

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».
Тема: «Время есть булочки».

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Задачи:

- объяснить важность молочных продуктов в пищевом рационе;
- дать представление о продуктах, сделанных из молока, которые могут входить в состав полдника;
- познакомить с видами молочных продуктов;
- научить составлять меню полдника.

Подготовительная работа:

- подготовить детей для работы в группах (4-6 групп).
- распечатанные кроссворды по количеству групп.

Ход занятия

I. Организационный момент

Слайд 1

Слайд 2

II. Актуализация знаний. Постановка проблемы.

Мы уже многое узнали о правильном питании. Ответьте на вопросы.

- Сколько приемов пищи должно быть в течение дня?
- Почему так важно соблюдать режим питания?
- Какой прием пищи дает человеку 50% дневной энергии?
- В какое время нужно ужинать?
- Что такое полдник? Зачем человеку нужен полдник?

III. Объявление темы.

- Ребята как называется дневной прием пищи между обедом и ужином?
- Почему он так называется?

- Как вы думаете, что можно съесть на полдник?

Слайд 3

- На полдник можно съесть свежие фрукты, кондитерские изделия, выпечку. Сразу после обеда есть их не рекомендуют, а вот полдник — лучшее время для таких продуктов. Булочки, печенье и другие кондитерские изделия рекомендуют запивать молоком или кисломолочными продуктами. А почему?
- Хлеб относительно беден кальцием, поэтому в детском питании полезно сочетать его с молоком, кефиром и другими молочными продуктами, богатыми кальцием.

Слайд 4

Конечно, нужно помнить о том, что количество пищи в полдник должно быть невелико.

- Как определить размер порции?

Используйте простой способ – ладошку! Фрукты или ягоды должны помещаться на ладошке. Булочку достаточно взять одну или два печенья (вафли), стакан молока или 125 – 150 мл. йогурта (кефира).

IV. Работа в группах

Слайд 5

- Какие молочные продукты знаете вы?
- Проверим и узнаем, какая команда знает больше молочных продуктов?

Подсчитывается количество молочных продуктов, которые дети вспомнили.

V. Практическая работа

Предложите детям дома попробовать разные молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, бифидок, ацидофилин, простокваша и т.д.) и ответить на вопросы.

- Чем продукты похожи, чем различаются?
- Что вы пробовали в первый раз?
- Что вам понравилось больше всего?

VI. Физминутка

VII. Самостоятельная работа - кроссворд

Слайд 6

Каждой группе предлагается вариант распечатанного кроссворда.

- Отгадайте кроссворд.
- Какие молочные продукты делают из молока?

Проверка при клике.

Слайд 7 - 8

Катя и Дима накрыли себе полдник. Все блюда подходят для полдника?

Обратите внимание на размер порции.

- Правильно накрыт полдник?
- Какие блюда не относятся к полднику?
- Что нужно добавить, чтобы получился сбалансированный полдник?

Проверка – при клике.

Работа с тетрадью – стр. 41 задание 1

- Какой вариант полдника вы предложили бы своим друзьям?

Слайд 9 - 10

Прочитайте задания, обсудите и ответьте на вопросы викторины.

Предложите детям ответить на вопросы викторины, посвященной молочным продуктам на сайте www.prav-pit.ru в игре «Город здоровья».

VIII. Рефлексия

- Что нового узнали о полднике?
- Почему рекомендуется на полдник употреблять молочные продукты?
- Почему важно не пропускать этот дневной прием пищи?

Слайд 11

Интересные факты.

Слайд 12

Будьте здоровы!