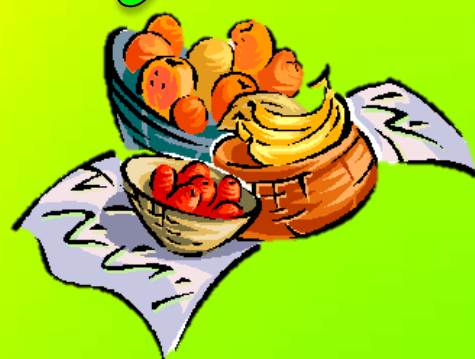


ВВЕДЕНИЕ

«Рациональное питание – залог здоровья!»



Составил: воспитатель
Наумова Ольга
Владимировна



Белки, жиры и углеводы

Место для приклеивания
«загадок»

Место для приклеивания
КОНВЕРТА
«Собери картинку (пазлы)»

Место для приклеивания
правила правильного питания

Место для приклеивания
Раскраски «Угадай по контуру
изображения на картинке»

Место для
приклеивания
пирамиды
с полезными продуктами

Место для приклеивания
таблицы «Витамины»

Место для приклеивания
Расскажи по схема

блочно



Место для приклеивания
блэкнота

Место для приклеивания
кармашка для картинок

Место для приклеивания
Ментальной карты «Полезно -
неполезно»



Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки.
И Полину, и Антошку
Позовем копать...
— **картошку** —



Листья собраны в кочан
В огороде у сельчан.
Без нее во щах не густо.
Как зовут ее?
— **капуста** —



За кудрявый хохолок
Лису из норки
поволок.
На ощупь — очень
гладкая,
На вкус — как сахар
сладкая.
— **морковь** —



Летом в платице зеленом.
А по осени в лиловом.
Ароматна и красива.
Узнаете? Это..
---- **слива**-----



Знают этот фрукт
мартышки.
детишки,
Любят есть его
Родом он из жарких
стран
В тропиках растет...
--- **банан** ---



Этот фрукт в рубашке
яркой
Любит, чтобы
было жарко.
Не растет среди
осин
Круглый, рыжий...
--- **апельсин** ---



Он на юге выросал,
В гроздь свои
плоды собрал,
А суровую
зимою
Придет изюмом
к нам домой.
--- **виноград** ---



И красна, и кисла.
На болоте росла.
--- **клюква** ---



Он большой, как мяч
футбольный.
Если спелый, все
довольны.
Так приятен
он на вкус!
Что это за шар?
--- **арбуз** ---



Загадки

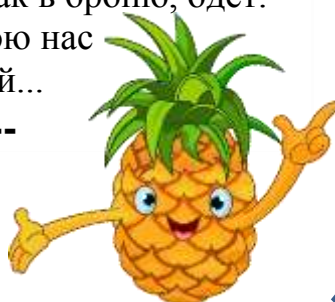


Раскраска «Мы играем в прятки»

