

Завтрак «Не болей!»
Школа № 1 г. Покров
Учителя: Петрушкина О. К., Печенкина Н. В.

Цели:

- уточнить представление детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать интерес к обучению.
- Воспитывать культуру общения, поведения
- Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающих людей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент.

Пожелать друг другу здоровья.

II. Введение в тему.

Догадайтесь, какие предметы спрятаны в “окошечках”. (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).

Рисунок 1.

– Как можно назвать их одним словом? (*Продукты питания*)

– А сейчас ребята, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать, надо слова используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.

Рисунок 2.

– Сегодня мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно вашему организму. Я постараюсь дать вам те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

III. Вводная беседа.

– От чего зависит здоровье человека? (*Чем и как он питается*)

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? (*При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение*)

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? (*Для того чтобы были силы для учебы для игры*)

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами? (*Измельчает, варит, жарит*)

А зачем нужен завтрак? Какую роль для здоровья организма он играет?

Завтрак нужен для того, чтобы была энергия работать. Завтрак для желудка — как зарядка для тела. Работа, как правило, начинается с утра — значит, и энергия необходима с утра, а не ночью.

Каша, бутерброд и витаминный бодрящий напиток – оптимальный вариант.

IV. Самые полезные завтраки

Для того чтобы обеспечить организму поступление необходимых полезных веществ, нужно знать, какие продукты наилучшим способом это сделают. Утром необходимы **злаковые**, дающие длительный приток энергии и позволяющие продержаться до обеда; **фрукты** – для пополнения запасов витаминов и быстрого поступления глюкозы в кровь; **белки** — для поддержания общего тонуса.

Как правильно завтракать?

Несмотря на все разговоры о **пользе завтрака**, не стоит превращать его в целое пиршество. Любая трапеза должна быть умеренной. Издавна наиболее полезными на завтрак считаются **каши**. Сваренные на молоке, они одновременно удовлетворяют потребность организма в белке и сложных углеводах. Дополнив подобную кашу любым фруктом, можно получить хороший завтрак для людей, не занятых физическим трудом.

Самый полезный завтрак

Каши содержат много различных витаминов, а также такой важный компонент, как углеводы и клетчатка, которые оказывают положительное влияние на весь организм, позволяя человеку сохранять активность в работе на протяжении всего дня. Важной особенностью завтрака из каш является значительно большее содержание в нём цинка, магния, железа, клетчатки и гораздо меньшее содержание холестерина, сахаров и жиров по сравнению с другими завтраками.

ЗАВТРАК «НЕ БОЛЕЙ»

- яблоко – 1 шт.,
- изюм, курага, чернослив – по 1 ч.л.,
- грецкие орехи – 1 ст.л.,
- мед – 1 ст.л.,
- лимон – ½ шт.,
- овсяные хлопья – 1 ст.л.

Натереть яблоко на терке. Добавить изюм, курагу и чернослив, дробленые грецкие орехи, мед, сок лимона, размоченные овсяные хлопья (1 ст.л. хлопьев залить 4 ст.л. горячей воды на полчаса).

Салат из моркови и яблока

1 Свежую морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой, смешать и заправить сметаной.

Зеленый чай.

Недавно проведенные исследования доказали, что зеленый [чай](#) (богатый антиоксидантами) сокращает риск развития многих видов онкологических заболеваний. Содержащиеся в чае фитодобавки поддерживают развитие кишечных бактерий, - объясняет замдиректора Центра питания Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, Сьюзан Боурман. Они замедляют рост вредных бактерий (сальмонелла, кишечной палочки), а полезные бактерии не трогают. Почему это имеет такое большое значение? Сьюзан поясняет, что до 70 процентов иммунной системы находится в пищеварительном тракте. Четыре чашки зеленого чая в день укрепят [иммунитет](#), и будут поддерживать его на пике эффективности.

V. Практическая часть.

1. Измельчение сухофруктов, кипячение воды.
2. Заваривание овсяных хлопьев с сухофруктами кипятком.
3. Приготовление салатов. (Натереть морковь, вареную свеклу, яблоко, заправить сметаной)
4. Заваривание зеленого чая.
5. Добавление в кашу тертого яблока, орехов, лимонного сока.
6. Принятие пищи.

VI. Подведение итогов.