**Гигиена питания.**

**Цели и задачи:**

• сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;   
• помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;

• работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания;   
• развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;   
• воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Учитель**: Послушайте советы:

 1. Постоянно нужно есть

    Для здоровья важно!

   Фрукты, овощи, омлет,

    Творог, простоквашу.

    Это правильный совет?

2. Не грызите лист капустный,

    Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

3. Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Вы догадались, о чем пойдет речь на уроке?

(о правильном питании)

- Да, разговор пойдет о правильном питании.

**Слайд 1.**

Человеку нужно есть,

Чтобы  встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых  юных лет уметь.

**ГИГИЕНА ПИТАНИЯ**, раздел гигиены, изучающий влияние на организм пищевых продуктов с различным содержанием питательных веществ; потребности организма в их количестве и оптимальное соотношение в зависимости от условий труда и быта.

**Слайд 2.**Пословица :

«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Как вы понимаете пословицу?

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

**Слайд 3**.Учитель. Существуют три правила гигиены питания: разнообразие, умеренность, режим питания.

Учитель. Что такое разнообразие?

**Слайд 4.** Наша пища должна быть разнообразной. Анализ пищевой пирамиды.

Существуют и вредные продукты.

**Дидактическая игра «Вредно-полезно»**

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

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

Учитель: Но не только перечисленные продукты полезны для роста нашего организма, помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо достаточное питьё. Школьник в среднем теряет за день 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнить эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости.

— Какими напитками вы утоляете жажду? (*ответы детей)*

**Предлагаю отгадать загадки и определить к каким напиткам – полезным или вредным они относятся.**

Загадка про молоко:

Из водицы белой,

Всё, что хочешь делай:

Масло в нашу кашу,

Сливки в простоквашу,

Творожок на пирожок.

Ешь да пей, гостям налей

И коту не пожалей.

Учитель: Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это….(простокваша)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,

то получится …(ряженка)

-Как мы назовём одним словом все эти продукты? (кисло-молочные)

-К вредным или полезным напиткам мы отнесём молочные продукты? (Ответы детей.)

Учитель: Давайте отгадаем загадки и разделим напитки на полезные и вредные для здоровья.

Он бывает всех цветов,

В нём витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус всегда приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог,

Пей скорей фруктовый …  (сок).

— К вредным или полезным напиткам мы отнесём сок? (Ответы детей.)

— Теперь узнаем о свойствах ещё одного напитка.

Он горячий, ароматный

И на вкус весьма приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет.

Силы новые даёт

И друзей за стол зовёт.(чай).

 — В какую группу определим мы чай? (Ответы детей.)

— Послушайте ещё.

Эта вкусная вода

Для здоровья нам нужна.

Омывает, укрепляет

И желудок очищает,

Минералами питает,

Быть активным помогает(минеральная вода).

— К какой группе относится минеральная вода? (Ответы детей.)

*- А какие напитки мы отнесём к вредным? (почему?)*

Кока-кола, чипсов пачка

Наш желудок разрушают.

Быть здоровым нам мешают

Фанта, пепси и жвачка.

**Слайд 5**Учитель :

Говорят, что *Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.*

— Объясните значение этой пословицы.

— Вы правы. Переедание очень вредно вашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

— Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться  с таким большим количеством  пищи.

— Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен в течение дня есть понемногу, но часто.

*Физкультминутка.*

**Как называются приёмы пищи в течение дня?**

Обед, полдник, ужин, завтрак.

Ну а если на обед

Ты начнёшь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка

Твои спутники всегда –

Полнота и бледный вид,

И неважный аппетит.

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов:

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

**Слайд 6-10**

Учитель: Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом …(уши, руки, ложку);

- Во время еды нельзя …(разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);

- Нельзя есть слишком….(вкусную, горячую) пищу.

- Пищу следует тщательно….(остужать, пережёвывать, перчить)

-Перед употреблением в пищу надо мыть ..( конфеты, овощи/фрукты, печенье)

Составление кластера: ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Тазенкова Л. В.