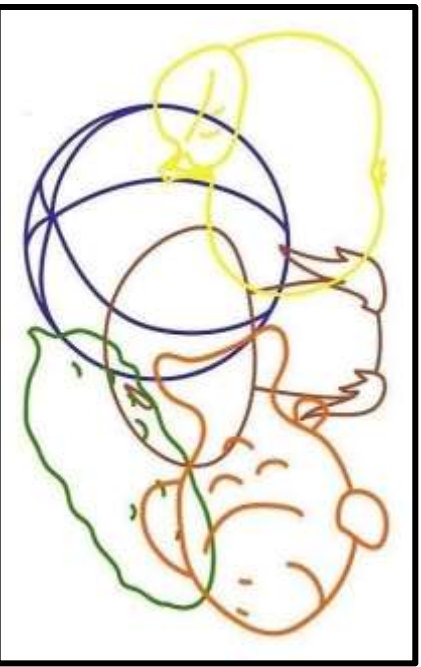
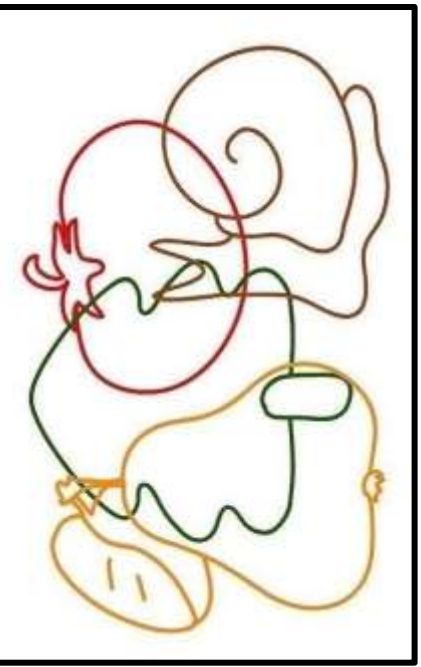
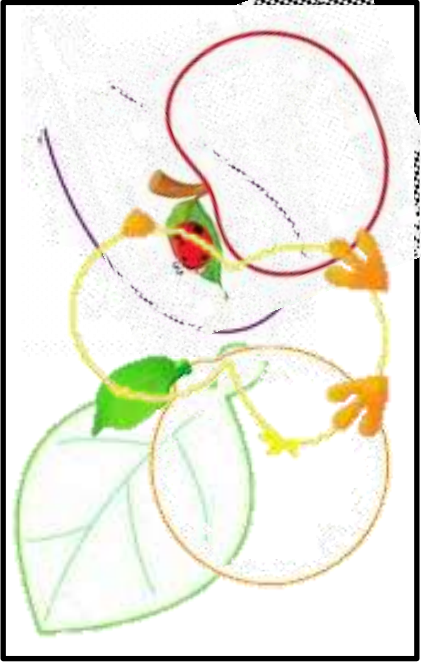
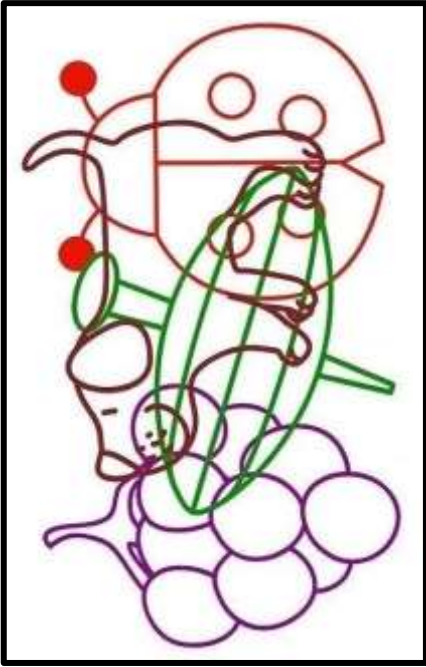
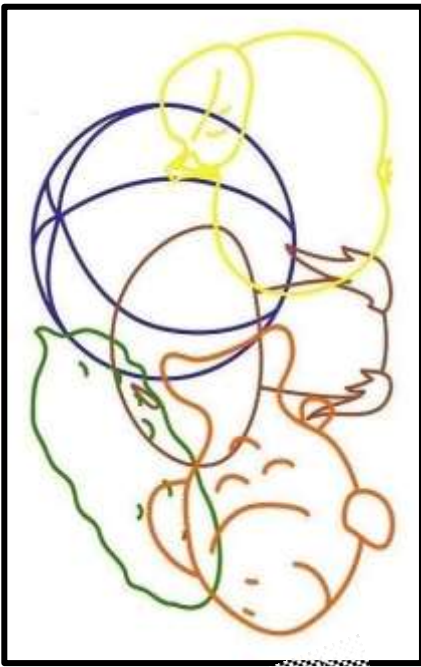
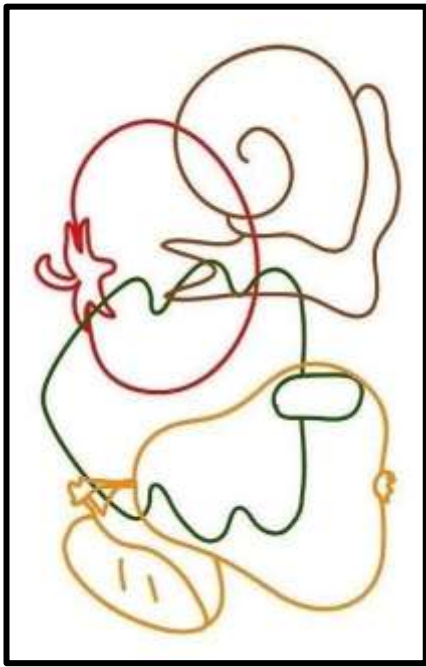


