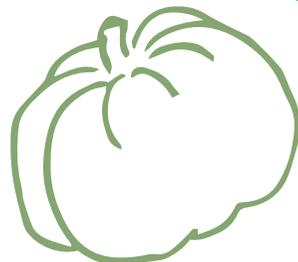
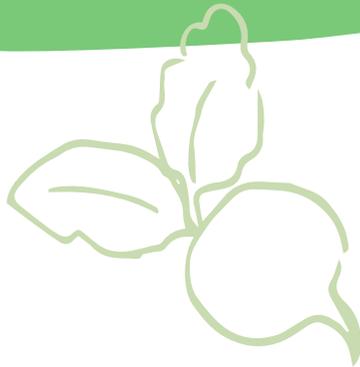
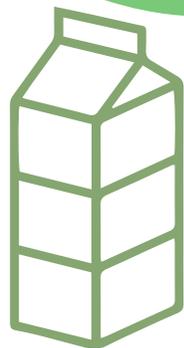


Здоровое питание от А до Я



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

4 КЛАСС



А. В. ХАНДОГИНА, Г. К. РОЗБАКИЕВА

2022 г.

Учебно-методический комплекс

«Здоровое питание от А до Я»

Разработан совместно с Казахской академией питания

Рекомендовано к изданию решением экспертного совета Городского научно-методического центра новых технологий в образовании Управления образования.
г. Алматы (протокол №2 от 05.04. 2022 г.).

Рецензенты:

Берденова Г. Т., заведующая лабораторией рационализации питания ТОО «ОО казахская академия питания»,
Туралбаева А.Т., доктор PhD, старший преподаватель кафедры «Программы начального образования» Каз НПУ
им. Абая.

Координатор программы:

Ежова Т. В., руководитель отдела по информационно-аналитической и издательской работе ГНМЦНТО
Управления образования г. Алматы.

Авторы:

Хандогина А. В., учитель начальных классов ШГ №78, г. Алматы;
Розбакиева Г. К., учитель начальных классов ШГ №78, г. Алматы.

Рабочая тетрадь «Здоровое питание от А до Я» предназначена для учащихся 4 класса. Главная задача рабочей тетради – формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, основ этикета. Рабочая тетрадь может быть реализована в рамках факультативных курсов или же как элемент внеклассной работы.

Разработка учебно-методического комплекса «Здоровое питание от А до Я» осуществлена при спонсорской поддержке ТОО «Danone Berkut», Фонда Луи Бондюэля и одной из крупнейших в России и СНГ общеобразовательных онлайн-платформ – Интернетурок.
© Все права на воспроизведение и распространение данных материалов как полностью, так и частично принадлежат ТОО «Danone Berkut». Использование данных материалов без разрешения правообладателей преследуется по закону.



Здоровое Питание от А до Я

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЗАНЯТИЕ 1. ВВЕДЕНИЕ. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ 7 правил здорового образа жизни	5
ЗАНЯТИЕ 2. РЕЖИМ ДНЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	9
ЗАНЯТИЕ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ЧЕЛОВЕКА, ВОСПОЛНЕНИЕ ЭНЕРГИИ	11
ЗАНЯТИЕ 4. ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции	14
ЗАНЯТИЕ 5. ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ Часть 1. Язык и зубы	16
ЗАНЯТИЕ 6. УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ПИЩЕВАРЕНИЕ» Часть 2. Внутренние органы человека. Гигиена органов пищеварения	20
ЗАНЯТИЕ 7. ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Меню здорового питания. Правило №5 «Питайся правильно»	22
ЗАНЯТИЕ 8. БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ!	26
ЗАНЯТИЕ 9. ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ	28
ЗАНЯТИЕ 10. ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ. ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?	30
ЗАНЯТИЕ 11. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ Удивительное вещество – вода и ее значение для человека	33
ЗАНЯТИЕ 12. СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ Витамины и минералы (группы витаминов, их польза)	35
ЗАНЯТИЕ 13. СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ Углеводы (обеспечение энергией всех процессов жизнедеятельности организма, метаболизм питательных веществ)	37

ЗАНЯТИЕ 14. СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ Белки (транспортная, защитная, двигательная и др. функции белка)	39
ЗАНЯТИЕ 15. СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ Жиры (энергетическая функция жиров)	41
ЗАНЯТИЕ 16. ЗНАЧЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты	43
ЗАНЯТИЕ 17. ЗНАЧЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА Разговор о злаках. Без хлеба нет обеда	46
ЗАНЯТИЕ 18. ЗНАЧЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА Разговор о злаках. Из чего готовят кашу?	48
ЗАНЯТИЕ 19. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Что готовят из молока?	50
ЗАНЯТИЕ 20. МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА И НАПИТКИ В КАЗАХСКОЙ КУХНЕ	52
ЗАНЯТИЕ 21. КУЛЬТУРА И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ Режим питания. Как правильно есть?	54
ЗАНЯТИЕ 22. СЕРВИРУЕМ СТОЛ. ПРЕДМЕТЫ СЕРВИРОВКИ СТОЛА Как правильно вести себя за столом?	57
ЗАНЯТИЕ 23. БЫТОВЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ КУХНИ Правильное хранение продуктов, использование бытовых приборов для приготовления пищи	60
ЗАНЯТИЕ 24. НАКРЫВАЕМ ДАСТАРХАН Традиции гостеприимства казахского народа	61
ЗАНЯТИЕ 25. НАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ КАЗАХСТАНА Благоприятное влияние блюд казахской кухни на организм человека	63
ЗАНЯТИЕ 26. ЗАГАДКИ, ПОСЛОВИЦЫ, ПОГОВОРКИ (лэпбук)	65
ЗАНЯТИЕ 27. СКАЗКИ РАЗНЫХ НАРОДОВ О ЕДЕ (театрализация)	66
ЗАНЯТИЕ 28. ЛЕГЕНДА О СОЗДАНИИ ЙОГУРТА Видео «Готовим йогурт с мамой»	68
ЗАНЯТИЕ 29. ИЗ ИСТОРИИ ЛЮБИМЫХ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД МОЕЙ СЕМЬИ Проект «Полезные блюда моей семьи»	70
ЗАНЯТИЕ 30. КУЛЬТУРА И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. Тест	73
ЗАНЯТИЕ 31. ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.)	76
ЗАНЯТИЕ 32. СПОРТОМ ЗАНИМАЙСЯ – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ Как правильно составить свой рацион питания?	78
ЗАНЯТИЕ 33. «МЕРА ЕСТЬ МУДРОСТЬ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ» Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть...	80
ЗАНЯТИЕ 34. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ – ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»	83

ЗАНЯТИЕ 1

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ СЛЕДУЮТ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЗОЖ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОСОБЕННОЕ ПИТАНИЕ ИЛИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, НО И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ.

Тема:
ВВЕДЕНИЕ.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ (7 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)



1 ЗАДАНИЕ

Прочитай, сделай вывод: от чего зависит здоровье человека?

Давным-давно в одной прекрасной стране жил богатый хан. Все было у великого хана – и богатая казна, и табуны лошадей. Была у него и красавица жена. И было у него 3 сына. Дети росли добрыми, послушными. Лишь одно печалило хана: дети часто болели. Пригласил хан во дворец старейшин и спросил: «Почему на земле существуют болезни? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?». Мудрецы посоветовались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека зависит от образа жизни, от правильного питания и соблюдения режима дня». Выслушал хан мудреца и приказал открыть школу Здорового образа жизни. Все ученики этой школы смогут научиться правильному питанию и бережному отношению к своему здоровью.

Здоровый образ жизни – это оптимальное качество жизни, определяемое поведением человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, снижение риска неинфекционных заболеваний.



Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и предотвращению болезней человека. Человек, который питается правильно: физически активен, бодр и энергичен, у него хороший сон и аппетит, он редко болеет. Также у него хорошее зрение и слух, его кожа, волосы и ногти выглядят здоровыми. Правила здорового питания достаточно просты. Надо есть богатые витаминами и клетчаткой овощи и фрукты; употреблять кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, йогурт) – они

содержат легкоусвояемый белок и способствуют пищеварению. Каши содержат сложные углеводы и клетчатку. Не стоит отказываться от мяса, в котором кроме белка содержится много полезных веществ, таких как железо, калий, фосфор и витамины группы В. Младший школьник должен ежедневно употреблять в пищу молочные продукты. Они дают организму важный макроэлемент – кальций, который необходим не только для формирования скелета и сохранения его прочности, но и для сокращения мышц, в том числе и сердечной, а также способствует нормальному свертыванию крови.

2 ЗАДАНИЕ

При помощи схемы составь правила здорового образа жизни:

7 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



БЕРЕГИ ЗУБЫ



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



ЗДОРОВЫЙ СОН

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

3 ЗАДАНИЕ

Собери пословицу, запиши, узнай как она произносится на казахском языке
БОЛЬШОЕ, ЗДОРОВЬЕ, БОГАТСТВО.

ДЕНСАУЛЫҚ – ЗОР БАЙЛЫҚ.

А знаешь ли ты?

Наше здоровье зависит от многих факторов. По данным экспертов ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), было выделено четыре основных группы факторов: наследственность, т.е. те свойства и характеристики организма, которые нам достались от наших предков; условия, в которых мы живем: чистота воздуха и воды, уровень шума вокруг и т.д.; медицинское обеспечение. А также образ жизни самого человека – его характер, поведение и привычки, в том числе питание.

ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ, ВЛИЯНИЕ ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ФАКТОРОВ РАСПРЕДЕЛЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:



- Медицина – 10%
- Генетика – 20%
- Экология – 20%
- Образ жизни – 50%



5 ЗАДАНИЕ

Проверь свои знания:

1 Здоровое питание обеспечивает

2 Правил здорового образа жизни...

а) 5 б) 7 в) 6

3 Факторы, влияющие на здоровье:

- А) генетика, медицина, образ жизни, экология
- Б) настроение, образ жизни, погода, питание
- В) экология, школа, режим дня, интеллект

«РЕЖИМ» В ПЕРЕВОДЕ С ФРАНЦУЗСКОГО ОЗНАЧАЕТ – «УПРАВЛЕНИЕ». ЭТО НЕ ТОЛЬКО УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ, НО И УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.
РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА – ЭТО ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА В ОПРЕДЕЛЕННОМ ПОРЯДКЕ. В РЕЖИМЕ ШКОЛЬНИКА ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕ ТОЧНО РАСПРЕДЕЛЕНО: ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ И ДОМА, ПРОГУЛКИ, РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ, СОН, ЧЕРЕДОВАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА.

Тема:

РЕЖИМ ДНЯ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРАВИЛО №1: ОРГАНИЗУЙ СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ

Познакомься с правилами, которые помогут тебе правильно организовать свой день

- Соблюдай режим питания, ешь не меньше 4–5 раз в день. А в перекусы включай фрукты или кисломолочные продукты, например питьевой йогурт.
- Учебная деятельность и физические нагрузки должны чередоваться.
- Ежедневно делай зарядку, играй в подвижные игры.
- Чаще гуляй на свежем воздухе.
- Спи не менее 10 часов в сутки.
- Выполняя домашнее задание, делай перерывы на 5–10 мин.
- Сложные дела не оставляй на вечер.



1 ЗАДАНИЕ

Допиши словечко, используй слова для справок:

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о _____

Чтобы вам не устать,

Активно надо _____

В жизни всем необходимо

Соблюденье _____ режима

Слова для справок: дня, отдыхать, зарядке

2 ЗАДАНИЕ

Составь свой режим дня, дорисуй стрелки часов.



3 ЗАДАНИЕ

Ответь на вопросы теста.

- 1 В каком часу ты встаешь утром?
1 балл – 7.00, 2 балла – 8.00, 3 балла – 10.00
- 2 Завтракаешь ли ты утром?
1 балл – да, 2 балла – иногда, 3 балла – нет
- 3 К месту учебы ты идешь пешком или предпочитаешь транспорт?
1 балл – пешком, 2 балла – на транспорте
- 4 Сколько времени ты затрачиваешь на самоподготовку к занятиям?
1 балл – 2 ч., 2 балла – 1 ч., 3 балла – 30 мин.
- 5 Сколько времени ты проводишь за компьютером?
1 балл – 30 мин., 2 балла – 1 ч., 3 балла – 5 ч.
- 6 Ты совершаешь прогулки на свежем воздухе?
1 балл – да, 2 балла – иногда, 3 балла – нет
- 7 Занимаешься ли ты спортом?
1 балл – да, 2 балла – иногда, 3 балла – нет
- 8 Как часто ты стараешься спланировать свой день?
1 балл – ежедневно, 2 балла – иногда, 3 балла – никогда

Посчитай полученные баллы:

8–10 баллов – отлично!

Ты организованный, дисциплинированный человек.

11–15 баллов – хорошо! Подумай, как лучше распределять свое время.

ЗАНЯТИЕ 3

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА – ЭТО СИСТЕМА С НАЛИЧИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ. **ЭНЕРГИЯ** – ОЧЕНЬ ЦЕННОЕ ТОПЛИВО ДЛЯ ВСЕХ ПРОЦЕССОВ НАШЕЙ ЖИЗНИ. ЭТО ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. БЛАГОДАРЯ ЕЙ ЧЕЛОВЕК БОДР И ПОЛОН СИЛ. ОТ НЕЕ ЗАВИСЯТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ. СПОСОБЫ ВОСПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГИИ: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Тема:

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗАТРАТЫ ЧЕЛОВЕКА, ВОСПОЛНЕНИЕ ЭНЕРГИИ

ПРАВИЛО №2: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ СОН – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.



1 ЗАДАНИЕ

Про сон придумано много загадок. Прочитай, как в народе характеризуют сон.

1. Что слаще сладкого?
2. Что слаще меда и сильнее льва?
3. Что можно увидеть с закрытыми глазами?

Сон – наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения.

(толковый словарь)

Памятка

- 1 Перед сном необходимо вымыть лицо и руки, а также почистить зубы.
- 2 Чтобы спокойно засыпать, лучше надевать удобную ночную одежду.
- 3 Постель должна быть не слишком мягкая.
- 4 Не нужно слишком тепло укрываться.
- 5 Перед сном надо проветрить комнату.
- 6 Ужинать рекомендуется за 1–2 часа до сна.
- 7 Перед сном можно почитать любимую книгу, послушать спокойную музыку.

Познакомьтесь с памяткой и заполни таблицу:

плохо для сна	хорошо для сна

Рекомендации ученых по продолжительности сна:

- От 0 до 3 месяцев – **14–17 часов**
- От 4 до 11 месяцев – **12–15 часов**
- От 1 года до 2 лет – **11–14 часов**
- От 3 до 5 лет – **10–13 часов**
- От 6 до 15 лет – **9–11 часов**
- От 14 до 17 лет – **8–10 часов**
- От 18 до 64 лет – **7–9 часов**
- 65 лет и более – **7–8 часов**



Питание – основной способ восполнения энергии. Наш организм нуждается в регулярном поступлении пищи, которая и обеспечивает запасы энергии, необходимой для движения, дыхания, терморегуляции, работы сердца, кровообращения и деятельности головного мозга. Основными источниками энергии для человека являются пищевые компоненты, такие как жиры, углеводы и белки.

5 ЗАДАНИЕ

Подчеркни названия полезных продуктов, которые необходимы для поддержания энергетического баланса:

Кефир, яблоко, шоколад, мясо, хлеб, рыба, чипсы, кока-кола, сыр, йогурт, компот, булочка

Энергетические затраты организма – это количество энергии, которое затрачивает организм человека в течение суток. Энергозатраты распределяются следующим образом: на физическую активность, на усвоение пищи и на работу внутренних органов. Энергозатраты принято выражать в килокалориях (ккал) или в единицах Международной системы СИ – в килоджоулях (кДж).

Во всех процессах нашего организма должно быть равновесие. И питание не исключение. Количество поступающих продуктов питания, образующих энергию после переваривания, не должно превышать затраты организма на обеспечение жизненно важных процессов.



Что будет происходить, если мы будем получать энергии больше, чем способны ее тратить? Учитывая стремление организма к накоплению «про запас», равновесие однозначно будет нарушено. Всемирной организацией здравоохранения к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, сахарный диабет. Чтобы этого не случилось, питание должно быть рациональным. Главным принципом рационального питания являются энергетическое равновесие, соблюдение режима приема пищи и сбалансированное питание. Нужно помнить, что последний прием пищи (за 1,5–2 часа до сна) должен включать продукты которые легко усваиваются и не содержат много калорий, это могут быть кисломолочные напитки или фрукты, например банан. Помни о взаимосвязи между рациональным питанием и энергозатратами организма человека!

**ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ДАВАЙТЕ ЕЕ ЦЕНИТЬ!
ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ, ВЕДИТЕ
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НОРМАЛИЗУЙТЕ СОН
И ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПОЛНОЦЕННОМ ПИТАНИИ.
ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ, ПОЛУЧАЙТЕ ЗАРЯД
БОДРОСТИ И ПОЗИТИВА!**

Тема:

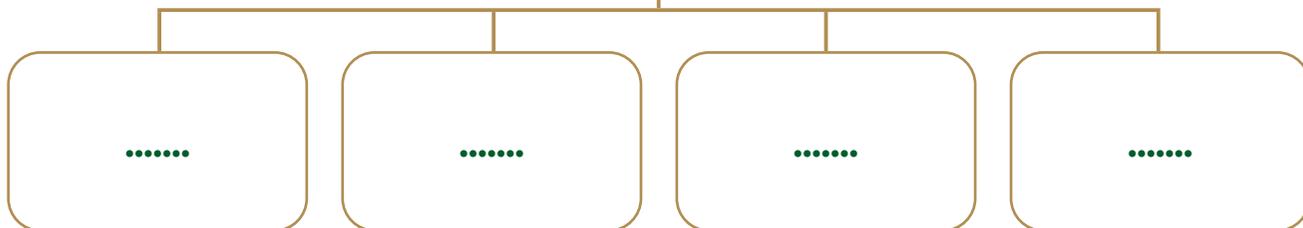
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

ПРАВИЛО №3: ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ.

1 ЗАДАНИЕ

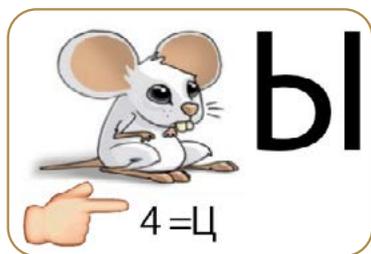
Составь кластер:

Здоровый человек



2 ЗАДАНИЕ

Разгадай!



