

ВИНЕГРЕТ

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.

Учитель начальных классов

МБОУ Ольховская СОШ

с. Ольховка Волгоградской области

Ильчук Елена Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ

- Правильное питание – залог здоровья:
 - дневной рацион;
 - белки, жиры, углеводы;
 - витамины.
- Неправильное питание – последствия:
 - эксперимент;
 - заболевания.
- Развлекательные и познавательные странички о продуктах питания:
 - загадки;
 - пословицы и поговорки;
 - стихи;
 - частушки.
- «Ням – Ням» - рецепты блюд для здорового питания детей.



ДНЕВНОЙ РАЦИОН: ПИРАМИДА ПИТАНИЯ.



МОЖНО И В ВИДЕ ТАРЕЛОЧКИ:



БЕЛКИ



А ТАК ЖЕ:



И КОНЕЧНО:



РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ:



ЖИРЫ:



УГЛЕВОДЫ:



И ЕЩЁ:



ВИТАМИНЫ:



И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ:



ЭКСПЕРИМЕНТ: COLA + MENTOS





НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



СТРАДАЮТ И ЗУБЫ



УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОГО – СОХРАНИТ ВАШИ ЗУБЫ



ЗАГАДКИ:

Рос сперва на воле в поле.
Летом цвёл и колосился,
А когда обмолотили,
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна – в муку и тесто,
В магазине занял место.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Хвощ — деревенский овощ.

- Каждому овощу свое время.
- Капуста не пуста, сама летит во уста.
- Картошка — хлебу присошка.
- Репа продана, и воз накрыт.
- Лук с чесноком — родные братья.
- В пост редьки хвост
- Репой да брюквой не хвалятся.
- Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами.
- Чеснок да редька, так и на животе крепко.
- Без поливки и капуста сохнет.



СТИХИ

АЙ ДА СУП!

автор: Ирина Токмакова

Глубоко – не мелко.
Корабли в тарелке.
Луку головка,
Красная морковка.
Петрушка, картошка
И крупки немножко.
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот!

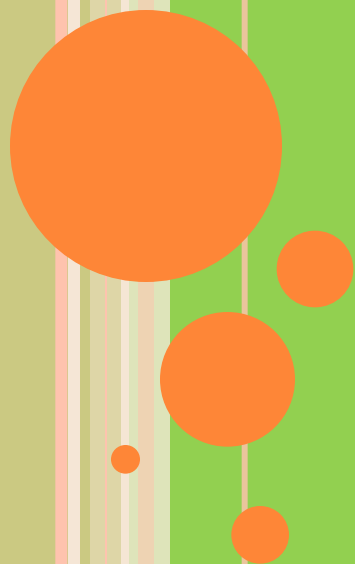
ЧАСТУШКИ

Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,
Сто болезнейхватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковь и чеснок,
К жизни будь готовым!

**«НЯМ – НЯМ» -
РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ.**



САЛАТ «ТИГРЁНОК»



САЛАТЫ С ГРАНАТАМИ, СО СВЁКЛОЙ



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Класс	Любимые продукты	Не любимые продукты	Полезные продукты	Вредные продукты	Количество приемов пищи
1	Гречка, Конфеты Молоко	Молоко Мясо Рыба	Фрукты Овощи Крупы	Жир Чипсы Сухарики	3-4 раза
2	Яблоки Гречка Сосиска	Мясо Чеснок Капуста	Яблоки Мясо Овощи	Сладости Лимонад Чипсы	3-4 раза
3	Овощи Фрукты Молоко	Мясо Макароны Чеснок	Молоко Фрукты Овощи	Грибы Чипсы сухарики	2-4 раза
4	Фрукты Мясо Молоко	Чеснок Рыба Капуста	Лук Молоко Фрукты	Лимонад Чипсы сухарики	5-6 раз
диетологи			Фрукты	Газировки	5-6 раз



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- ▣ 1. Начальная школа от А до Я: практическое руководство для учителя/Н.Ф.Дик. – Ростов н/Д:Феникс, 2006.
- ▣ 2. Театрализованные мероприятия для начальной школы: линейки, праздники, вечера, сказки, игры/ сост. М.С.Умнова. -М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008.
- ▣ <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/statya-razgovor-o-pravilnom-pitanii>
- ▣ <http://festival.1september.ru/articles/622774/>
- ▣ <http://s99-omsk.narod.ru/eda/chastushki.htm>
- ▣ <http://www.prozagadki.ru/drugie-zagadki/zagadki-o-produktakh-pitaniya/>
- ▣ <http://blog.uroki-pitaniya.ru/model-tarelki>