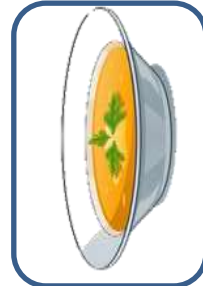
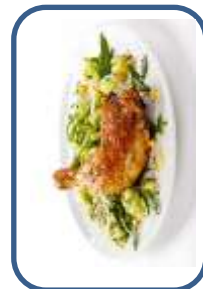
Жарким солнышком согрет,
В шкурку, как в броню, одет.
Удивит собою нас
Толстокожий...

--- ананас ---



Картинки
к блоку





Ментальная карта

«Полезно – вредно»



Таблица
(в каких продуктах
находятся и какая
польза для организма
человека)

«Витамины»



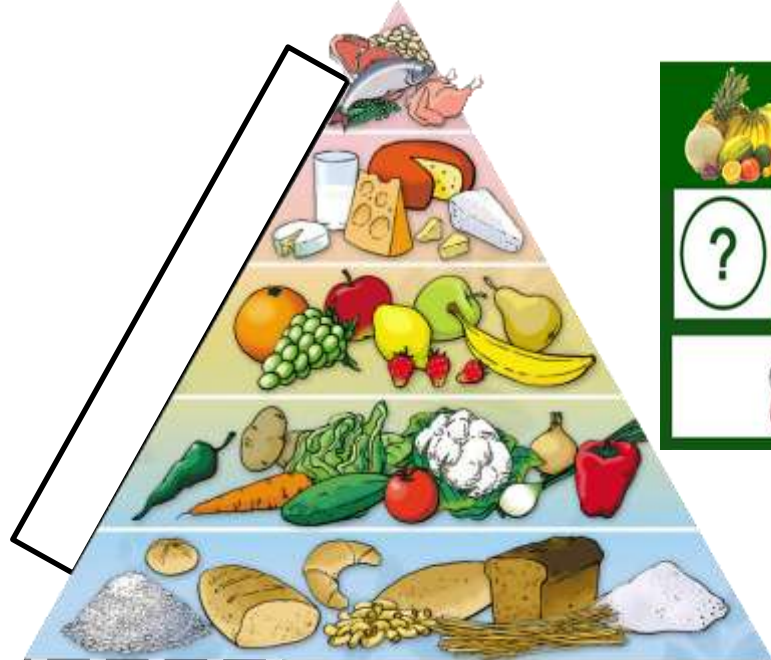
«Расскажи по схеме»