Я опору телу составляю,
Ходить, бегать, прыгать
помогаю.

ИЗУЧАЕМ СКЕЛЕТ

Функции скелета

- 1 Опорная (скелет – опора для мышц и органов)
- 2 Защитная (скелета защищает внутренние органы)
- 3 Двигательная (перемещение тела и его частей в пространстве)
- 4 Формообразующая (скелет формирует стенки полостей)

Строение скелета

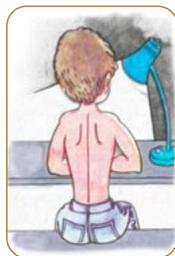
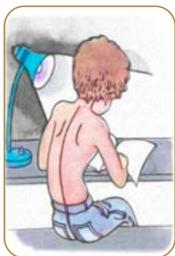
В скелете человека различаются следующие отделы: скелет туловища, скелет верхних и нижних конечностей и скелет головы – череп. Всего в теле человека более 200 костей.



Осанка – это привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

3 ЗАДАНИЕ

Отметь людей с правильной осанкой (✓)



А знаешь ли ты?

Учеба в школе, выполнение домашних заданий – главный труд ученика. Эта большая нагрузка для организма. Многие ребята с раннего утра просматривают телефон, после занятий долгое время просиживают у компьютера. Это наносит большой вред нервной системе и зрению. Телевизор, видео, компьютерные игры – нужно использовать в меру. Обязательно надо включать в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг, занятия спортом и своевременно питаться. Для правильного формирования и поддержания здоровья костно-мышечной системы необходимо питаться разнообразно и обязательно включать в ежедневный рацион продукты, содержащие полноценный белок, кальций, железо, цинк, витамины: рыбу, мясо, сыр, молоко, творог, яйца. Чтобы сохранить здоровье, нужно чередовать труд с отдыхом.

Ответь на вопросы:

1. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером и телевизором? _____
2. Сколько времени в день ты проводишь в движении? _____
3. Делаешь ли ты зарядку? _____
4. Любишь ли ты уроки физкультуры? _____
5. Занимаешься ли в спортивной секции? (в какой?) _____
6. Как ты отдыхаешь в выходные дни? _____
7. Какие продукты питания ты употребляешь для укрепления костей и мышц? _____

Гиподинамия – это малоподвижный образ жизни и уменьшение мышечной силы. Основные симптомы гиподинамии: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес и бессонница.



**«ДВИЖЕНИЕ – ЭТО
ЖИЗНЬ! ЖИЗНЬ ТРЕБУЕТ
ДВИЖЕНИЯ».**

АРИСТОТЕЛЬ

Запомни!

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физкультурой, посещай бассейн. Питайся правильно. Это поможет тебе избежать гиподинамии, стать ловким, сильным, стройным.

Тема: **ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ**
Часть 1. Язык и зубы

ПРАВИЛО №4: БЕРЕГИ ЗУБЫ!

Пищеварение – это сложный физиологический процесс химической и физической обработки поступающей извне пищи.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ «ОГРОМНЫЙ ЗАВОД» ПО ПРОИЗВОДСТВУ ЭНЕРГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОРГАНИЗМА. В ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ВХОДЯТ: РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ, ГЛОТКА, ПИЩЕВОД, ЖЕЛУДОК, ТОНКИЙ КИШЕЧНИК, ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК.

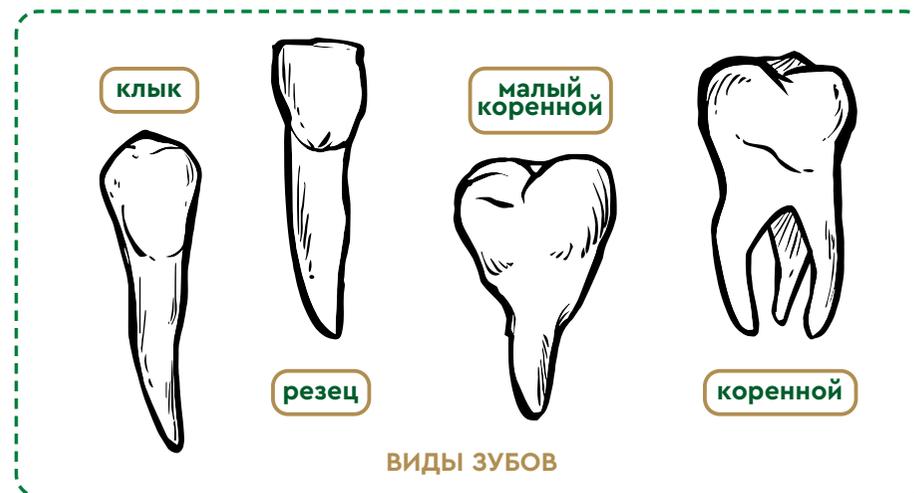
ВХОД В ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ



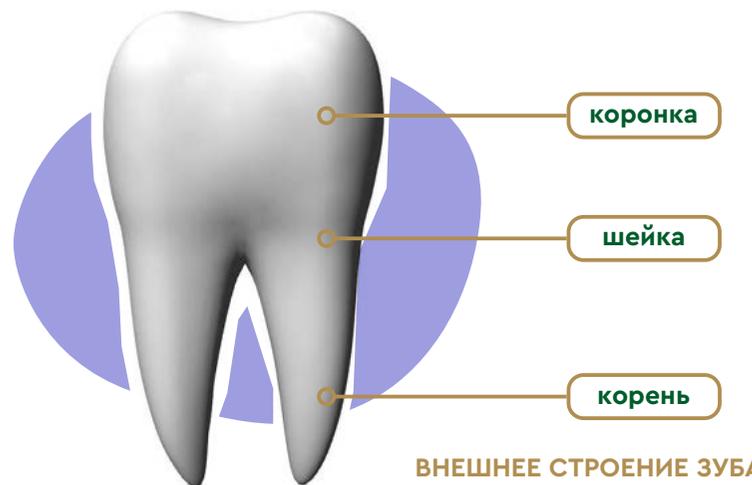
1 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадку:

32 веселых друга
Уцепились друг за друга,
Вверх и вниз несутся в спешке,
Хлеб жуют, грызут орешки!



ВИДЫ ЗУБОВ



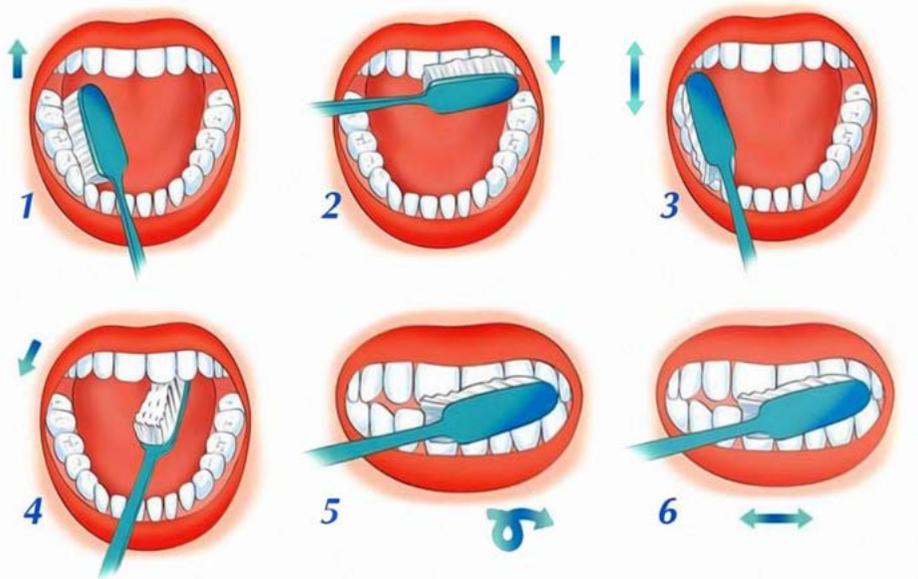
ВНЕШНЕЕ СТРОЕНИЕ ЗУБА

А знаешь ли ты?

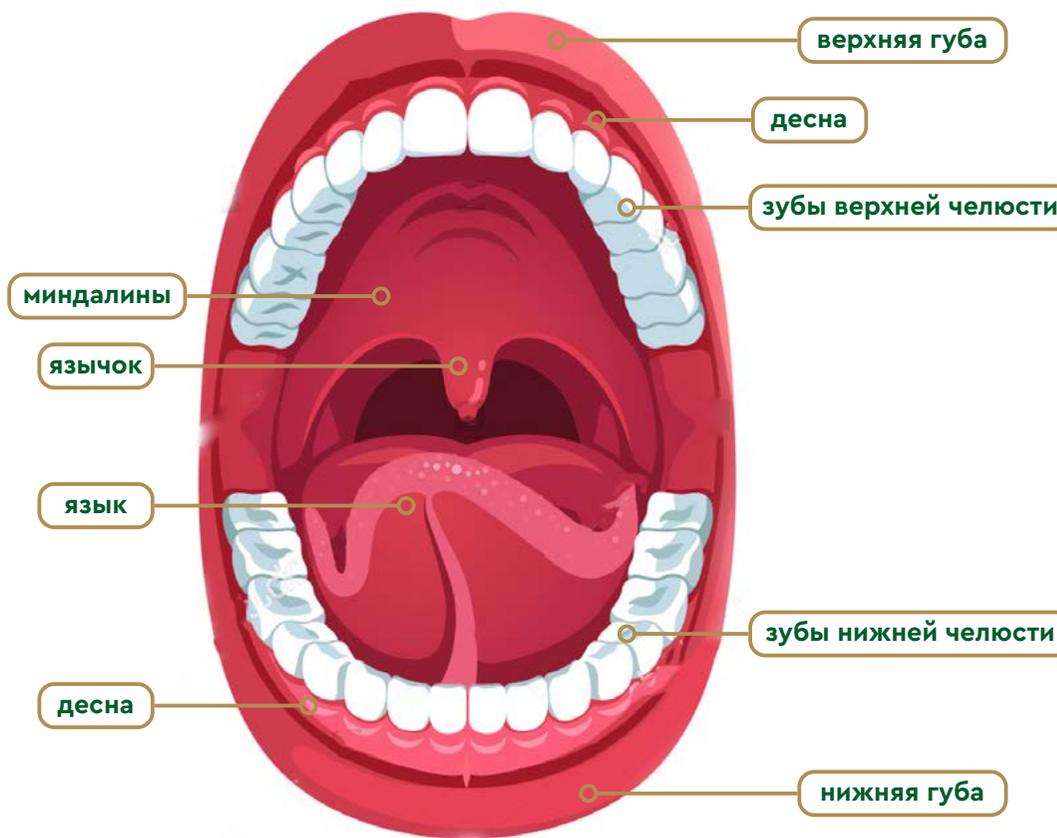
Самая важная роль зубов – это пережевывание пищи. Ротовая полость – начало пищеварительной системы, где с помощью зубов пища измельчается, с помощью языка, смешиваясь со слюной, поступающей в полость рта из слюнных желез, перемешивается.

2 ЗАДАНИЕ

Рассмотри рисунок, как правильно чистить зубы. Выполни практическую работу.



ПИЩУ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПРОЖЕВЫВАТЬ! ПРИ ПЕРЕЖЕВЫВАНИИ ПИЩА ОБИЛЬНО СМАЧИВАЕТСЯ СЛЮНОЙ И РАСТИРАЕТСЯ КОРЕННЫМИ ЗУБАМИ, А ЗНАЧИТ, ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ И БЫСТРЕЕ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ.



ОРГАНЫ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

КАЛЬЦИЙ



ФТОР



ФОСФОР



ЖЕЛЕЗО



ВИТАМИН D



ВИТАМИН B6



ВИТАМИН C



ВИТАМИН B12



Здоровье зубов напрямую связано с рационом питания. Благодаря правильному питанию зубы должны получать все необходимые микро- и макро-элементы для здорового роста, улучшения эстетики и поддержки основной функции. Лучшие друзья зубов – **фтор** и **кальций**. **Кальций** – основной компонент зубной ткани. Больше всего природного **кальция** содержится в таких продуктах, как: молоко, творог и йогурт, твердый сыр, миндаль, черный хлеб, белокочанная капуста, изюм, бобовые (бобы, фасоль), кунжут.

Фосфор способствует укреплению твердых тканей зуба, в том числе эмали. Много **фосфора** содержат рыба, говядина, мясо птицы, картофель, бобовые, сыр, яйца, гречка, рис.

Фтор – обеспечивает защиту зубов. Он содержится в таких продуктах, как: грецкие орехи, морская рыба, свинина, гречка, мясо птицы.

Зубам также нужны **железо** и **витамин B12**, недостаток которого может вызвать утончение слоя слизистой, приводящее к появлению язв и воспалению языка. Источником **железа** и **витамина B12** служит мясо. **Витамин C**, которым богаты цитрусовые и яблоки, стимулирует обменные процессы. Недостаток **витамина C** вызывает такое заболевание, как цинга. Эта болезнь приводит к кровоточивости десен и выпадению зубов.

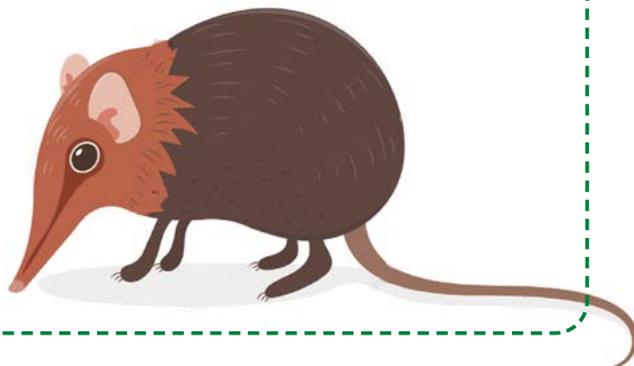
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

У детей вырастает 20 молочных зубов. Взрослый человек имеет 32 зуба.



Улитки – одни из самых зубастых на планете существ. Их язык наделен мелкими зубчиками, расположенными в 135 рядов. В каждом ряду по 100–105 зубов. Количество зубов у улитки может быть от 14 000 до 25 000.

Землеройковая крыса – небольшой грызун, который имеет всего 4 зуба.



3 ЗАДАНИЕ

Тест

- 1 Кто на планете самый зубастый?**
 - а) человек
 - б) акула
 - в) улитка
- 2 Какие продукты вредны для зубов?**
 - а) газированные напитки, сладости
 - б) молоко, хлеб, овощи, фрукты
- 3 Сколько раз в день нужно чистить зубы?**
 - а) 1
 - б) 2
 - в) 3
- 4 Зубы мудрости вырастают у всех людей?**
 - а) да
 - б) нет
 - в) у самых умных
- 5 Что в организме человека самое прочное?**
 - а) зубная эмаль
 - б) кости
 - в) нервы

Тема:

УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ПИЩЕВАРЕНИЕ»

Часть 2. Внутренние органы человека.
Гигиена органов пищеварения

Отгадай загадку:

Пища в организме расщепляется,
В вещества простые превращается;
Пищи происходит усвоение,
И тому виной _____

СИСТЕМА ОРГАНОВ ДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ ПИЩИ



ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ТВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ПОЛУЧАТЬ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ ТОЙ ПИЩИ, КОТОРУЮ ТЫ ЕШЬ.

1 ЗАДАНИЕ

Восстанови пищеварительную цепочку:

Ротовая полость – _____ – пищевод –
_____ – тонкая кишка –
_____.

А знаешь ли ты?

Микробы могут быть как злейшими врагами человека, так и друзьями, которые стоят на страже нашего здоровья. В кишечнике одного человека полезных бактерий больше, чем людей на Земле. Содружество микробов, живущих в организме человека, – микробиом.

Самые многочисленные обитатели кишечника – бифидо- и лактобактерии – играют важную роль в укреплении иммунитета и в пищеварительном процессе человека. Они расщепляют пищу на частички, вырабатывают некоторые витамины (например, витамин К), защищают человека от многих инфекционных заболеваний.

2 ЗАДАНИЕ

Игра «Третий лишний»

В каждой строке убери лишнее слово.
Объясни, почему ты убрал это понятие.

- 1 Ротовая полость, желудок, почки
- 2 Легкие, печень, кишечник
- 3 Толстая кишка, трахея, тонкая кишка
- 4 Тонкий кишечник, глаза, пищевод

3 ЗАДАНИЕ

Чайнворд «Органы пищеварения»

Из данных букв составь слова – органы пищеварения.

У Е Л Ж О К Д _____

И В П Е Щ Д О _____

О Т Р _____

К И Ч И К Ш Е Н _____

К Я Ы З _____

Запомни!

Личная гигиена – это правила, которые помогают укрепить и сохранить здоровье человека. Мой руки перед едой и после прогулки, ухаживай за зубами и ротовой полостью, соблюдай режим питания. Пища должна быть разнообразной и включать основные продукты питания, такие как овощи, крупы, фрукты, рыба, мясо, яйца, молочные продукты. Не передай!



4 ЗАДАНИЕ

Составь правила гигиены питания

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Линейка знаний

Отметь флажком | свои знания по теме



ПИТАНИЕ – ЭТО ПРОЦЕСС ПОСТУПЛЕНИЯ, ПЕРЕВАРИВАНИЯ, ВСАСЫВАНИЯ И УСВОЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОКРЫТИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ ОРГАНИЗМА, РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИЙ ОРГАНОВ, ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ, КАК УМСТВЕННОЙ, ТАК И ФИЗИЧЕСКОЙ.

Тема:

ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Меню здорового питания

ПРАВИЛО №5: ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО.



1 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадки:
о каких приемах пищи здесь говорится?

1 Этот прием пищи, слушай,
По утрам нам очень нужен.

2 Вот кастрюля – суп сварился,
В этой чашке винегрет.
Чай душистый заварился –
Приходите на _____.

3 Вот и вечер. Очень нужен
Нам для роста вкусный
_____.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Почему так назвали?

Завтрак – за утро, наутро, для завтрашнего дня.

Обед – еда, соединяющая обе половины дня – в полдень.

Полдник – произошло от слова «полдень», прием пищи в дневное время.

Ужин – уже последний прием пищи.

Существуют также и дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник. Кроме того, за два часа до сна можно выпить стакан кефира или съесть фрукт.

2 ЗАДАНИЕ

Отметь «галочкой» (V) пословицы, которые соответствуют нашей теме:

- Мельница живет водою, а человек едою.
- Дерево смотри в плодах, а человека в делах.
- Кто хорошо жует, тот долго живет.
- Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Как ты понимаешь смысл выбранных пословиц?