Полезно



Вредно

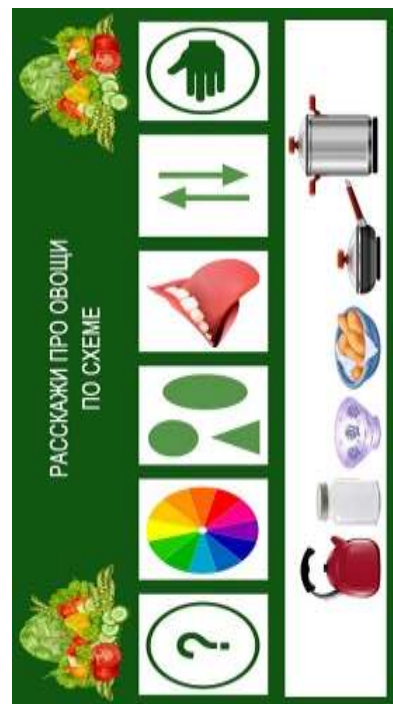


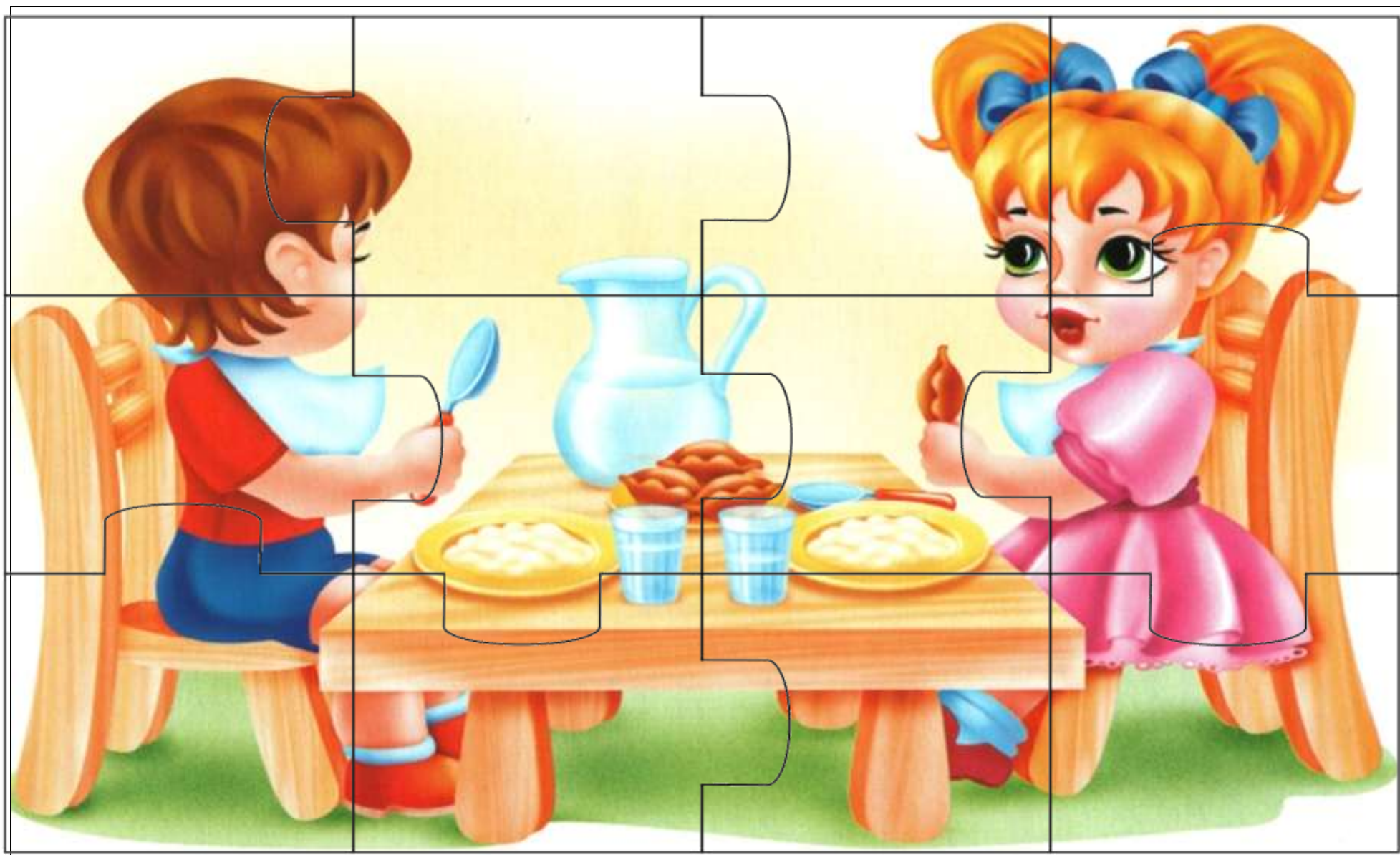
В продуктах, которые ест человек, содержатся 3 вида полезных веществ: белки, жиры и углеводы.

Белки – основной «строительный материал» природы. Каждая частичка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, ногти человека состоят в основном из белков («мясо, рыба, яйца, творог, фасоль, горох, орехи, грибы»).

Углеводы - Дают нам энергию, чтобы двигаться (картофель, крупы, макароны, фрукты и хлеб).

Жиры – тоже служат для человеческого организма источником энергии. Их организм откладывает «про запас». Кроме того, жиры берегут организм от переохлаждения (масло сливочное, сыр, сметана, орехи).



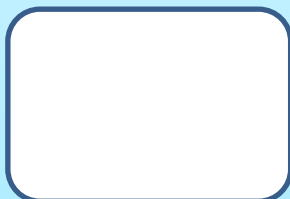
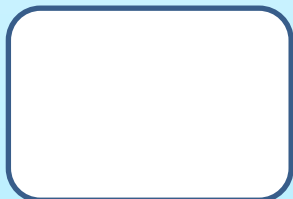
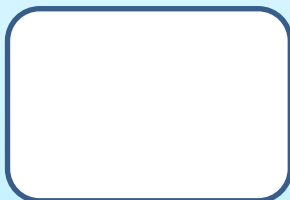


Название витамина	В чем польза витамина?	Симптомы от недостатка витамина в организме	В каких продуктах содержится витамин?
Витамин А	Происходит обмен белков, рост и формирование костей и зубов, процессы обновления кожи.	Появляются трещины губ, расстройство сумеречного зрения - «куриная слепота», развитие хронического гайморита, бронхита, трахеита.	Морковь, перцы, персики, яблоки, абрикосы, плоды шиповника, рыбий жир, печень, яйца, молоко.
Наиболее распространенные формы витамина группы В – это: В1, В2, В3, В5, В6 В7, В9, В12.	Обеспечивает нормальное функционирование мозга и нервной системы, а также участвует в формировании крови.	Отсутствие аппетита, утомление, шелушение кожи, конъюнктивит, анемия (малокровие), боль в мышцах, расстройство нервной системы.	Печень, яичный желток, молочные продукты, овес, геркулес, гречиха, творог, сыр, мясо, рыба
Витамин С	Стимулирует рост, способствует усвоению углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует уровень холестерина в крови, способствует усвоению железа из пищи.	Изменения со стороны центральной нервной системы и кожи, нарушение сна, быстрая раздражительность, боли в мышцах, повышение кровоточивости из десен. Цинга.	Шиповник, облепиха, черная смородина, все фрукты и овощи.
Витамин Е	Способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.	Анемия (малокровие), наблюдаются слабые рефлексы, плохая координация движений, нарушение работы вестибулярного аппарата, увеличивается вероятность получения травм	Зерновые и бобовые растения, спаржевая капуста, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, мясо, яйца, молоко, говяжья печень.
Витамин РР	Участвует в обмене белков, регулирует высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв.	Вялость, апатия, утомляемость, головокружения, раздражительность, бессонница, снижение массы тела.	Мясо, печень, почки, яйца, молоко, хлебные изделия из муки грубого помола, крупы (особенно гречневая), бобовые, грибы

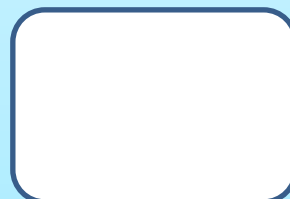
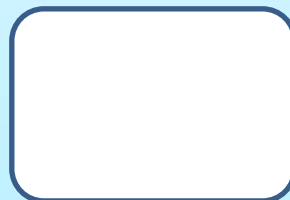
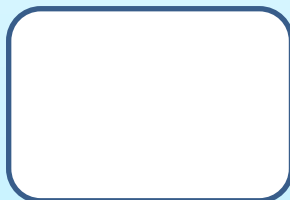