Пирамида здорового питания

А знаете ли вы, что пирамиду питания придумали в 1992 году специалисты Гарвардской школы общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Уиллета?

В основании пирамиды находится вода. Необходимо ежедневно употреблять не менее 1,5–2 литров воды.

Следующий этаж – зерновые. Кроме того, к этому этажу пирамиды относятся бобовые и орехи. В них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые витамины, витамины группы В, минералы, клетчатку и растительный белок. Эта группа продуктов включает макаронные (предпочтение отдаем твердым сортам пшеницы) и хлебобулочные изделия, изготовленные из цельнозерновой муки. Она является источником сложных углеводов. Бобовые и орехи – источник растительного белка.

Третий этаж – фрукты и овощи. Они обеспечивают организм важными витаминами, минералами и клетчаткой. Фрукты можно есть «на перекус».

Четвертый этаж – продукты животного происхождения. К ним относятся рыба, мясо, птица, молочные продукты, яйца. Такая пища обеспечивает организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, кальцием, железом и цинком. Выбирать лучше сорта нежирного мяса – говядины, телятины, баранины или птицы.

Последний этаж пирамиды – жиры, масла и сладости. Определенное количество пищевых жиров жизненно важно для детского роста и развития, особенно для мозга и нервной системы. Жиры (липиды) для растущего человека – основные источники энергии. Они являются строительным материалом для каркаса клеток. Ребенку их нужно на килограмм массы тела в 2–3 раза больше, чем взрослому.

По своему строению жиры делятся на два основных вида: насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные имеют животное происхождение. Они содержатся в сливочном масле, молочных продуктах, мясе и мясных продуктах, кокосовом и пальмовом масле. Ненасыщенные происходят большей частью из растений. Жиры и масла необходимо употреблять ежедневно в небольших количествах.

А вот сладости не рекомендуется употреблять каждый день. Нужно приучить себя и близких употреблять эти продукты как можно реже.

Нормы потребления продуктов, согласно пирамиде здорового питания



Порция – количество какого-либо вида пищи, рассчитанное на разовый прием для одного человека.



1 порция белков
= 1 ладонь



1 порция овощей
= 1 кулак

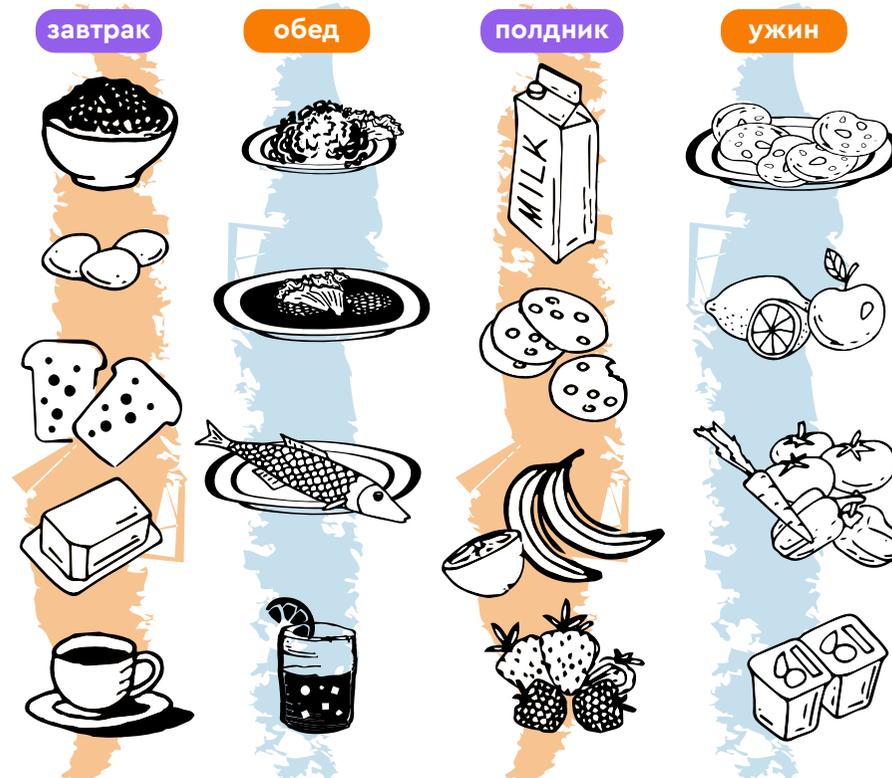


1 порция углеводов
= 1 пригоршня



1 порция жиров
= 1 указательный палец

Что можно есть в разные приемы пищи?



3 ЗАДАНИЕ

Доскажи словечко:

Мы продукты изучаем,
В список общий их включаем.
Созываем ребятню,
Чтоб составить здесь _____

Меню – перечень блюд и напитков.



4 ЗАДАНИЕ

Из предложенных продуктов составь свое меню «Полезный завтрак»:

чай, хлеб, сыр, масло, натуральный сок, яйцо, гречневая каша, йогурт, творог, сметана, овсяные хлопья, молоко, фрукты, орехи, оладьи, омлет, какао.



Правило «гарвардской тарелки»

– принцип питания, который позволяет соблюдать здоровый рацион питания без взвешивания еды. Он формируется на основе принципов сбалансированного и правильного питания. Продукты должны быть свежими, вкусными и безопасными. Тарелку надо визуалью разделить пополам. Затем одну из частей раз-

делить на две равных части. Получится 1 большая и 2 равных поменьше. Они заполняются по определенному принципу:

- 1 часть (половина тарелки) – овощи, фрукты и зелень;
- 2 часть (1/4) – сложные углеводы;
- 3 часть (1/4) – белки, а еще 2–3 порции молочных или кисломолочных продуктов.

Первая часть тарелки содержит минимальное количество белков, жиров и углеводов и при этом способствует быстрому насыщению благодаря клетчатке, содержащейся в овощах.

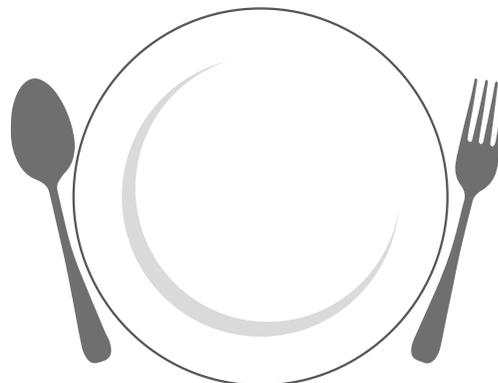
Вторая часть (1/4 часть тарелки) содержит сложные углеводы: гречку, макароны из твердых сортов пшеницы, бурый и дикий рис. Порция гарнира должна быть равна 3/4 стакана. Углеводная пища снабжает наш организм энергией.

Третья часть представлена пищей, богатой белками: мясом, рыбой, птицей, морепродуктами, яйцами, творогом, молочными и кисломолочными продуктами (2–3 порции ежедневно), бобовыми.

Мой завтрак

5 ЗАДАНИЕ

Нарисуй, что лучше положить на обед в свою тарелку.



Суточный рацион – это состав и количество пищевых продуктов, использованных человеком в течение дня (суток), сформированных на основе сбалансированности, с учетом возрастных и физиологических потребностей организма.

6 ЗАДАНИЕ

Правила «Правильного питания»

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Здоровое питание – залог долгой жизни.

Тема: **БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ!**

ПРАВИЛО №6: БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ.

Офтальмолог – врач, занимающийся глазными болезнями, их лечением и профилактикой.

1 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадки:

- ❶ От него здоровье, сила
И румянность щек всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода.
- ❷ Была зеленой, маленькой,
Потом я стала красненькой.
На солнце почернела,
И вот теперь я спелая.

Запомни! Правила охраны зрения

1. Умываться по утрам.
2. Смотреть телевизор не более 45 минут в день.
3. Пользоваться гаджетами не более 30 минут в день.
4. Не читать лежа.
5. При чтении и письме должно быть правильное освещение.
6. Рекомендуемое расстояние от глаз до текста 30–40 см.
7. Не играть с острыми предметами.
8. Ежедневно выполнять гимнастику для глаз.

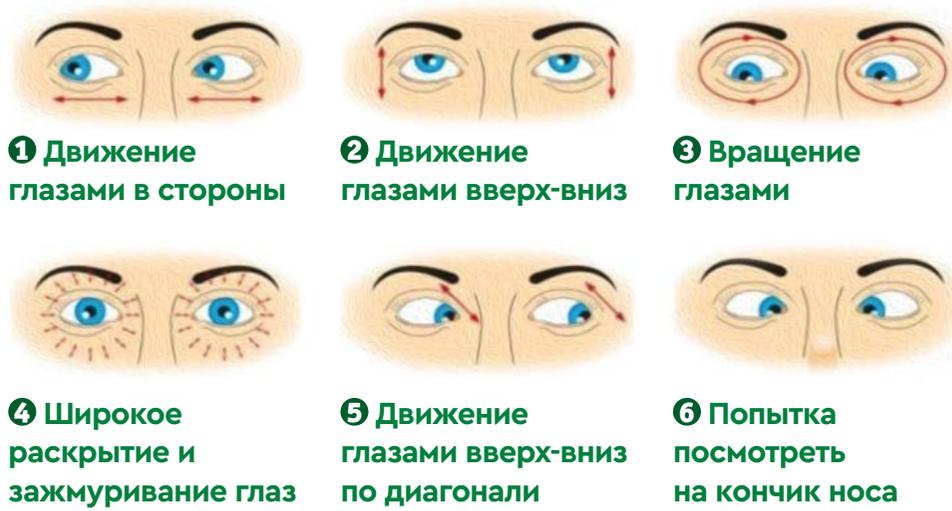


Для сохранения зрения необходимо правильно питаться!



Гимнастика для глаз

Продолжительность и частота: 2–3 раза в день по 1–2 минуты
Каждое упражнение выполнять по 10–15 секунд



2 ЗАДАНИЕ

Выбери картинку, где нарисовано правильное отношение к зрению:



3 ЗАДАНИЕ

Прочитай, распредели, что вредно, что полезно. Заполни таблицу.

Читать лежа; читать при хорошем освещении; смотреть телевизор на расстоянии 3 метров; тереть глаза грязными руками; смотреть телевизор близко; беречь глаза от ударов; читать в транспорте или за обедом; употреблять в пищу продукты, богатые витаминами; выполнять упражнения для глаз; долго сидеть за компьютером.

Вредно	Полезно



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Оказывается, все животные видят по-разному. Пчела видит хуже человека в сто раз, ее глаз состоит из маленьких глазков. Плохо видят и рыбы. К тому же они видят все в сером цвете, ведь в подводном мире нет яркого света. У крота глаза заросли кожей, так как он ведет

подземный образ жизни и ему глаза не нужны. Самые зоркие существа – птицы! Орлы, ястребы, соколы и другие хищные птицы видят почти в восемь раз лучше человека. Самые большие глаза у голубого кита – они размером с футбольный мяч.

4 ЗАДАНИЕ

Тест «Как я забочусь о своих глазах». Ответь «+» или «-»:

- 1 Я всегда читаю сидя.
- 2 Делаю перерывы во время чтения.
- 3 Слежу за посадкой при письме.
- 4 Делаю уроки при хорошем освещении.
- 5 Делаю гимнастику для глаз.
- 6 Часто бываю на свежем воздухе.
- 7 Употребляю в пищу продукты, полезные для зрения.
- 8 Смотрю передачи по телевизору не более 30–40 минут в день.
- 9 Питаюсь только фруктами и овощами.
- 10 Оберегаю глаза от травм, не допускаю попадания в них инородных тел.
- 11 Каждый год проверяю свое зрение у врача.
- 12 Сажу на расстоянии 1,5 м от телевизора.

Посчитайте количество «-». Чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах.

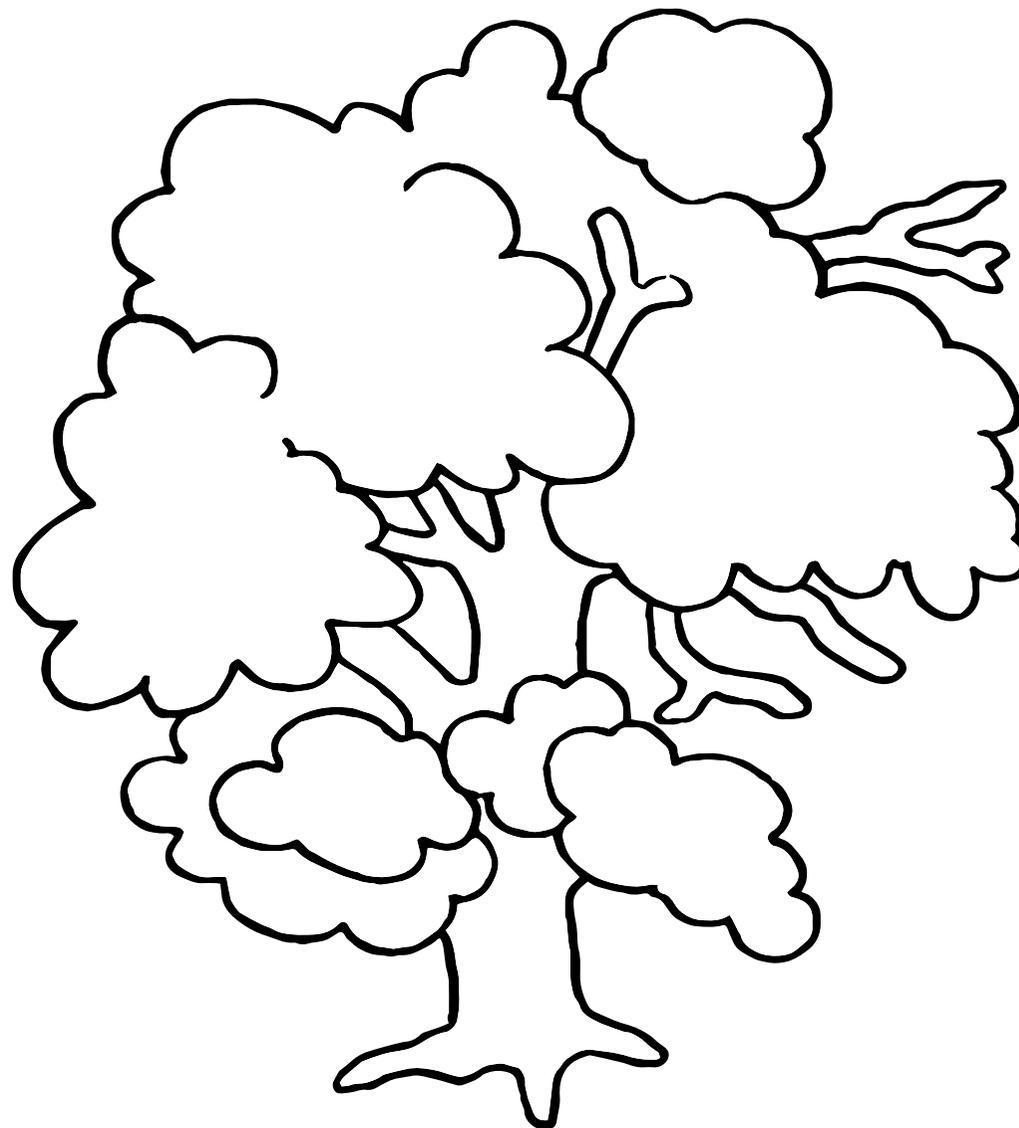
3 ЗАДАНИЕ

Соедини привычку и последствие, отметь полезные привычки:

	Привычка	Последствие
1	чистить зубы	плохое зрение
2	грызть ногти	иметь лишний вес
3	долго сидеть за компьютером	здоровая, красивая улыбка
4	есть много сладкого	остаться без друзей
5	заниматься спортом	хороший иммунитет
6	давать прозвища	ногти деформированы, возможны раны на пальцах
7	закаляться	крепкие кости и прочная эмаль зубов
8	каждый день съедать 3 порции молочных продуктов	иметь спортивное тело, быть сильным и ловким

4 ЗАДАНИЕ

Запиши на кроне дерева, какие полезные привычки ты хотел бы развить у себя:



Тема:

ЧТО НАДО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ? ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ?

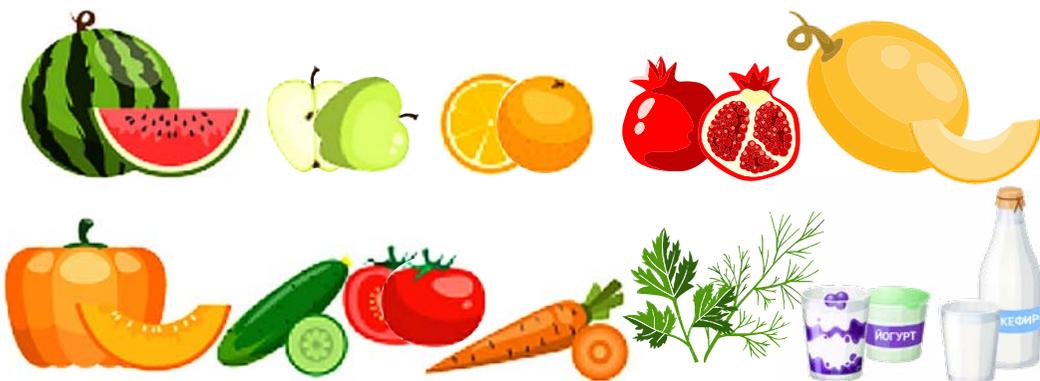


**ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО,
БОГАТСТВО ЗЕМЛИ НЕ ЗАМЕНИТ ЕГО.
ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ, НИКТО НЕ ПРОДАСТ,
ЕГО БЕРЕГИТЕ КАК СЕРДЦЕ, КАК ГЛАЗ.**

Ж. ЖАБАЕВ

К органам, выполняющим функции выделения, относятся: почки, мочеточники, мочевого пузыря, мочеиспускательный канал, а также легкие, желудочно-кишечный тракт, кожа.

Некоторые виды продуктов, положительно влияющие на работу мочевыделительной системы и кишечника



Для правильной работы организма необходимо насыщать организм водой. Желательно употреблять не менее 1,5–2 литров воды. Причем это должна быть только чистая питьевая вода! Если организм не получает достаточное количество воды – наступает обезвоживание. Обезвоживание – патологическое состояние организма, вызванное уменьшением количества воды в нем ниже физиологической нормы.