Завтрак



Обед





Полдник



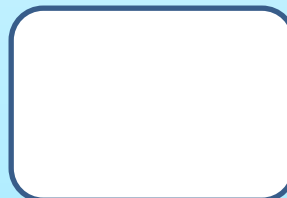
Ужин



«МОЁ МЕНЮ»



Завтрак



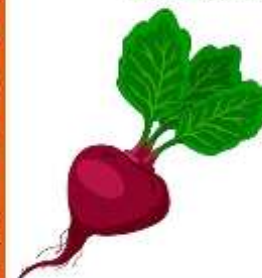
ПОМИДОР



РЕДИС



СВЕКЛА



ТЫКВА



ЧЕСНОК



Яблоко

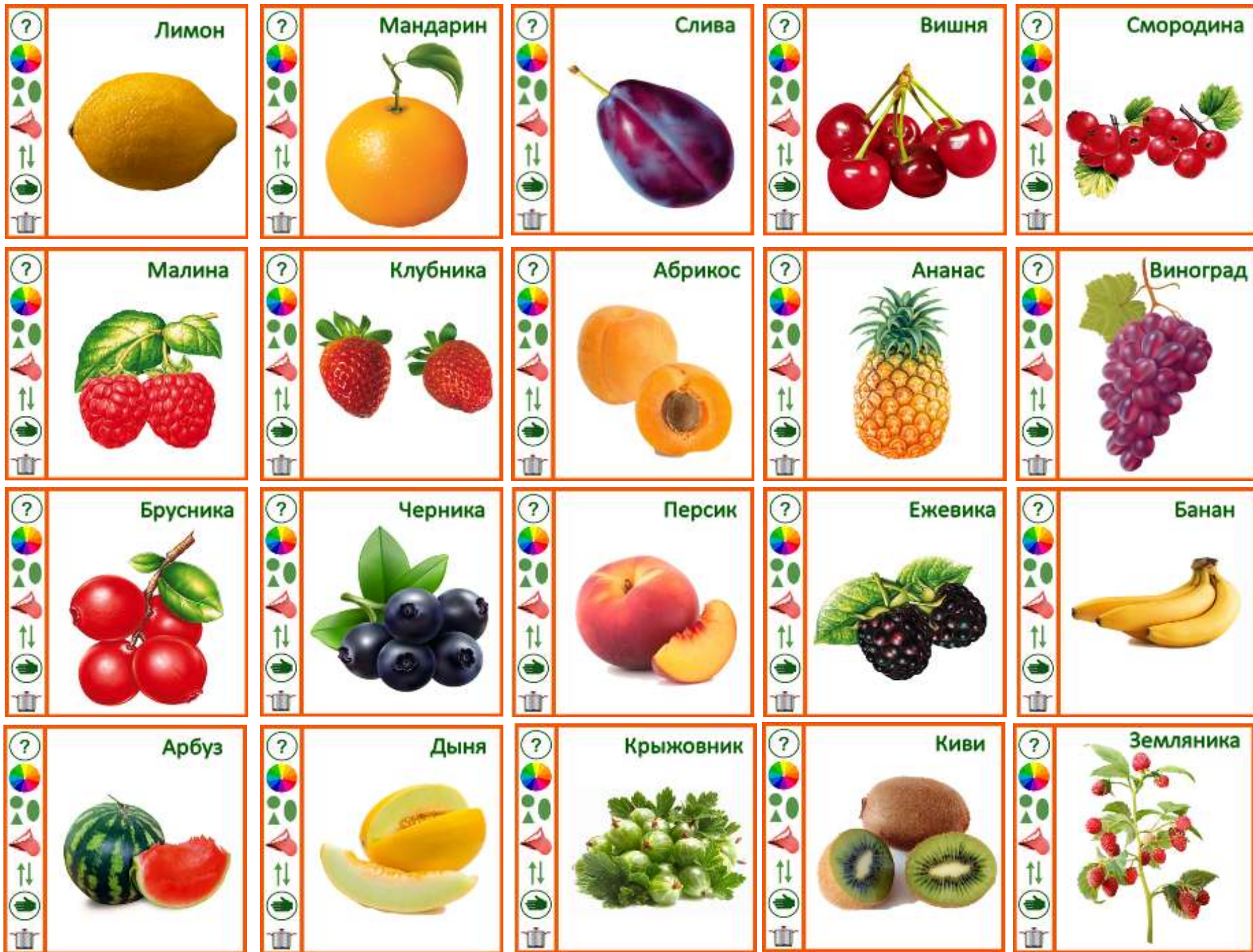


Груша



Гранат







Основные правила правильного питания

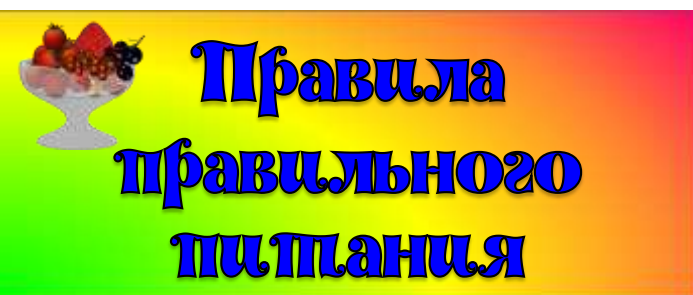
Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

*Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.

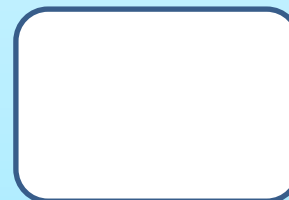
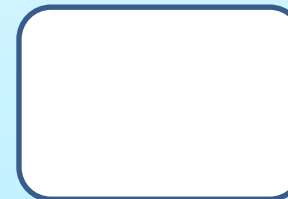
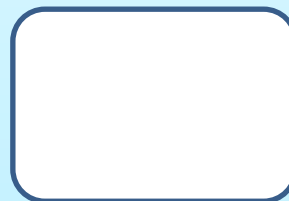
*Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.

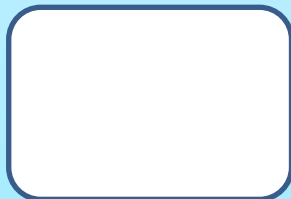
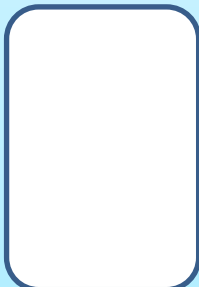
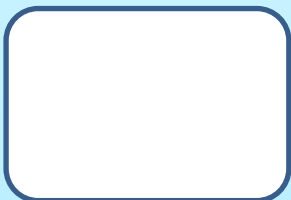
*Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывать вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

*Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день.

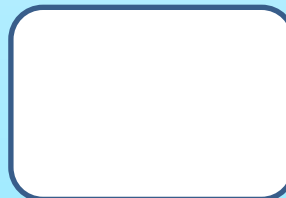
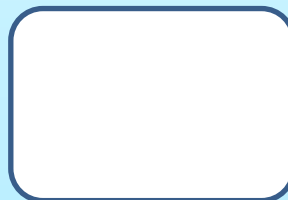
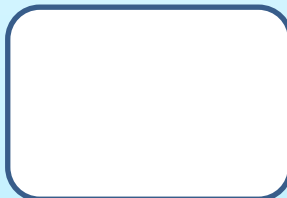


Обед





Ужин



Инструкция к лэпбуку

Тема: «Рациональное питание - залог здоровья»

Цель: формирование представление у детей о полезных продуктах питания и их ценность для организма человека.

Задачи:

- Активизировать познавательную деятельность; продолжать учить детей с помощью взрослых осознавать всю пользу продуктов питания работая с различными источниками информации;
- Учить устанавливать причинно – следственные связи пользы продуктов питания для организма человека;
- Научить детей определять полезные и неполезные продукты;
- Закрепляем полученные знания на практической основе.

Задание 1. Информационно познавательная страничка – познакомить детей с энергетической ценностью продуктов питания белки, жиры и углеводы.

Задание 2. Таблица «Витамины» - в каких продуктах находятся, и какую пользу дают для организма человека.

Задание 3. Составьте описательный рассказ «Расскажи по схеме» - расскажи про овощи, фрукты и ягоды». Чтоб составить рассказ в этом поможет схема. Вспомним, что обозначают эти символы (отвечаем на вопрос – что это?; определяем цвет, форму, вкус; как растёт; что готовят). Введение в тему например:

- правильно овощи, они растут в огороде на грядке. А как растут овощи? (растут в земле, над землёй, на кустах...).
- А одинакова ли они? Нет.
- Чем они отличаются? (по цвету, форме, величину, вкусу...).
- Как их собирают? (срывают, выкапывают, выдергивают, срезают, срубают).
- Что можно приготовить из них? (пюре, суп, сок, салат, голубцы, котлеты, икру овощную ...).
- Какие овощные соки можно приготовить? (морковный, томатный, огуречный...).
- Скажите, как готовят овощи? (моют, режут, жарят, варят, тушат, солят, маринуют, замораживают, запекают), также с фруктами ягодами.

Задание 4. Блокнот «Моё меню» - составление меню с помощью картинок продуктов питания (Завтрак, обед, полдник, ужин).

Задание 5. Ментальная карта «Полезно - неполезно» - проведи линии и соедини в соответствии картинки с местом полезно или вредно

Задание 6. Отгадывание загадок

Задание 7. Собери пазлы – собрать картинку с изображением пирамиды рациональное питание здорового человека.

Задание 8. «Правила правильного питания» - заучивание основных правил правильного питания.

Задание 9. Раскраска «Что спряталось?» - раскрась продукты питания, которые спрятались.

Интернет – ресурсы

1. Таблица «Витамины»
https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/proiekt_pravil_noie_pitaniie_zalogh_kriepkogho_zdorov_ia
2. Рыба на тарелке <https://w-dog.ru/wallpaper/ryba-limon-belyj-fon-tablichka-zelen/id/111926/?FS=1>
3. Мороженное <https://million-wallpapers.ru/newTab/>
4. Мясо на тарелке https://mkzargo.ru/assets/images/infografika_1.png
5. Колбасные изделия
https://s1.1zoom.ru/big0/252/Meat_products_Sausage_Vienna_sausage_White_525183_1280x891.jpg
6. Пирожные <http://4put.ru/pictures/max/249/765290.jpg>
7. Конфеты https://www.curiosite.es/img/auto_catalogo/w750/4378.jpg
8. Бутылка молоко - <http://vovet.ru/uploads/img/72/fe83866f4a6449c5dbd217b9b27b00bd-650.jpg>
9. Банка кока-колы - <https://order.aussianosteaksandpizza.com.au/wp-content/uploads/2017/05/coke.jpg>
10. Картошка фри -
https://yandex.ru/images/search?p=1&text=чипсы%20картинки%20для%20детей%20на%20прозрачном%20фоне&pos=72&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Ft4.ftcdn.net%2Fjpg%2F00%2F27%2F70%2F09%2F500_F_27700944_9TU7iNOB4rTMJHfyx27KpBJ7LT3ZX63X.jpg&lr=20133
11. Чипсы на тарелке - http://pngimg.com/uploads/potato_chips/potato_chips_PNG10.png
12. Яйцо - <https://posleudaleniya.ru/wp-content/uploads/2017/02/otvarnye-yajca.jpg>
13. Гамбургер на белом фоне - https://apideliverycity.ru/assets/photos/2018/03/13/item_2926614_1.jpg
14. Хлебо – булочные изделия -
https://t4.ftcdn.net/jpg/01/33/93/21/500_F_133932168_Qo2YO9IdU9lr2wiT1IJjMI1b75KUWqVn.jpg
15. Ребёнок обедает - https://ic.pics.livejournal.com/oksa_piter/78265263/26310/26310_900.png
- 16.