Признаки обезвоживания:

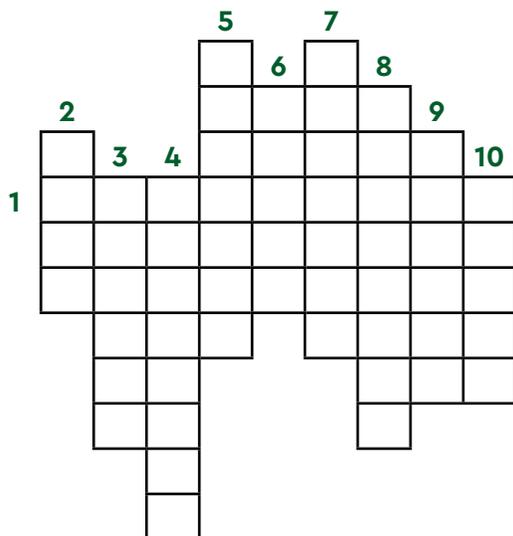


- ❶ Сухость во рту, пересыхание слизистой носа
- ❷ Неприятный запах изо рта
- ❸ Потемнение мочи
- ❹ Мышечная слабость
- ❺ Снижение мозговой активности
- ❻ Тяга к сладкому
- ❼ Головная боль
- ❽ Потеря аппетита, запоры
- ❾ Прохладные, влажные конечности
- ❿ Потеря пластичности кожи

Иммунитет – защитная система организма. Иммунная система защищает организм от болезнетворных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибков), а также от определенных ядов (токсинов).

1 ЗАДАНИЕ

Разгадай кроссворд, запиши продукты, способствующие укреплению иммунитета:



По горизонтали:

❶ Не лежи, мой друг, вставай.
Выключай ты свой планшет.
В игры во дворе играй, поднимай ...

По вертикали:

❷ С виду он с картошкой схож,
Волосками весь оброс,
Мякоть сочная внутри,
Цвет зеленый изнутри!

❸ Не снег, а белое всегда.
Хоть и течет, а не вода.

❹ Над землей зеленый хвост,
Под землю красный нос.
Зайчик уплетает ловко.
Как зовут ее? ...

❺ Вот на грядке новая загадка:
Сто листов, а вовсе не тетрадка.

❻ Этот вкусный желтый плод
К нам из Африки плывет,
Обезьянам в зоопарке пищу
Круглый год дает.

❼ В огороде вырастаю.
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут и так едят.

❽ Зелена, свежа, кудрява
Ароматная приправа.
Укропу я подружка –
Душистая ...

❾ Фрукт на ощупь бархатный,
ароматный, сахарный.

❿ Величава и кругла,
На бахче она жила.
Сверху серая, смотри,
Но оранжева внутри.
К похвалам она привыкла,
Королева каши ...

Нужно регулярно мыть руки! Мытье рук поможет избежать многих болезней.



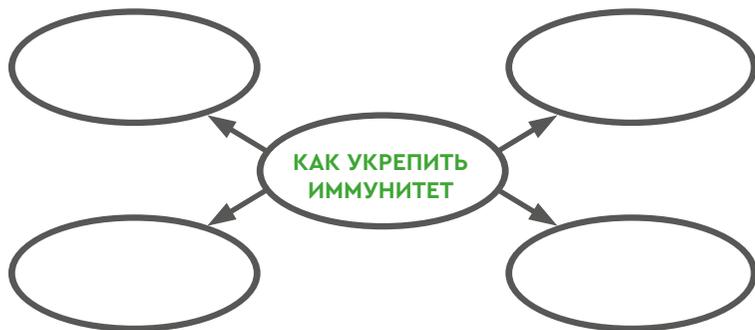
ЭТО ИНТЕРЕСНО!



В 1876 году английский врач Эдвард Дженнер создал первую вакцину против оспы. Позднее были созданы и другие вакцины. Сам термин «вакцина» был сформирован спустя 100 лет с момента первой вакцинации. 1 марта отмечается День иммунитета.

2 ЗАДАНИЕ

Составь кластер:



3 ЗАДАНИЕ

ВОПРОС:

❶ Регулярно ли ты делаешь зарядку?

- а) да, это необходимо
- б) не всегда могу себя заставить
- в) нет, не делаю

❷ Ты употребляешь в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок
- б) много фруктов и овощей
- в) много сахара, пирожных, варенья

❸ Использую ли ты хотя бы один выходной для физической работы, занятий спортом?

- а) да, иногда
- б) да, часто
- в) нет, предпочитаю играть в компьютерные игры

❹ Как ты предпочитаешь проводить свои каникулы?

- а) активно занимаюсь спортом
- б) в приятной, веселой компании
- в) сидя дома, с телефоном

Сделайте вывод: что необходимо для здорового образа жизни?

4 ЗАДАНИЕ

Прочитай стихотворение и с помощью пиктограмм нарисуй полезные правила: как сохранить здоровье.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья:
Должен быть режим у дня.

Следует ребята, знать:
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться,
На зарядку становиться.

Чистить зубы, умываться,
Почаще улыбаться,
Закаляться – и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги:
С ними дружбы не води!
Среди них – тихоня лень,
С ней борись ты каждый день!

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу и молочные продукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось,
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!

Тема:

УДИВИТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО – ВОДА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА БЕРЕГИ ВОДУ!

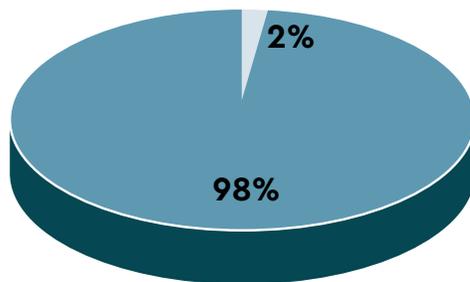
1 ЗАДАНИЕ

Разгадай ребус:



А знаешь ли ты?

На каждые 100 литров соленой воды приходится 2 л пресной. Соленой воды в 50 раз больше, чем пресной! Береги воду! Она источник жизни на Земле!



■ пресная вода
■ соленая вода

2 ЗАДАНИЕ

Прочитай сказку

Жил-был царь, и было у него три сына. Собрал как-то царь своих сыновей и велел им принести ЧУДО. Старший сын принес золото и серебро, средний сын принес драгоценные камни, а младший сын принес обыкновенную воду. Стали над ним все смеяться, а он и говорит: «Вода – самое большое чудо на Земле. За глоток воды готов был отдать мне все свои драгоценности путник, которого я встретил, он мучился от жажды. Не взял я его драгоценности. Напоил его чистой водой и понял, что чудеснее воды нет ничего на свете. Вода дороже всякого богатства. Без нее не было бы ничего живого на Земле. И птицы, и звери, и рыбы, и люди ни дня без воды не проживут. А еще вода имеет силу волшебную: превращается и в лед, и в пар», – закончил младший сын свой рассказ и показал всему честному народу свойства воды чудесные.

Послушал царь младшего сына и объявил воду самым большим чудом на Земле. Повелел он в своем царском указе воду беречь, водоемы не загрязнять.

По М. Унжакову

Ответь на вопросы:

- ❶ Почему вода – самое большое чудо на Земле?
- ❷ Какую волшебную силу имеет вода?

Тема:

ПОГОВОРИМ О ПИЩЕ ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ЕДА?

Витамины (группы витаминов и минералов, их польза)

А знаешь ли ты?



Слово «витамин» в 1912 году придумал польский ученый Казимир Функ. В переводе с латинского *vita* – обозначает «жизнь». Нашему организму нужно около 30 видов витаминов и минералов.

Минералы – удивительные вещества. Они выполняют сотни функций в организме, помогая правильной работе сердца, иммунной и нервной систем, а также укрепляя кости и зубы. При сбалансированном питании человек получает их с пищей в достаточном количестве.

Из чего состоит наша еда?

БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



Группы витаминов водорастворимые, жирорастворимые



A B C D E K

Группы минералов



железо кобальт
калий йод натрий
кальций магний фосфор
медь марганец серебро

1 ЗАДАНИЕ

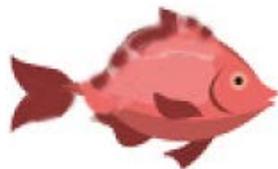
Составь синквейн на тему «Витамин».

2 ЗАДАНИЕ

Используя дополнительные источники информации, узнай, какие минералы содержатся в данных продуктах:











3 ЗАДАНИЕ

Ответь на вопросы викторины:

❶ Назови продукты питания, которые содержат витамины:

❷ Кто придумал слово «витамин»?

❸ Какие группы витаминов ты знаешь?

❹ Что дают человеку витамины?

❺ Какие витамины продают в аптеках?

❻ Какие минералы ты запомнил?

Витаминная семья – для людей мы друзья.
Неспроста нас нарекли «Алфавит здоровья».
Мы поможем вам расти и учиться в школе.

Тема: **ПОГОВОРИМ О ПИЩЕ.
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ЕДА**
Углеводы (обмен веществ и энергия организма)

Зачеркни букву «Т» –
и ты узнаешь ключевое слово урока:

ТТУТГТТЛТЕТТВТОТДТТЫТ

Хорошо поел – словно шубу надел.
Русская пословица

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.

А знаешь ли ты?
источники углеводов

- фрукты
- ягоды
- мёд
- овощи
- бобовые
- кондитерские изделия
- хлебобулочные изделия



нормы употребления

- фрукты: 2–3 шт.
- хлеб: 1–2 ломтика
- мёд: 3 ч. л.
- овощи: 3 порции
- каши, гарниры: по 4 ст. л.
- сухофрукты, орехи: 1 горсть



1 ЗАДАНИЕ

Подчеркни продукты, которые содержат углеводы:
булочка, рыба, мед, огурец, дыня, мясо, масло, орехи,
сахар, варенье, компот, вода, кефир, масло, курица

2 ЗАДАНИЕ

Полезные углеводы обведи синим карандашом,
неполезные – красным карандашом.



Самый быстрый источник углеводов – сахарный песок. Знакомство человека с сахаром началось еще с древних времен. Китайцы получали сахар из сорго, египтяне – из бобов, в других странах его добывали из пальмового, кленового, березового сока и даже из корней пастернака и петрушки. В Индии нашли способ получения тростникового сахара. Воинам Александра Македонского, ступившим на индийскую землю, понравился сладкий продукт, называвшийся на санскрите «саркара» – тростниковый сахар. Благодаря походам Македонского этот продукт стал известен всему миру.

Польза и вред сахара

Польза	Вред
Сахар делает нас счастливыми. Во время приема сладостей вырабатывается гормон счастья.	Разрушает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
Дает нам энергию.	В больших количествах вреден для фигуры и здоровья.
Стимулирует кровообращение в мозге.	Вызывает нарушения работы иммунной системы.

А знаешь ли ты?

К медленным углеводам относятся овощи, крупы, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы. На завтрак желательно есть каши. Особенно полезны гречневая, овсяная и перловая.

3 ЗАДАНИЕ

Соедини изображение крупы и название каши.



4 ЗАДАНИЕ

Допиши предложение:

1 Углеводы – это основная часть

2 Углеводы – главный поставщик

3 Основной источник углеводов

5 ЗАДАНИЕ

Синквейн на тему «Углеводы»

Запомни!

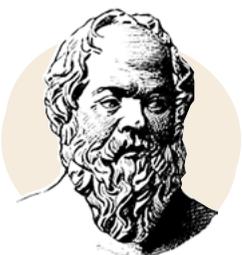
- Ешь больше фруктов!
- Не злоупотребляй сладким!
- Овощи и фрукты не только содержат углеводы, но и обеспечивают нас клетчаткой. Она помогает работе желудочно-кишечного тракта.

БЕЛКИ – КИРПИЧИКИ, СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА. ОНИ НУЖНЫ, ЧТОБЫ МЫ РОСЛИ, РАЗВИВАЛИСЬ, ЧТОБЫ БЫЛИ РАБОТОСПОСОБНЫМИ, НЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ БОЛЕЗНЯМ И МОГЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЧУВСТВОМ ГОЛОДА ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ. БЕЛКИ (АМИНОКИСЛОТЫ) ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ОТВЕЧАЮТ ЗА ИНТЕЛЛЕКТ.

Тема:

ПОГОВОРИМ О ПИЩЕ. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ЕДА

Белки (функции белков: строительный материал)



«ЧЕЛОВЕК ПОХОЖ
НА ТУ ПИЩУ,
КОТОРУЮ ОН ЕСТ».

СОКРАТ

1 ЗАДАНИЕ

Дополни высказывания – и ты узнаешь мудрые изречения:

дороже богатства.

за деньги не купишь.

Где _____,
там и красота.

2 ЗАДАНИЕ

Переставь буквы – и ты узнаешь ключевое слово урока:

4 2 5 3 1

К Е И Л Б _____



Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже
Есть он и тебе поможет.

Продукты, содержащие белки:



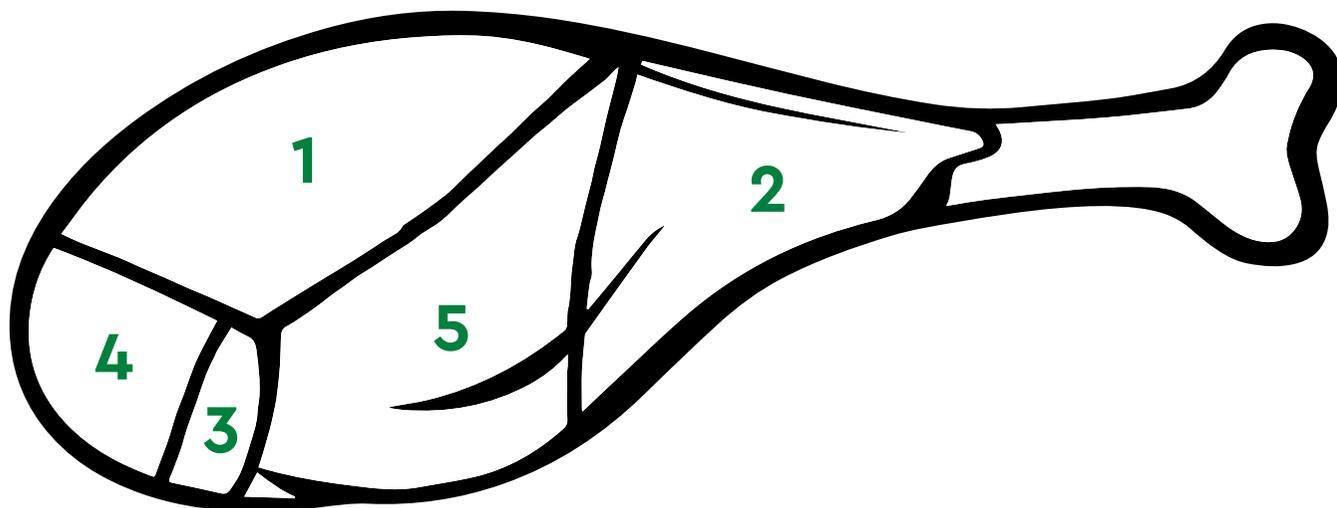
3 ЗАДАНИЕ

Обведи красным карандашом продукты, содержащие животный белок, зеленым – растительный белок.



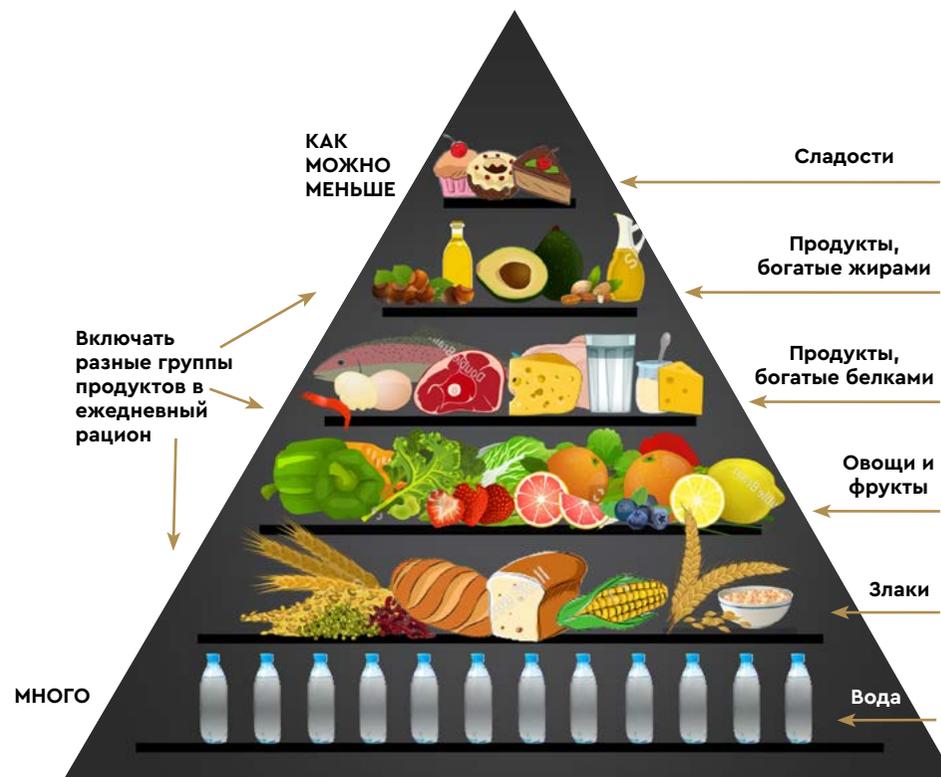
4 ЗАДАНИЕ

Раскрась рисунок по номерам – и ты узнаешь, сколько белка содержится в мясе:



- 1 белки ●
- 2 витамины ●
- 3 углеводы ●
- 4 жиры ●
- 5 минералы ●

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛНОЦЕННЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ. ОРИЕНТИРУЯСЬ НА ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, МОЖНО СОСТАВЛЯТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



ЗАНЯТИЕ 15

**ЖИРЫ – ОСНОВНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.
ЖИРЫ МОГУТ БЫТЬ ЖИВОТНЫЕ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ.**

Тема:

ПОГОВОРИМ О ПИЩЕ. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ЕДА

Жиры (калории, стимулятор процессов)

Зачеркни букву «А» –

и ты узнаешь ключевое слово урока:

ААЖААИАРАААЫААА

Рассмотри иллюстрации.

Какие продукты содержат жиры?



Мясо, рыба
(жирные сорта)

Орехи

Молочные
продукты
(жирные)

Яйца

Растительные
масла

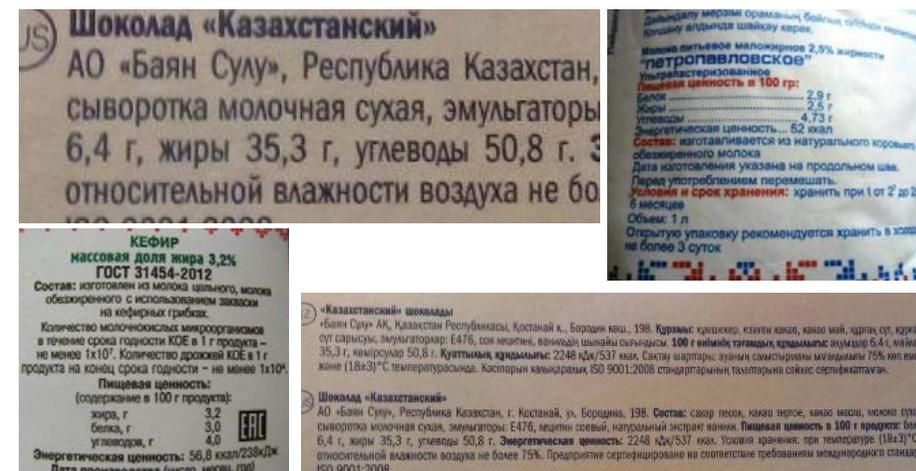
1 ЗАДАНИЕ

Исследуй этикетки (молоко, шоколад, кефир).

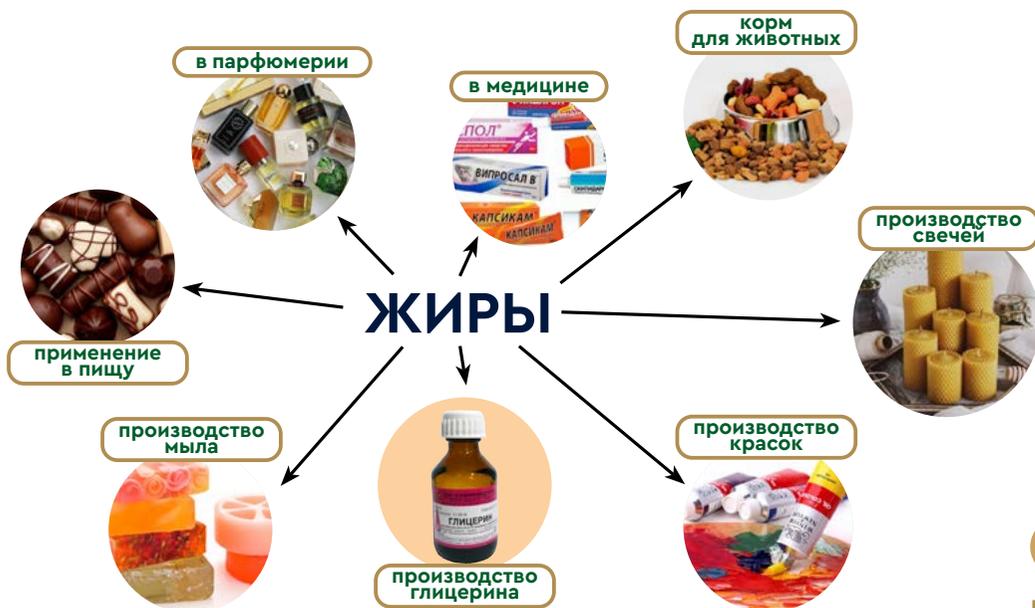
Данные запиши в таблицу, сравни:

продукт	белки	жиры	углеводы

Какие из этих продуктов нужно употреблять с осторожностью?



Где применяют жиры?



2 ЗАДАНИЕ

Выбери продукты, которые содержат жиры:



3 ЗАДАНИЕ

Подумай, почему так говорят?

**КАКОВЫ ЕДА И ПИТЬЕ –
ТАКОВО И ЖИТЬЕ.**

**ЕШЬ ПРАВИЛЬНО –
И ЛЕКАРСТВО НЕ НАДОБНО.**

Тема:

ЗНАЧЕНИЕ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты

Откуда к нам пришли овощи и фрукты?



КТО ЯБЛОКО В ДЕНЬ СЪЕДАЕТ, У ТОГО ДОКТОР НЕ БЫВАЕТ!

«...Фрукт был завезен в Европу торговцами, путешествующими по Шелковому пути 10 тысяч лет назад, после того как они выбрасывали огрызки [от плодов], сорванных в Казахстане».

Из статьи «Происхождение яблока»

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

О яблоке говорят, что от него умнеют! Это потому, что в нем много железа, а оно помогает развиваться мозгу. А вы знаете, что самое тяжелое яблоко в мире весило 1 кг 300 г!



- 1 ЯБЛОКИ ЗАЩИЩАЮТ ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА
- 2 ЯБЛОКИ СЛУЖАТ ОТЛИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ РАКА
- 3 ЯБЛОКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА
- 4 ЯБЛОКИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ
- 5 ЯБЛОКИ СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА
- 6 ЯБЛОКО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ДИАБЕТА
- 7 ЯБЛОКИ ПОСЛЕ ЕДЫ ЗАЩИЩАЮТ ЗУБЫ ОТ КАРИЕСА

1 ЗАДАНИЕ

Прочитай рассказ, определи главную мысль этого текста.

Весной на даче

В начале мая, когда теплое весеннее солнышко уже пригрело землю, дедушка Вася со своим внуком Санькой отправился на дачу. Дом на даче теплый и уютный. На дачном участке есть фруктовый сад, где растут яблони, сливы, груши и разные кустарники. А еще есть и огород. На нем дедушка с бабушкой выращивают разные овощи. Дед Вася как раз и взял Саньку с собой, чтобы вместе перекопать грядки и посеять разные семена.

С раннего утра принимались они за работу. Перекопали и удобрили почву, посеяли семена моркови, свеклы, редиса, петрушки и укропа. Посадили томаты, огурцы, перцы, капусту, лук. «То-то будет урожай!» – радовался дед Вася.

– Дедуля, а урожай мы соберем только осенью? – поинтересовался Санька.

– Нет. Зелень, огурцы, томаты, перец, лук мы будем собирать все лето. Будем из них делать витаминные салаты.

– Витаминные? Почему они так называются?

– Эти овощи летом мы едим свежими, в них много витаминов А, В, С, D, а если делаем из них салат, то добавляем растительное масло с витамином Е. Вот и получается – витаминный салат.

– Здорово! Дедуля, а морковь, а капуста? – не успокаивался внук.

– Капуста созревает в разное время: ранняя – летом,

поздняя – осенью. Капусту нужно обязательно кушать, так как в ней много полезных витаминов, а особенно много аскорбиновой кислоты. Морковь собирают в конце лета, но некоторые сорта созревают раньше и их едят в начале лета.

– Я люблю грызть морковку. Мама говорит, что это очень полезно для зубов. А еще, если будешь есть морковку или пить морковный сок, вырастешь большим и сильным, – со знанием дела сказал Санька.

Бабушка накрыла на стол. Там уже дымилась вареная картошка, на тарелках лежали малосольные огурчики и хрустящая квашеная капуста, краснели томаты в собственном соку. Бабушка положила Саньке вареной картошки и посыпала ее свежей зеленью – петрушкой и укропом.

– Бабуля, а откуда ты взяла укроп и петрушку, ведь на огороде они еще не выросли? – удивился Санька.

– Я вырастила их на подоконнике, – ответила бабуля.

– Если честно, я не очень люблю укроп с петрушкой, – тихо произнес внук.

– Что ты, их надо обязательно кушать, потому что они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, – объяснил дед Вася.

Санька, бабушка и дедушка сидели за столом, кушали все, что приготовила бабуля, и радовались, что все овощи с огорода.

По Каринэ Хаблиевой

2 ЗАДАНИЕ

Собери пословицы (проведя линии),
объясни их смысл:

Лук –	прибавляет кровь.
Морковь	от семи недугов.
Яблоко на ужин –	здоровье найдешь.
За ягодами пойдешь –	и врач не нужен.

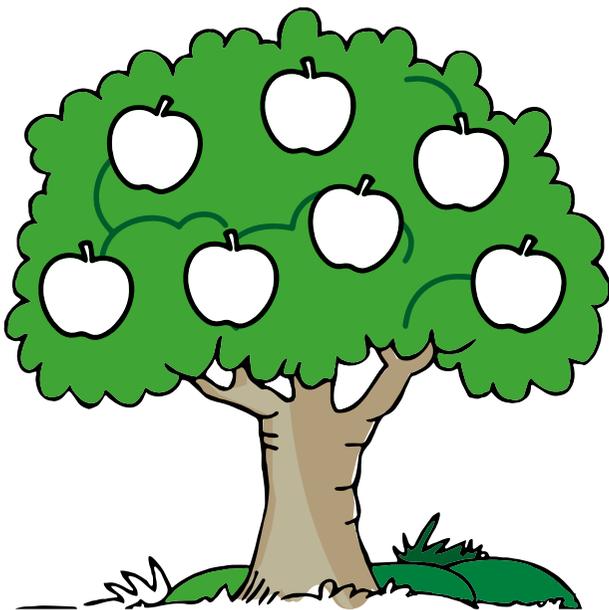
4 ЗАДАНИЕ

Раскрась яблоки.

Красные яблоки: усвоил тему, было интересно.

Желтые яблоки: немного затруднялся.

Зеленые яблоки: не понял ничего.



3 ЗАДАНИЕ

Викторина

1. Какой овощ дал название
вкусному пирожному?
а) редиска
б) картошка
в) петрушка
г) морковка
2. Как называется
знаменитое яблоко,
растущее в горах Алматы?
а) апорт
б) грушовка
в) антоновка
г) ранетка
3. Какой плод относится к
«красному цветущему»?
а) слива
б) кабачок
в) яблоко
г) груша
4. Какую овощную культуру
огородники сажают
осенью?
а) баклажаны
б) лук
в) свекла
г) чеснок
5. Какой овощ употребляют
в пищу в сыром виде?
а) репа
б) кабачок
в) редис
г) картофель
6. В какой сок добавляют
соль по вкусу?
а) яблочный
б) апельсиновый
в) грушевый
г) томатный
7. В каком из этих фруктов
наибольшее число
калорий?
а) абрикос
б) груша
в) виноград
г) апельсин

Тема:

ЗНАЧЕНИЕ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Без хлеба нет обеда. Ценность хлеба для человека. Береги хлеб!

Разгадай ребус – и ты узнаешь ключевое слово урока:



1 ЗАДАНИЕ

Найди в таблице слова – хлебобулочные изделия:

б	у	б	л	и	к	и	г
а	г	б	а	т	о	н	г
р	о	г	а	л	и	к	и
а	г	к	а	л	а	ч	и
н	г	г	с	у	ш	к	и
к	с	у	х	а	р	и	г
и	г	с	а	й	к	и	г

ХЛЕБ – ЭТО ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.



2 ЗАДАНИЕ

Ответь на вопросы:

- Как часто ты ешь хлеб?
 - каждый день
 - редко
 - вообще не ем
- Какой хлеб ты любишь?
 - пшеничный
 - ржаной
 - пшенично-ржаной
 - никакой не люблю
- Относишься ли ты к хлебу бережно?
 - да
 - нет
- Часто ли ты не доедаешь кусок хлеба?
 - да
 - нет
- Что делают в вашей семье с несвежим, черствым хлебом?
 - выбрасывают
 - скармливают домашним животным
 - сушат сухари
 - в семье не остается черствого хлеба

ХЛЕБА К ОБЕДУ В МЕРУ БЕРИ. ХЛЕБ – ДРАГОЦЕННОСТЬ! ИМ НЕ СОРИ!

3 ЗАДАНИЕ

Как хлеб на стол пришел
Пронумеруй картинку:



4 ЗАДАНИЕ

Собери пословицы (проведя линии), объясни их смысл:

Будет хлеб –
Без соли не вкусно,
За хлебом-солью
Без соли, без хлеба
Земля – матушка,

а без хлеба не сытно.
всякая шутка хороша.
а хлеб – батюшка.
будет и песня!
худая беседа.

А знаешь ли ты?

В 1930–1933 годах в Казахстане произошла страшная трагедия, которую в народе называли «великим джудом». Более миллиона казахов, около трети коренного населения страны, погибли от массового голода и болезней. Жертвами «великого джута» стали десятки тысяч сосланных на казахскую землю переселенцев – русских, украинцев, мордвинцев, чувашей, немцев и др. Во время Великой Отечественной войны паек в блокадном Ленинграде был таков: служащему – 125 г хлеба, рабочему – 200 г. В музее истории Санкт-Петербурга хранится кусочек заплесневелого хлеба величиной с мизинец. Таков был в зимние месяцы блокады дневной паек для осажденного немцами города.



АС ҚАДІРІҢ ТОҚ БІЛМЕЙДІ.
СЫТОМУ НЕ ПОНЯТЬ ЦЕНУ КУСКА ХЛЕБА.

Казахская пословица

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Самую большую булку хлеба испекли в Мексике в 1996 году в городе Акапулько, ее длина составляла 9 километров. Французы потребляют 67 килограммов хлеба в год на одного человека.

Ежедневно человечество съедает более 9 миллионов буханок хлеба. Примерно половина хлеба, который каждый день съедается во всем мире, идет на приготовление бутербродов. Из зернышка пшеницы можно получить около 20 миллиграммов муки первого сорта. Для выпечки одного батона требуется 10 тысяч зерен.

Тема:

ЗНАЧЕНИЕ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

История возникновения каши. Из чего готовят кашу? Ценность и польза каши.

1 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадку:

Бывает рисовой и манной,
Перловой, гречневой, овсяной.
Полезнейшая пища наша,
Она зовется просто – _____

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

А вы знаете, что зерна появились несколько тысяч лет назад?

Пшеница, ячмень – около 10 000 лет назад
Подвид пшеницы – полба – около 8000 лет назад
Рис – около 7000 лет назад
Овес – около 3000 лет назад
Пшено (просо) – примерно 2300 лет назад

2 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадки, запиши рядом с числами. Разгадка поможет тебе узнать, какими по предпочтению в очереди находятся наши любимые каши.



1

2

3

4

1 Черна, мала крошка,
А пользы в ней много.
В воде поварят,
Кто съест – похвалит.

4 Кто ее не скушает,
Тот большим не будет,
Маму надо слушать,
Мама нас так любит.
Приготовит спозаранку
Мама вкусненькую ...

2 Запомните эту историю нашу,
Пляшите, играйте, но кушайте кашу!
И пшенку, и гречку, перловку и манку,
С клубникой и сливками – ешьте ...

3 Малыш, мы растение ищем с тобой,
На поле растет лишь залитом водой,
И многие-многое тысячи лет
Готовили люди его на обед!

3 ЗАДАНИЕ

Выбери продукты для приготовления простой каши:

Хлеб	Крупа	Картофель	Йогурт	Гранат
Масло	Кисель	Дыня	Сахар	Мясо
Рыба	Молоко	Творог	Яйца	Соль



В каше много витаминов,
Каша нам всегда нужна,
В каждом доме, в каждой кухне,
Каша быть всегда должна!
Ешьте больше каши сладкой –
И тогда никто на свете
Вас ругать не станет, дети,
Что вы каши мало ели
И растете еле-еле.

4 ЗАДАНИЕ

Прочитай отрывки из произведений, укажи автора и название текста:

❶ Мать поела, сыта стала. А горшочек все варит и варит кашу. Как его остановить? Нужно было сказать: «Раз, два, три, больше не вари!»

❷ «Вот уж не думала, что из топора эдакую добрую кашу можно сварить», – дивится старуха.

❸ Балда говорит: «Буду служить тебе славно, Усердно и очень исправно, в год за три щелка тебе по лбу. Есть же мне давай вареную полбу».

❹ «Ага, – говорит медведь, – теперь не отпущу тебя! Будешь у меня жить. Будешь печку топить, будешь кашу варить, меня кашей кормить».

❺ Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждем, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась и из-под нее каша лезет. — Мишка, — говорю, — что это? Почему каша лезет?

❻ А лиса наварила манной каши и размазала по тарелке.

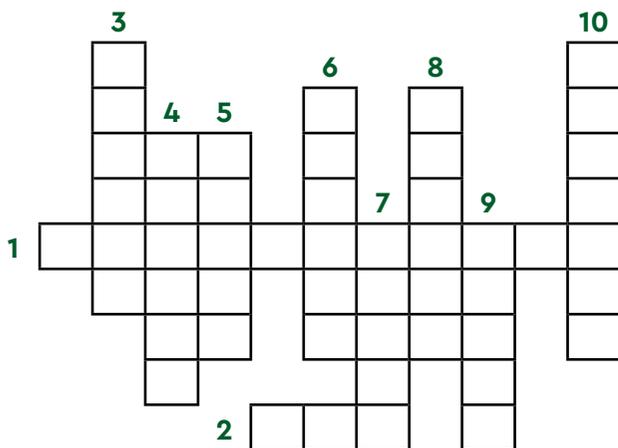
Тема:

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Что готовят из молока?

1 ЗАДАНИЕ

Разгадай кроссворд и узнай,
о каких продуктах пойдет речь:



По горизонтали:

- 1 Молоко на всей планете
Любят взрослые и дети.
Если не сварить с ним кашу,
Скиснет – будет ...
- 2 Сделан он из молока, но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ...

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Молоко дают коровы, козы, овцы, кобылицы, верблюдицы, оленихи, буйволицы. В Испании употребляют овечье молоко. В Аравийских пустынях молоко берут от верблюдов. В Казахстане из молока кобылицы делают кумыс. На севере молоко дает олениха. Во многих странах молоко людям дает коза. В одном литре молока содержится до 36 граммов белка, 30–40 граммов жира, до 7 граммов минеральных веществ. Молоко содержит до 30 видов минеральных веществ. В нем есть витамины А, В, С, D.

По вертикали:

- 3 Фруктовый он и сливочный,
На свете всех вкусней!
Он в пластиковых баночках
Для взрослых и детей.
- 4 Есть такой продукт молочный –
Он полезен очень-очень.
Чтобы вырасти ты смог,
Ешь питательный ...
- 5 Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки...
- 6 Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко –
Это просто ...
- 7 Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.
Начинается на «К»
Наш продукт из молока.
- 8 Верхний слой у молока,
Что жирнее слегка,
Который можно ложкой
Снимать понемножку!
- 9 В ауле избыток –
молочный напиток.
Раздал всем Хасан
В пиалках ...
- 10 Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас ...

А знаешь ли ты?

1 июня отмечают Всемирный день молока. Цель – популяризация молока и продуктов из него. Ведь для того, чтобы оставаться здоровым, крепким и энергичным, нужно употреблять не менее трех молочных продуктов в день – уверены ученые.

2 ЗАДАНИЕ

Переставь буквы в словах, и ты получишь продукты, которые изготавливают из молока. В чем их польза?

гвотро	рыс	смола	анастем	турйог

4 ЗАДАНИЕ

Составь меню на 3 дня из молочных продуктов, чтобы они не повторялись. Хотя бы 1 раз в день должен присутствовать молочный продукт.

	Завтрак	Обед	Ужин
Примерное меню на день	Манная каша	Суп молочный	Блинчики с творогом
1 день			
2 день			
3 день			

**Молоко полезно очень и дает нам много сил!
Нужно, чтобы каждый в школе молока побольше пил!
Ведь оно нам помогает, наши кости укрепляет.
При болезнях исцеляет и в учебе выручает!
Чтобы, дети, вы и впредь были все здоровы,
Надо вам почаще пить молоко коровы!**

3 ЗАДАНИЕ

По строчкам из произведений определи их названия. Подумай, для чего герои должны были использовать молоко и молочные продукты?

Отрывок из произведения	Название	Для чего?
В кастрюле оказалось полных шесть пиалок кумысу, если не считать того, что выпил Султан, пробуя его через край кастрюли.		
«Ох, беда, конек! – сказал. – Царь вконец меня сбывает; Сам подумай, заставляет Искупаться мне в котлах, В молоке и в двух водах».		
Однажды кот говорит: «Что это мы все без молока и без молока? Так и умереть можно. Надо бы корову купить».		
Принесла сено корове – корова дала маслица. Принесла курочка маслица петушку.		

5 ЗАДАНИЕ

Составь синквейн на тему «Молоко»

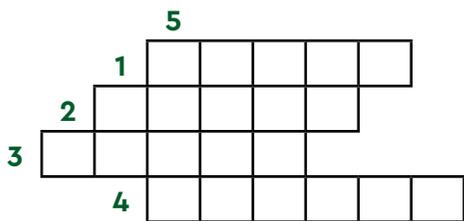
Тема:

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА И НАПИТКИ В КАЗАХСКОЙ КУХНЕ

Кумыс, шубат, айран, сметана, курт, иримшик

1 ЗАДАНИЕ

Разгадай кроссворд и узнай,
о каких продуктах пойдет речь:



По горизонтали:

- ❶ кисломолочный напиток из кобыльего молока
- ❷ кисломолочный напиток из верблюжьего молока
- ❸ национальный кисломолочный напиток кочевых народов
- ❹ полутвердый кисломолочный продукт белого цвета

По вертикали:

- ❺ сушеный кисломолочный продукт из творога

КУМЫС – НАПИТОК,
РАСПРОСТРАНЕННЫЙ В КАЗАХСТАНЕ,
ТАТАРСТАНЕ, УЗБЕКИСТАНЕ. ОН
ГОТОВИТСЯ ИЗ МОЛОКА КОБЫЛ.



2 ЗАДАНИЕ

Прочитай текст:

Одна казахская легенда рассказывает о том, что когда-то давно жил табунщик Камбар. У него были су-ат (водные кони) белой масти. Их было так много, что невозможно пересчитать. Лошади слушались только Камбара и никого к себе не подпускали.

Слава о красавицах-лошадях пронеслась по всей степи. К табунщику приходили родственники и просили у него жеребят. Камбар был человек добрый и никому в просьбе не отказывал. Люди, подоив кобылу, хотели приготовить курт, творог из ее молока, но так и не смогли это сделать. Они варили ее молоко, как и молоко овец, но у них ничего не получалось. Тогда Камбар-ата приготовил кумыс из молока кобыл и поделился секретом его приготовления с людьми. Так Камбар-ата стал не только покровителем лошадей и пустынь, но и тем, кто первым приготовил кумыс. Кумыс оценили не только за вкусовые свойства и питательность.

«Как нет возраста лучше сорока лет, так нет лучше пищи, чем кумыс», – гласит казахская пословица.

Ответ на вопросы:

- ❶ Кем был Камбар-ата?
- ❷ Каким секретом Камбар поделился с людьми?



Тема:

РЕЖИМ ПИТАНИЯ. КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ?

Что такое порция?

Порция – это условная единица продукта, призванная помочь человеку правильно составлять рацион и сбалансированно питаться.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Пирамида питания Гарвард, 1992 г.



Пирамида питания школьника



Пирамида питания Калифорния, 2007 г.

Фаланга указательного пальца – порция сливочного масла, а **большой палец** – порция растительного; **ладонь** – порция белковой пищи, **стакан** – порция молока; **пригоршня** – порция листовых овощей, фруктов и ягод; **кулак** – порция овощей, круп, макарон.



Порция сладостей (не каждый день):

- маленькое печенье (10 г)
- + 1 конфета (10 г)
- + маленький кусочек торта (10–15 г)
- + немножко мороженого (20 г или 40 мл)
- = ЧЕТЫРЕ ПРИМЕРА МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМОЙ СУТОЧНОЙ ПОРЦИИ СЛАДКОГО

А знаешь ли ты?



1 ЗАДАНИЕ

Составь свой рацион питания.

ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

завтрак



обед



полдник



ужин



2 ЗАДАНИЕ

Познакомьтесь с цифровыми кодами пищевых добавок и проанализируйте этикетку состава продукта. Сделайте вывод о пользе продукта:

СУХАРИКИ РЖАНЫЕ СО ВКУСОМ БЕКОНА.

Состав: хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки (мука ржаная обдирная, мука пшеничная 2 сорт, вода питьевая, соль, дрожжи); масло растительное (содержит пеногаситель E900, антиокислители: E319, E330); ароматизатор: «Бекон» (мальтодекстрин, соль, усилители вкуса и аромата (E621, E627, E631), паприка порошок, натуральные вкусоароматические вещества, вкусоароматические вещества, натуральные вкусоароматические вещества, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель экстракт паприки; антислеживающий агент: E551). Продукт содержит глютен. В составе ароматизатора возможно присутствие следов ракообразных, рыбы, молока, сельдерея, горчицы, сои.

Пищевая ценность в 100 г продукта (расчетные средние значения): белки – 11,0 г, жиры – 10,0 г, углеводы – 68,0 г. Энергетическая ценность/ Калорийность - 1710 кДж/ 410 ккал. Условия хранения: хранить при температуре не выше 20 °С и относительной влажности воздуха не более 75 %.

Цифровые коды пищевых добавок:

- Красители E-100 – E-199
- Консерванты E-200 – E-299
- Антиоксиданты E-300 – E-399
- Стабилизаторы E-400 – E-490
- Эмульгаторы E-500 – E-599
- Ароматизаторы E-600 – E-699

3 ЗАДАНИЕ

Определите пользу продуктов для организма человека, распределите их в два столбика:

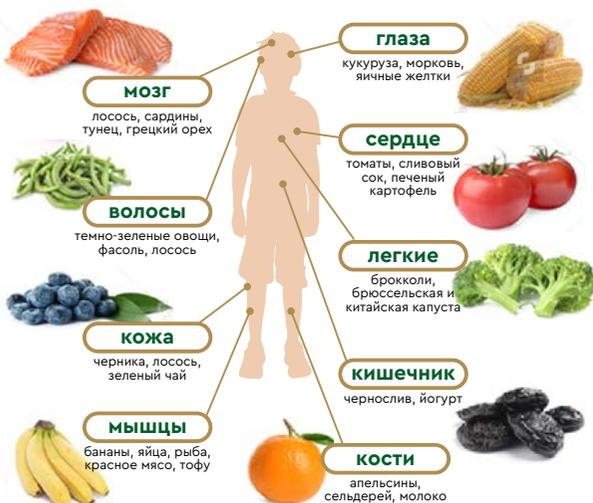
рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Полезно	Вредно

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Американский диетолог Горацій Флетчер утверждал, что есть нужно медленно, поскольку быстрое проглатывание пищи вредно для здоровья. Он советовал пережевывать пищу 32 раза – до тех пор, пока она не перейдет из твердого состояния в жидкое.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



4 ЗАДАНИЕ

Пользуясь дополнительными источниками информации, напиши, какие продукты приносят пользу для зрения, для пищеварения.

5 ЗАДАНИЕ

Соедини части пословиц. Выбери одну из пословиц и объясни ее смысл:

Всякому нужен	ищи его в миске.
Когда я ем,	таково и житье.
Каковы еда и питье,	я глух и нем.
Здоровье близко:	и обед и ужин.

Упоминание о первой жевательной резинке датируется VII-II тысячелетиями до нашей эры. Древние греки для очищения полости рта и освежения дыхания жевали смолу дерева мастика. Индейцы майя около тысячи лет назад, чтобы чистить зубы и освежать дыхание, использовали застывший сок дерева саподилла. Жевательная резинка, которую мы сейчас знаем, была изобретена Уильямом Финли Сэмплом в США в 1869 году. В 1871 году Томас Адамс начал выпускать ее в больших количествах.



6 ЗАДАНИЕ

Напиши о пользе и вреде жевательной резинки:

Польза _____

Вред _____

Главное в жизни – это здоровье. С детства попробуйте это понять. Главная ценность – это здоровье! Его не купить, но легко потерять. Наши болезни расскажут потом, Как мы живем и что мы жуем. Спортом тело свое укрепляйте! Пищу полезную употребляйте!



А знаешь ли ты?

Население земного шара за один год съедает около 2 тысяч грузовых вагонов жвачки, и это составляет не менее 100 тысяч тонн!

ЭТИКЕТ – ЭТО ПРИНЯТЫЕ В ОБЩЕСТВЕ СТАНДАРТЫ ПОВЕДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРОИЗВЕСТИ НА ОКРУЖАЮЩИХ ПРИЯТНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ.

Тема:

**СЕРВИРУЕМ СТОЛ
ПРЕДМЕТЫ СЕРВИРОВКИ СТОЛА**
Как правильно вести себя за столом?

Столовый этикет – совокупность моральных норм поведения, касающихся приема пищи. Он включает в себя как правила обращения с едой и столовыми приборами, так и культуру общения за столом.

1 ЗАДАНИЕ

Прочитай пословицу. Как ты понимаешь ее смысл?

УМЕЛ В ГОСТИ ЗВАТЬ – УМЕЙ И ВСТРЕЧАТЬ.

Русская пословица

2 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадку:

Что поможет без труда
Приготовить нам всегда
И обед, и завтрак, ужин?
Что для этого нам нужно?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Первое упоминание о посуде появилось больше двух тысяч лет назад. Первые экземпляры были сделаны из глины. Тарелки появились при дворе французских королей около 600 лет назад. В 17 веке стал формироваться внешний вид ножей, вилок, ложек. Салфетка появилась около 3500 лет тому назад в Древней Греции.

3 ЗАДАНИЕ

Из данных кухонных предметов выбери только те, которые используются для сервировки стола, и обведи их в кружок:



Посуда, необходимая для сервировки стола



4 ЗАДАНИЕ

Установи правильную последовательность сервировки стола:

украшение стола
скатерть
столовые приборы
тарелки
салфетки
стаканы



А знаешь ли ты?

В Казахстане посуду делали из экологически чистого природного материала, используя дуб, березу и другую крепкую древесину, а также шкуры животных. С появлением огня посуду стали изготавливать из металлов – чугуна, золота, серебра. Казахский народ вел кочевой образ жизни, поэтому посуда должна была быть легкой, прочной, удобной для перевозки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

В Туркестане в мавзолее Ходжа Ахмеда Яссави находится самый большой казахский казан, которому 620 лет. Его диаметр – 2,2 м, вес – 2 т.



5 ЗАДАНИЕ

Допиши по образцу: эта посуда какая?

Если посуда из стекла, то она стеклянная.

Из глины – _____

Из дерева – _____

Из металла – _____

Из фарфора – _____

Из хрусталя – _____

6 ЗАДАНИЕ

Тест:

❶ Самая распространенная посуда, необходимая нам для еды, – это ...?

❷ Из какой тарелки едят суп?

❸ Чем едят супы, борщи, щи и другие первые блюда?

❹ Из какой тарелки едят второе?

❺ С помощью каких столовых приборов едят второе блюдо?

❻ Из какой тарелки едят салаты?

❼ А какая бывает посуда для напитков?

❽ А что такое хлебница?

❾ Что входит в состав чайного сервиза?

7 ЗАДАНИЕ

Составь Правила столового этикета:

❶ -----

❷ -----

❸ -----

❹ -----

❺ -----

❻ -----

❼ -----



ЗАНЯТИЕ 23

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА – ЭТО РАЗЛИЧНЫЕ ПРИБОРЫ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЕТ В БЫТУ. А БЫТ – ЭТО ВСЕ, ЧТО СВЯЗАНО С ЖИЗНЬЮ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ОСНОВНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ (ПИЩА, ОТДЫХ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА).

Тема:

БЫТОВЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ КУХНИ

Правильное хранение продуктов, использование бытовых приборов для приготовления пищи

1 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадки. Для чего нужны эти электроприборы?

Пиццу, курицу, котлеты
Греет нам зимой и летом.
Греет быстро, очень ловко,
Ведь она – ...

Закипает изнутри
И пускает пузыри.

Ей набили мясом рот,
И она его жует,
Жует, жует и не глотает –
В тарелку отправляет.

Быстро он коктейль взбивает
И уставшим не бывает.

В нашей кухне целый год
Дед Мороз в шкафу живет.



3 ЗАДАНИЕ

Правила техники безопасности на кухне

2 ЗАДАНИЕ

Напиши, для чего предназначены электроприборы – помощники на кухне:

Наименование	Основные функции
Блендер	
Миксер	
Соковыжималка	
Мясорубка	
Пароварка	
Овощерезка	

4 ЗАДАНИЕ

Ответь на вопросы, используя слова «да» и «нет»:

- 1 Можно ли оставлять электроприборы включенными, уходя из дома? _____
- 2 Можно прикасаться к электроприборам сухими руками? _____
- 3 Можно ли включать в розетку неисправные электроприборы? _____
- 4 Можно подходить к оголенным проводам и дотрагиваться до них? _____
- 5 Можно ли включать в розетку исправные электроприборы? _____
- 6 Можно ли открывать крышку кастрюли при помощи прихватки? _____
- 7 Можно открывать крышку кастрюли «к себе»? _____
- 8 Можно ли регулярно мыть газовую плиту? _____
- 9 Можно ставить в холодильник горячую пищу? _____
- 10 Можно ставить в микроволновую печь металлические тарелки? _____

Тема:

НАКРЫВАЕМ ДАСТАРХАН

Традиции гостеприимства казахского народа

Прочитай стихотворение. О каком обычае в нем говорится?

Есть на свете один народ,
Каждого гостя принять он готов.
Пусть будет на улице дождь и пурга,
Мучает путника голод, жара.
Полог юрты открыт всегда,
Ждут на столе напиток, еда.
Казахами этот народ зовут,
Обычай предков они всегда чтут.

Г. Розбакиева

1 ЗАДАНИЕ

Переставь слоги и прочитай полученное слово.
Что ты об этом знаешь?

ХАН-ДАС-ТАР

Дастархán – в Средней Азии, а также у некоторых других народов Востока: скатерть, используемая во время трапезы; сервированный стол.



2 ЗАДАНИЕ

Запиши названия блюд, которыми угощают гостей в вашем доме.

3 ЗАДАНИЕ

Разгадай ребус и запиши слово:



Традиции (с латинского – «передача») – то, что сложилось исторически (обычаи, нормы поведения, образ действия) и передается из поколения в поколение.

4 ЗАДАНИЕ

Соедини пословицы, объясни их смысл:

Умел гостей позвать,
Доброму гостю
Не дорог обед,

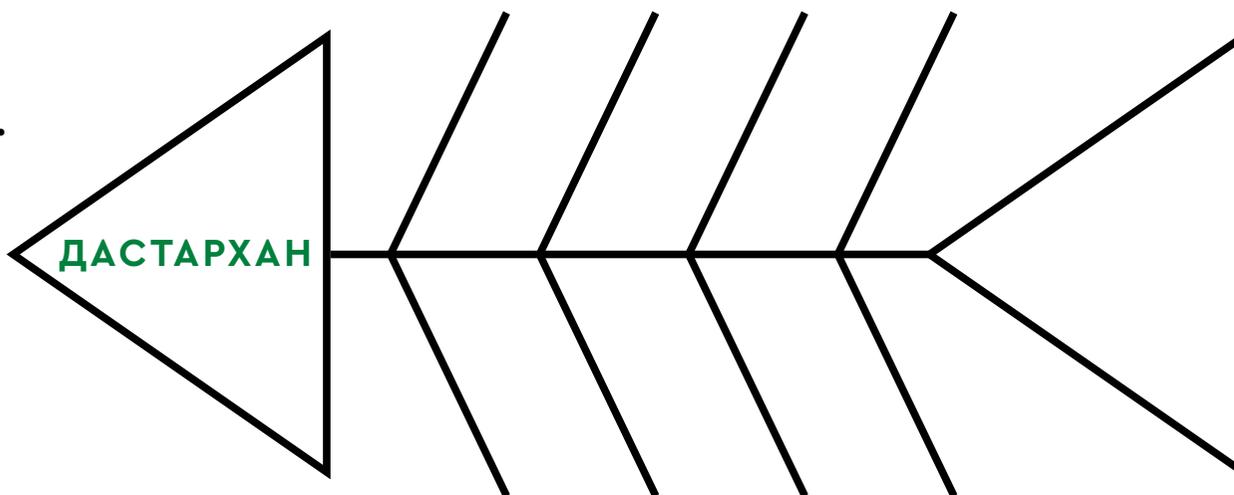
дорог привет.
умей и угощать.
хозяин рад.

5 ЗАДАНИЕ

Составь правила гостеприимства:

6 ЗАДАНИЕ

Что такое дастархан? Что ты знаешь об этом?



НАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ КАЗАХСТАНА

Тема: **Благоприятное влияние блюд казахской кухни на организм человека**

1 ЗАДАНИЕ

Соедини линиями названия национальных казахских блюд с их значением:

Шұбат	это творог, скатанный в колобки и высушенный на солнце
Қазы	это кисломолочный продукт, национальный напиток, приготовленный из коровьего молока
Құрт	это конские ребра, обработанные особым способом, которые укладывают в кишечную оболочку
Айран	обжаренное тесто на масле
Қымыз	напиток из кобыльего молока
Бауырсақ	это кислое верблюжье молоко

2 ЗАДАНИЕ

Прочитай текст.
Что ты узнал о Наурызе?
Подчеркни.

Наурыз – красивый праздник, который отмечают не одну тысячу лет. Он символизирует цикличность жизни, наступление нового года. Для казахов, как и для других народов, которые отмечают Наурыз, он означает пробуждение природы, воплощает надежды на лучшую жизнь, хорошие отношения с окружающими людьми и членами семьи. В этот день женщины накрывали дастархан и готовили главное блюдо – Наурыз-коже. В народе сохранились легенды о Наурыз-коже.

В давние времена злые люди посеяли между людьми раздор, младшие перестали слушать старших. Хозяйство пришло в упадок. Тогда старейшины-аксакалы собрались и стали совещаться. Это совпало с Наурызом. Гостям велели приготовить еду в большом казане. Поев, самый уважаемый старейшина произнес: «Даже собаки, вскормленные одной матерью, относятся друг к другу как родные и не огрызаются между собой. Мы тоже как дети, вскормленные одной матерью, в этот праздник должны отведать из общего казана. С сегодняшнего дня и во веки веков будем уважать и почитать друг друга как родные братья! После этого люди простили давние обиды и стали жить в мире и согласии.



3 ЗАДАНИЕ

Вставь пропущенные слова.

Прочитай пословицы, объясни их смысл:

- 1 Кто кумыс пьет, тот долго _____.
- 2 Благодарность твоего гостя дороже его золотого _____.
- 3 Волнуется гость, когда в гости идет, хозяин волнуется, когда гость _____.
- 4 Дружный дом – счастья полон, дружбу потерял – счастье _____.

Найди перевод данной поговорки.

Как ты ее понимаешь?

Қонақ келсе есікке, жүгіріп шық, кешікпе.
Гость пришел к двери, беги _____.

Слова для справок: расплескал, не опаздывай, подарка, придет, живет.

4 ЗАДАНИЕ

В каждой строке подчеркни слова, которые необходимы для приготовления блюд:

Бешбармак: мясо, лук, мука, лимон, огурцы, яйцо, повидло, соль, изюм.

Бауырсаки: морковь, дрожжи, мука, мясо, масло, кетчуп, рис, майонез, соль.

5 ЗАДАНИЕ

Подбери нужное слово, соедини стрелками:

Название переносного жилья

Перевод слова «Наурыз»

Главное блюдо Наурыза

Количество компонентов Наурыз-коже

День, когда отмечают Наурыз

«Один из сорока – ...»

7

Кыдыр

22 марта

Юрта

Наурыз-коже

Новый день

6 ЗАДАНИЕ

Синквейн на тему «Дастархан»

ЗАНЯТИЕ 26

ЛЭПБУК (lap – колени, book – книга) – САМОДЕЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ПАПКА, СОДЕРЖАЩАЯ МНОЖЕСТВО КАРМАШКОВ, МИНИ-КНИЖЕК, ОКОШЕК, ПОДВИЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ, ВСТАВОК, КОТОРАЯ ВМЕЩАЕТ В СЕБЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА ПО ВЫБРАННОЙ ТЕМЕ.

Тема: **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ЗАГАДКАХ,
ПОСЛОВИЦАХ, ПОГОВОРКАХ (ЛЭПБУК)**

Тема	
План	
Макет	
Материал для лэпбука: загадки	
Пословицы и поговорки	
Картинки	

Тема:

СКАЗКИ РАЗНЫХ НАРОДОВ О ЕДЕ (театрализация)

СКАЗКИ СМЕШИЛИ И РАДОВАЛИ. СКАЗКИ УЧИЛИ МУДРОСТИ, ВОЗВЫШАЛИ ДУШИ, СОГРЕВАЛИ СЕРДЦА, БУДИЛИ НЕНАВИСТЬ К ЗЛУ И УТВЕРЖДАЛИ СВЕТОЕ.

Е.А. ПЕРМЯК

Сказки бывают

Волшебные



Бытовые



О животных



1 ЗАДАНИЕ

Вспомни, из каких народных сказок эти слова:

- 1 «...Тянут-потянут, вытянуть не могут...»
_____.
- 2 «...Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел...»
_____.
- 3 «...Взяла мать лепешку и отдала соседской девочке. Рассердилась Айога. Пошла за дверь на реку. Смотрит на свое отражение в воде. А соседская девочка жует лепешку. Стала Айога на девочку оглядываться. Шея у нее вытянулась – длинная стала...»
_____.
- 4 «...Высоко сижу, далеко гляжу – не садись на пенек, не ешь пирожок...» _____.
- 5 «...Алдар-Косе дождался, когда хозяева крепко заснули, потихоньку встал, подкрался к котлу, выловил гуся, съел его, потом достал баранью голову и закончил ужин колбасой». _____.

2 ЗАДАНИЕ

Рассмотри иллюстрации, вспомни название сказки.

Инсценируй одну из сказок:



3 Во что журавль налил окрошку в русской народной сказке «Лиса и журавль»?

4 Что размазала по тарелке лиса и подала как угощение журавлю в русской народной сказке «Лиса и журавль»?

5 Что пекла злая мачеха в народной сказке «Морозко»?

6 За какими фруктами прилетала Жар-птица в сказке «Иван-царевич и Серый волк»?

7 Назовите место рождения Колобка.

**СКАЗКА – ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ – НАМЕК, ДОБРЫМ МОЛОДЦАМ
– УРОК! ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

3 ЗАДАНИЕ

Викторина «На кухне сказочных героев»

1 Какой продукт питания помог курочке спасти жизнь петушку в русской народной сказке «Петушок и бобовое зернышко»?

2 Какой основной продукт помог солдату сварить кашу в сказке «Каша из топора»?

Тема: **ЛЕГЕНДА О СОЗДАНИИ ЙОГУРТА**

1 ЗАДАНИЕ

Он – продукт кисломолочный,
 В нем полезные бактерии живут.
 Бывает натуральный и фруктовый,
 Его в стаканчиках обычно продают.

Йогурт – это древний кисломолочный продукт питания, получаемый в результате сквашивания молока специальными йогуртовыми бактериями. Он входил в рацион человека на протяжении тысячелетий. А название «йогурт» происходит от турецкого слова, означающего «загустевание» или «свертывание».

Йогурт – это продукт с высокой пищевой ценностью.



А знаешь ли ты?

Потребление йогурта связано с более правильным питанием и здоровым образом жизни, так как это продукт с высокой пищевой ценностью, который содержит широкий спектр макро- и микроэлементов. А еще йогурт может усиливать чувство насыщения и помогает управлять потреблением энергии. Поэтому его можно использовать в качестве перекуса или как часть полноценного приема пищи.

2 ЗАДАНИЕ

Прочитай легенду и подумай, о каких полезных свойствах йогурта знали наши предки:

Легенда гласит, что в давние времена во Франции заболел король. Никто из придворных врачей не мог его излечить от кишечного расстройства. Тогда мать короля обратилась за помощью к турецкому султану. Сулейман – султан Османской империи – отправил к королю своего медика с отарой овец. Тот ежедневно готовил йогурт и кормил французского правителя. После нескольких дней пищеварительная система короля восстановилась. Благодаря чудодейственному напитку король выздоровел.



Йогурт с живыми заквасочными культурами может способствовать поддержанию здорового состояния кишечника. Он может доставлять миллионы живых бактерий в кишечник и улучшать состав микробиоты кишечника. Этим самым он помогает сохранить целостность кишечного барьера, защищает от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

3 ЗАДАНИЕ

Рассмотри памятку, как правильно выбрать йогурт:

МИКРОФЛОРА
НАЛИЧИЕ ЖИВЫХ
ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ

СОСТАВ
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ ИЛИ
НОРМАЛИЗОВАННОЕ
ЙОГУРТОВАЯ ЗАКВАСКА
БЕЗ СТАБИЛИЗАТОРОВ, АРОМАТИЗАТОРОВ,
КРАСИТЕЛЕЙ, КРАХМАЛА, ВКУСОВЫХ
ДОБАВОК И, ЖЕЛАТИНЫ, САХАРА.
СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ: 4-6 Г НА 100 Г

УПАКОВКА
БЕЗ ВМЯТИН И
ДЕФОРМАЦИЙ, КОТОРЫЕ
МОГУТ СКАЗАТЬСЯ НА
КАЧЕСТВЕ ПРОДУКТА



**КЛАССИФИКАЦИЯ
ЙОГУРТОВ**

МОЛОЧНЫЕ
СЛИВОЧНЫЕ
ФРУКТОВЫЕ
ОБЕЗЖИРЕННЫЕ

ВИДЫ ЙОГУРТОВ

ГУСТЫЕ/ЛОЖКОВЫЕ
ПИТЬЕВЫЕ

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

ОТ +2 °С ДО +6 °С

4 ЗАДАНИЕ

Изучи состав йогурта, сделай вывод о его ценности:

С МАССОВОЙ ДОЛЕЙ ЖИРА 3,3%

Состав: молоко нормализованное, йогуртовая закваска
Может содержать следы глютена и орехов
Содержание молочнокислых микроорганизмов –
не менее 1x10⁷ КОЕ/г.

Пищевая ценность на 100 г:		Энергетическая ценность на 100 г:	
жира	3,3 г	74 ккал/309 кДж	
белка	4,6 г		
углеводов	6,4 г		

ТУ 10.51.52-024-48779702. Хранить при t (+4±2) °С. Вскрытую упаковку
не хранить. Произведен Годен до (число, месяц, год): см. на упаковке или

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 ЗАДАНИЕ

Составь синквейн на тему «Йогурт».

.....

.....

.....

.....

.....

5 ЗАДАНИЕ

Составь рассказ по картинкам – и узнаешь путь йогурта:

ТЕРМОСТАТНОЕ ПРОИЗВОДСТВО ЙОГУРТОВ



А знаешь ли ты?



Первый завод по производству йогуртов открыл Даниэль Карассо (Daniel Carasso) в 1932 году во Франции. Он продолжил дело своего отца Исаака Карассо, который еще в 1919 году основал компанию Danone. Понимая пользу йогурта для здоровья, он продавал его в качестве лекарства в аптеках Испании.

В 1953 году Danone впервые выпустил йогурты с фруктовыми вкусами. История создания этой компании насчитывает более 100 лет!

Тема:

ИЗ ИСТОРИИ ЛЮБИМЫХ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД МОЕЙ СЕМЬИ

Проект «Полезные блюда моей семьи»

1 ЗАДАНИЕ

Прочитай стихотворение, ответь на вопрос:

Пока мы живы, пища нам нужна,
В ней сил исток, дает нам рост она.
Когда же нужной пищи не хватает,
Слабеем мы и тело наше тает.
Хвалы достойна пища, если вновь
Она заменит и очистит кровь.

Авиценна

Для чего нужна пища человеку?

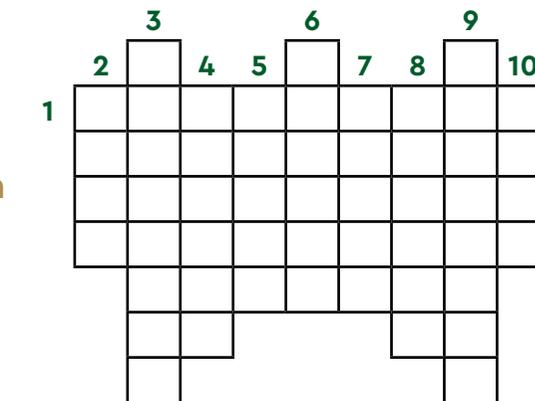
2 ЗАДАНИЕ

Разгадай кроссворд – и ты узнаешь названия национальных блюд народа Казахстана:

По горизонтали:

- ❶ Традиционное блюдо казахского народа из мяса и теста.
- ❷ Разновидность супа русского, украинского народов на основе свеклы, которая придает ему красный цвет.
- ❸ Традиционное блюдо русского народа, которое изготавливается из теста с начинкой из рубленого мяса. Зачастую подается со сметаной.
- ❹ Блюдо народов Кавказа из баранины мелкой нарезки, нанизанное на шампур и запеченное на древесном угле.
- ❺ Блюдо русской, немецкой, кавказской кухонь, выпекаемое из жидкого теста на сковороде.

По вертикали:



- ❻ Традиционное блюдо уйгуров из растянутого теста с подливом.
- ❼ Итальянское блюдо: мясо, запеченное в раскатанном тесте.
- ❽ Блюдо народов Средней Азии: рванцы из пресного теста, приготовленные в насыщенном мясном соусе с овощами.
- ❾ Традиционное блюдо казахов, татар, башкир: небольшие пончики (из дрожжевого теста), жаренные в казане.
- ❿ Колбаса из конины у ряда тюркских народов, из которой готовят чучук и бешбармак.

3 ЗАДАНИЕ

Ответ на вопросы теста:

- 1 Говорят, люди, которые пьют этот напиток, не страдают болезнями желудка и легких, с его помощью даже лечат туберкулез:
 - а) вода
 - б) чай
 - в) кумыс
- 2 Есть казахская пословица: «Семь шелпеков сохранят тебя от семи напастей». Шелпек – это:
 - а) лепешки
 - б) колбаса из конины
 - в) напиток из молока
- 3 Праздничное блюдо, которое готовят из 7 компонентов:
 - а) плов
 - б) наурыз-коже
 - в) самса
- 4 Готовят его из молока верблюда. Он остужает летом и согревает зимой:
 - а) шуба
 - б) айран
 - в) кумыс
- 5 Само название этого блюда в переводе на русский язык значит – «стремление к объединению, родству, брат»:
 - а) бауырсаки (баурсаки)
 - б) казы
 - в) айран
- 6 Эти белые шарики могут быть солеными:
 - а) курт
 - б) печенье
 - в) блины

4 ЗАДАНИЕ

Прочитай легенду. Ответь на вопросы.

Индийская легенда

В далекие времена в Индии жил изобретатель шахматной игры Сета. Пригласил его к себе индусский царь, чтобы дать ему в награду то, что он пожелает. Сета ответил, что царь не сможет выполнить его желание. Оскорбился царь и сказал: – Чего же ты желаешь, мудрец? – Повелитель, – сказал Сета, – прикажи выдать мне за первую клетку шахматной доски одно пшеничное зерно. За вторую клетку прикажи выдать 2 зерна, за третью – 4, за четвертую – 8, за пятую – 16, за шестую – 32... – Довольно, – с раздражением прервал его царь. – Ты получишь свои зерна за все 64 клетки доски, согласно твоему желанию: за каждую вдвое больше против предыдущей. Вечером царь спросил казначеев, давно ли Сета со своим мешком пшеницы покинул ограду дворца. В ответ услышал, что математики не могут посчитать количество зерен. Утром пришел старшина придворных математиков и сказал царю: – Во всех амбарах твоих нет такого числа зерен, какое потребовал Сета. Не найдется такого числа зерен и на всем пространстве Земли. Чтобы выдать обещанную награду, нужно все пространство Земли засеять пшеницей. И все то, что родится на этих полях, прикажи отдать Сете. Тогда он получит свою награду. С того времени пшеницу стали сажать во всем мире.



1. Какую награду за свое изобретение попросил Сета?
2. Почему придворные индусского царя не смогли выполнить его приказ? Что для этого нужно было сделать?

5 ЗАДАНИЕ

Напиши по 2-3 блюда, которые готовятся в твоей семье на обед:

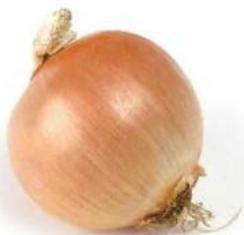
Из мяса: _____

Из риса: _____

Из муки: _____

А знаешь ли ты?

Лук обладает противовирусными, антибактериальными, противогрибковыми, дезинфицирующими свойствами.



Морковь улучшает остроту зрения, повышает защитные силы организма, помогает противостоять инфекциям и вирусам, способствует восстановлению микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Поваренная соль – это хлорид натрия. Мы ее употребляем ради натрия. Он служит для нормализации водно-солевого обмена, участвует в выработке желудочного сока. **Но употреблять соль можно только в небольшом количестве, учитывая, что она есть во всех готовых продуктах.**



6 ЗАДАНИЕ

Проект «Любимое полезное блюдо твоей семьи»

Проведи исследование и результат запиши в таблицу:

Название блюда	
Ингредиенты	
Польза блюда	
Легенда, сказка или пословица, связанные с этим блюдом	
Рисунок, картинка или фотография блюда	

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни
Можно с честью одолеть
Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь, ребята,
С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни
Будет проще пережить!

Игорь Загоруй

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ – РАЗДЕЛ ГИГИЕНЫ, ИЗУЧАЮЩИЙ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ С РАЗЛИЧНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, А ТАКЖЕ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ИХ КОЛИЧЕСТВЕ И ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ ТРУДА И БЫТА.

Тема:

КУЛЬТУРА И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Тест

Дерево держится своими корнями, а человек пищей.
Азербайджанская пословица

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ



Приучать организм есть в одно и то же время

Умеренность необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой энергией

Для полноценной жизни и здоровья нужно есть разнообразную пищу

Что ты знаешь о чае?

Чай – древний напиток, получаемый завариванием листа чайного куста, который предварительно подготавливается специальным образом. Чаепитие появилось в Китае. Различают несколько видов чая.

СОРТА ЧАЯ



Все сорта чая получают путем переработки листьев одного и того же чайного растения – китайской камелии. Надпись на упаковке «зеленый чай» или «черный чай» – это лишь технология переработки, с помощью которой его получили.

ЭТАПЫ ЗАВАРИВАНИЯ ЧАЯ



СЕКРЕТЫ ЧАЕПИТИЯ

- ❶ Не пить чай на пустой желудок.
- ❷ Не пить чай слишком горячим.
- ❸ Не пить холодный чай.
- ❹ Не заваривать слишком крепко.
- ❺ Не заваривать слишком долго.
- ❻ Не пить чай перед едой и сразу после еды.
- ❼ Не пить вчерашний чай.

СОСТАВЬ СВОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ:

Завтрак _____

Второй завтрак _____

Обед _____

Полдник _____

Ужин _____



А знаешь ли ты?

15 декабря – Международный день чая

Определи по картинкам,
где ребенок правильно принимает пищу:



А знаешь ли ты?

Продукты, которые улучшают мозговую деятельность: рыба, мясо, творог, крупы, шоколад.

Помогают пищеварению: овощи, фрукты, молочные продукты.

Укрепляют кости: молочные продукты, рыба.

Являются источником витаминов: фрукты, овощи.

Придают силу, наращивают мышечную массу: мясо, особенно нежирные сорта.

ТЕСТ «КУЛЬТУРА И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ»

- ❶ Наиболее оптимальный прием пищи:
 - а) одноразовый
 - б) двухразовый
 - в) трехразовый
 - г) четырехразовый
- ❷ Максимальный перерыв между приемами пищи:
 - а) 1–2 часа
 - б) 2–3 часа
 - в) 3–4 часа
 - г) 4–4,5 часа

Тема: **ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Полезными можно назвать те продукты, которые помогают улучшить общее состояние здоровья. Они положительно влияют на организм человека, способствуют поддержанию нормальной массы тела, укрепляют сердечно-сосудистую систему. К полезным продуктам можно отнести овощи и зелень, фрукты и ягоды, молочные продукты, орехи и мед, крупы и бобовые, рыбу и постное мясо.

К вредным продуктам можно отнести фастфуд, жареную пищу, колбасные изделия, сладкую сдобу и кондитерские изделия, чипсы и сухарики, соусы, майонез и кетчуп, консервы, продукцию быстрого приготовления, сахар и соль, газированные напитки и соки.

1 ЗАДАНИЕ

Переставь слоги – и ты узнаешь названия некоторых полезных и вредных продуктов питания:

Полезные	Вредные
потком –	пичсы –
акша –	гербургам –

2 ЗАДАНИЕ

Узнай, как расположились продукты по цвету:

Зеленый цвет	Желтый цвет	Красный цвет
Есть каждый день	Есть в небольших количествах и не каждый день	Есть и пить редко
Молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, злаковые растения (хлеб, каши, супы), растительное и сливочное масло, компот, вода	Сметана, яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды, соки	Конфеты, торты, газировка, копченые колбасы

3 ЗАДАНИЕ

Пользуясь таблицей из задания 2, соотнеси продукты с их группой, закрась соответствующим цветом:

Продукты, которые можно есть ежедневно	Сыр
	Фрукты
	Чипсы
Продукты, которые можно есть в небольшом количестве ежедневно или через день	Мясо
	Сметана
	Газировка
Продукты, которые не следует есть часто	Яйца
	Крупы
	Торт

4 ЗАДАНИЕ

Соотнеси начало и конец пословиц:

Зелень на столе –	сладко проглотишь.
Хорошо прожужуешь –	новое не купишь.
Здоровье сгубишь –	а сладким калечат.
Горьким лечат,	здоровье на сто лет.

5 ЗАДАНИЕ

Прочитай стихотворение и выпиши полезные советы:

Мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться
Нежданной беде,
Нужно питаться
В назначенный час,
В день понемногу,
Но несколько раз.
Нужно еще
Про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать.
Плюшки, конфеты, печенье и торты
В малых количествах детям нужны.
Запомни простой мой совет:
Здоровье одно и другого-то нет!



Символ Олимпиады, разработанный в 1913 г.

Тема:

СПОРТОМ ЗАНИМАЙСЯ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!

Как правильно составить свой рацион питания?



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

По преданию, в маленьком греческом государстве Элиде жил царь Ифит. Чтобы как-то спасти свой народ от частых войн, он отправился к Оракулу (предсказателю) просить совета. Тот и предсказал ему, что войну можно остановить, если Ифит устроит спортивные игры. Царь провел переговоры с могущественным соседом – Ликургом, царем Спарты, который согласился признать Элиду нейтральным государством. Чтобы отблагодарить за этот дар богов, Ифит организовал игры атлетов в Олимпии, то есть Олимпийские игры. Это означало, что каждые четыре года, в самый разгар войны, все складывали оружие и отправлялись в Олимпию на состязания и восхваление богов.

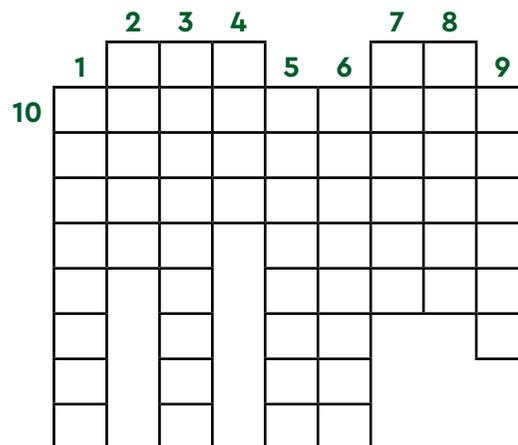
1 ЗАДАНИЕ

Отгадай загадку

Из десятков разных стран
Собрались спортсмены к нам.
Вам название вспомнить надо:
Этот «слет» – _____

2 ЗАДАНИЕ

Разгадай кроссворд:



По горизонтали:

10 Спортивная дисциплина, где преодоление трассы происходит с помощью велосипеда.

По вертикали:

- 1 Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.
- 2 Командная игра с мячом, допускающая игру руками и ногами. Является контактным видом спорта – разрешает захваты, зацепы и другие виды силовой борьбы.
- 3 Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета.
- 4 Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.
- 5 Вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из лука и пневматического оружия.
- 6 Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.
- 7 Единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Участник – борец.
- 8 Циклический вид спорта, гонки по воде.
- 9 Спортивная игра с мячом и ракетками на специальной площадке.

А знаешь ли ты?

После обретения независимости Казахстан стал самостоятельно выступать на Олимпиадах. Спортсмены с честью и достоинством принимали участие и побеждали в этих соревнованиях. Медаль, завоеванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте. Самым первым казахстанцем, завоевавшим золото Олимпиады в 1994 году в Лиллехаммере, стал лыжник Владимир Смирнов. Следующие Олимпийские (летние) игры проходили в американском городе Атланте. Здесь золотую медаль выиграла борца Юрий Мельниченко, пятиборец Александр Парыгин и боксер Василий Жиров. В 2000 году на Летних играх в Сиднее 1 место заняли боксеры Бекзат Саттарханов, Ермахан Ибраимов и легкоатлетка Ольга Шишигина. В 2004 году на Летних играх в Афинах (Греция) боксер Бахтияр Артаев (до 69 кг) смог завоевать «золото». Он также получил Кубок Вэла Баркера как лучший боксер Олимпиады. На играх в Пекине в 2008 году олимпийскими чемпионами стали боксер Бахыт Сарсекбаев и тяжелоатлетка Алла Важенина. «Золото» в Лондоне в 2012 году выиграла велогонщица Александра Винокурова, легкоатлетка Ольга Рыпакова и боксер Серик Сапиев. В 2014 году впервые по фигурному катанию бронзовую медаль заслужил Денис Тен. На Летних олимпийских играх – 2016 в Рио-де-Жанейро – пловец Дмитрий Баландин (200 метров брассом), тяжелоатлет Ниджат Рахимов и боксер Данияр Елеусинов завоевали золотые медали.

4 ЗАДАНИЕ

Соотнеси фамилии спортсменов и виды спорта, используя дополнительные источники информации:

Александр Винокуров
Ермахан Ибраимов
Денис Тен
Владимир Смирнов
Бахтияр Артаев
Дмитрий Баландин

боксер
фигурист
велогонщик
пловец
лыжник
боксер

3 ЗАДАНИЕ

Составь для спортсмена меню на ужин:

В примерное меню спортсмена на день с учетом формулы для баланса белков, углеводов и жиров могут входить:

- 400 г птичьего мяса;
- 4–5 яиц;
- 400 г творога;
- 30 г масла;
- 200 г хлеба;
- 500 г каши из полезных зерновых;
- 300 г фруктов;
- 300 г овощей.

5 ЗАДАНИЕ

Прочитай стихотворение, запиши свою «формулу побед»:

В спорте нет путей коротких
И удач случайных нет.
Узнаем на тренировках
Все мы формулу побед.
Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркость глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.

Мы ребята боевые.
И под силу нам вполне
Все рекорды мировые
Подарить родной стране.
Мастерство с годами зреет.
И придет ваш звездный час.
Ведь не зря, друзья, болеет
Наша Родина за нас.

Тема:

МЕРА ЕСТЬ МУДРОСТЬ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть...

1 ЗАДАНИЕ

Прочитай притчу:

ДАР БОГОВ

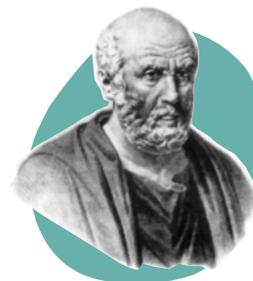
Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека, – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Какой смысл этой притчи?



ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ МЕРУ ВО ВСЕМ – ИБО МЕРА ЕСТЬ МУДРОСТЬ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ.

ГИППОКРАТ

Голод – это нормальное физиологическое чувство, которое сигнализирует, что в нашем организме дефицит питательных веществ и энергии.

Аппетит – эмоциональное побуждение к приему определенной пищи, потребность в получении удовольствия от предстоящей еды.

Правила рационального питания

- ❶ Не переедай и не голодай (умеренность в еде).
- ❷ Пища должна быть разнообразной.
- ❸ Ешь с удовольствием.
- ❹ Не употребляй в пищу несвежие продукты.
- ❺ Мой руки перед едой.
- ❻ Пища должна быть хорошо проваренной.

2 ЗАДАНИЕ

Рассмотри картинки, составь сказку, сделай вывод о пользе правильного питания:

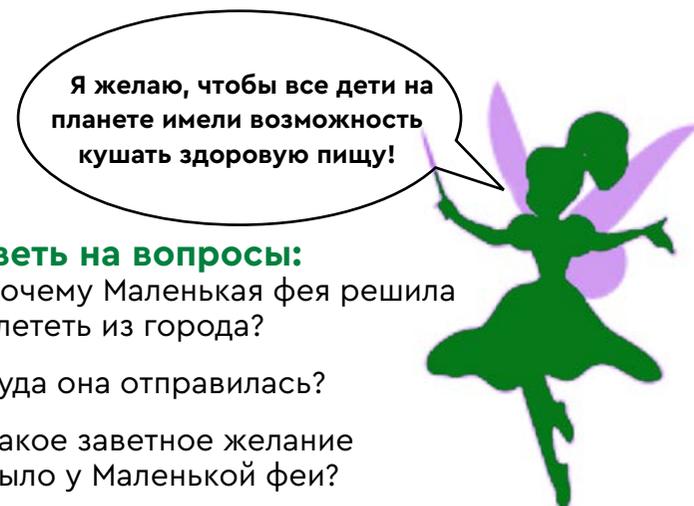
Маленькая фея изучила кладовую и нахмурилась.



Маленькая фея решила отправиться на поиски полезной пищи. Она летела долго. Позади остался город с небоскребами, дороги с машинами. Наконец появилось большое поле, покрытое красивыми цветами. Без смога они казались яркими и чистыми. Фея пошла по зеленому лугу и наконец встретила кузнечика.



Маленькая фея с удовольствием поела, затем посадила семена и каждый день наблюдала, как они растут. Вскоре она собрала свой урожай полезных овощей. Она не могла поверить, как всего лишь за несколько недель так изменилась ее жизнь! У нее были надежный домик, свежий воздух, вкусные овощи, которыми она питалась. И ее крылышки вновь стали блестящими. Она хотела всем сердцем, чтобы дети, с которыми она жила раньше, тоже смогли вырастить свою зелень и овощи.



Ответ на вопросы:

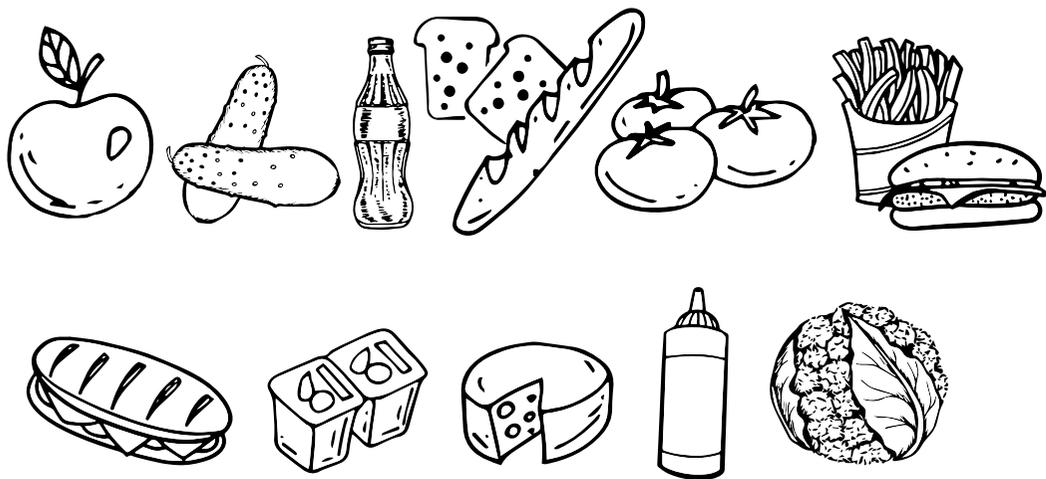
- Почему Маленькая фея решила улететь из города?
- Куда она отправилась?
- Какое заветное желание было у Маленькой феи?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Лошади живут тридцать лет, вороны – сто, некоторые крокодилы – триста лет, а обитающая в Новой Зеландии ящерица туатара – четыре столетия. Деревья живут еще дольше: секвойи – две тысячи лет; смоковнице, растущей в Гефсиманском саду в Иерусалиме, около трех тысяч лет, баобаб на острове Тенерифе – пять тысячелетий. По сравнению с ними человек живет очень мало. А знаете ли вы, что среди людей тоже встречаются долгожители? Например, в Иране, в деревне Келючи проживал некто Сеид-Али. Ему было 195 лет. В деревушке Страдова (Венгрия) проживали Джон и Сарра Ровель. Джон прожил 172 года, а Сарра – 164. Их сыну в то время исполнилось 116 лет.

3 ЗАДАНИЕ

Рассмотри рисунки, раскрась те продукты, которые помогают человеку быть здоровым:



4 ЗАДАНИЕ

Восстанови пословицы, запиши:

Худ обед,

Каковы еда да питье,

Всякому нужен

Когда я ем,

и обед и ужин.

то глух и нем.

коли хлеба нет.

таково и житье.

5 ЗАДАНИЕ

Дополни предложение «Чтобы быть здоровым, я буду...», выбери правильный ответ (отметь +):

- 1 Делать зарядку по утрам.
- 2 Есть много конфет.
- 3 Каждое утро и каждый вечер чистить зубы.
- 4 Ходить в грязной одежде.
- 5 Мыть руки перед едой.
- 6 Есть в меру.
- 7 Есть невымытые фрукты и овощи.
- 8 Следить за чистотой воздуха в комнате.
- 9 Питаться обильно.
- 10 Больше играть на свежем воздухе.

6 ЗАДАНИЕ

Прочитай стихотворение, сделай вывод, что нужно делать, чтобы быть здоровым:

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть
Вкусной, правильной едою,
Что энергию несет.

Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь, ребята,
Быть здоровыми желать,
Кушать в меру все продукты
И калории считать.

По И. Загоруй

Тема:

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ – ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»

Дорогие ребята!

Вот и закончилось ваше путешествие по стране «Здоровое питание от А до Я».

Это удивительная страна, которая помогла вам многое узнать о правильном питании, о его роли в жизни человека. Вы научились бережно относиться к своему здоровью и поняли, как важно вести здоровый образ жизни.

Помните, что нужно не только делать зарядку, закаляться, заниматься спортом, а еще необходимо правильно питаться, потому что «мы – это то, что мы едим».

Чтобы тело было здоровым и красивым, очень важно есть полезную еду: мясо, рыбу, овощи и фрукты, каши, орехи, молочные продукты (творог, молоко, йогурт, кефир и др.). Все эти продукты натуральные. Пить лучше всего простую воду – она утоляет жажду, улучшает пищеварение и очищает организм от токсинов. Есть нужно небольшими порциями, а не наедаться до отвала. Также необходимо заниматься спортом, потому что, если просто есть и мало двигаться, можно набрать лишний вес. Подумайте, а как питаетесь вы?

Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты.

Внимательно прочитайте каждый вопрос, выберите один из трех ответов:

- 1 Сколько раз в день вы едите?
 - 1) 1–2 раза
 - 2) 3–5 раз
 - 3) 7–8 раз
- 2 Кушаете ли вы дома перед уходом в школу?
 - 1) да, всегда
 - 2) не завтракаю
 - 3) не всегда успеваю
- 3 Что вы выберете для быстрого завтрака на перемене?
 - 1) питьевой йогурт и печенье
 - 2) булочку с компотом
 - 3) кириешки или чипсы
- 4 Какие из предложенных блюд вы выберете на обед?
 - 1) салат, борщ, пюре с котлетой, кисель
 - 2) манная каша, творог, какао
 - 3) вареное яйцо, чай, хлеб с маслом
- 5 Что вы едите перед сном?
 - 1) стакан кефира или молока
 - 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом)
 - 3) мясо с гарниром
- 6 Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?
 - 1) каждый день
 - 2) 2–3 раза в неделю
 - 3) редко
- 7 Как часто на вашем столе бывают фрукты?
 - 1) всегда
 - 2) да, чаще всего в салатах
 - 3) иногда
- 8 Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
 - 1) все употребляю ежедневно в небольшом количестве
 - 2) ем иногда, когда заставляют
 - 3) лук и чеснок не ем никогда

Проанализировать свое питание вы можете следующим образом:

сложите свои результаты по итогам анкеты и соотнесите с критериями:

1 ответ – 1 балл, 2 ответ – 2 балла, 3 ответ – 3 балла.

15–21 балл – вы сознательно относитесь к собственному здоровью. **Молодцы!**

22–28 баллов – вам необходимо прислушаться к рекомендациям, т.к. ваше питание нельзя назвать полноценным. **Внимание!**

29–44 балла – вам нужно срочно пересмотреть режим и рацион питания. **Задумайтесь!**



Полезная еда залог здоровья,
Об этом знает каждый, стар и млад,
В еде здоровой море витаминов,
А витамины – это просто клад!
Еду готовим с правильных продуктов,
Со свежих фруктов, свежих овощей,
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!
И это только часть еды полезной,
Питаться нужно правильно всегда,
Не забывать о качестве продуктов,
Здоровому питанию хвала!

Игорь Загоруй



Здоровое
Питание
от А до Я

