

Лекция о правильном питании: 1-4 класс

Лекция рассчитана на 45 минут. Данный текст – план, само содержание может изменяться (термины могут объясняться простым языком (зависит от возраста учащихся)). Лекция должна представлять собой диалог между детьми и учителем. Необходимые материалы располагаются после текста.

Слайд 1

Привет, ребята! Меня зовут [Ваше имя], и сегодня мы поговорим о том, как наше питание помогает нам расти и быть крепкими. Знаете, когда мы говорим «еда», можно называть её ещё и «питанием» – потому что оно дает энергию для нашего тела. Давайте вместе узнаем, почему правильное питание так важно!

Слайд 2

Представьте, что ваше тело – это замок, который строится из маленьких блоков. Помните, как весело было строить домики из конструктора или играть в Minecraft? Так вот, еда – это такие волшебные блоки для вашего организма. Если вы кладёте качественные блоки – вы становитесь сильными, быстрыми и умными! В пище есть разные ингредиенты, которые называются белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Они как супер-секретные ингредиенты для вашего замка, которые помогают мозгу думать, а телу – расти здоровым. Кто из вас хочет быть супергероем, который умеет учиться и играть на высшем уровне? Если вы будете питаться правильно, вы сможете лучше запоминать то, что учите и быстрее и качественнее выполнять домашнее задание. Правильное питание определяет, насколько здоровыми вы будете. Однако не только это, но и то, насколько вы будете умными.

Слайд 3

А теперь давайте сыграем в веселую игру! Я раздам вам раскраски, на которых изображены разные овощи и фрукты. Раскрасьте их, а потом подпишите, какой продукт изображен, и расскажите, какую суперсилу он даёт вашему организму. Например, почему же наш герой из брокколи становится сильным? А может, у кого-то есть идея, какую пользу даёт сочная клубника? Давайте вместе выясним, какие продукты помогают нам становиться настоящими супергероями!»

Комментарий для учителя:

Морковь

- Богата витамином А — помогает хорошо видеть, особенно в темноте
- Укрепляет кожу и делает волосы и ногти сильнее
- Полезна для иммунитета и хорошего пищеварения

Клубника

- Содержит витамин С — помогает не болеть и заживляет ранки
- В ней много антиоксидантов, которые защищают клетки от вреда
- Поднимает настроение и очень вкусная альтернатива конфетам

Брокколи

- Настоящий супергерой среди овощей!
- Содержит витамины группы В, С, К, а ещё железо и кальций
- Помогает расти, укрепляет кости и заботится о сердце

Яблоко

- Источник клетчатки, которая помогает желудку работать правильно
- Содержит витамин С и антиоксиданты — укрепляет иммунитет
- Освежает, утоляет жажду и даёт лёгкую энергию

Помидор

- Содержит ликопин — вещество, которое защищает клетки от старения
- Полезен для кожи и зрения
- Помогает сердцу работать ровно и спокойно

Слайд 4

Овощи, фрукты и ягоды – это настоящие кладези витаминов, которые помогают вам учиться, расти и оставаться здоровыми, веселыми и счастливыми. Знаете, они могут даже заменить сладости! Попробуйте в следующий раз вместо шоколадки взять сочную клубнику – будет вкусно и полезно! Конечно, иногда сладкое тоже можно есть, полностью отказаться от сладкого невозможно и, что важно, не нужно – всё должно быть в меру. Нельзя весь день есть только фрукты или только конфеты.

Слайд 5

А еще в нашем меню есть молочные продукты – молоко, йогурты, сыр и кефир. Они помогают нашим костям расти крепкими. Если вам нравится какой-то из этих продуктов и у вас нет аллергии, смело выбирайте его! Также важно кушать мясо и рыбу – они дают нашему телу много полезных веществ. Может, некоторые из вас не любят всё мясо или всю рыбу, но вы обязательно найдёте то, что вкусно именно вам. Помните, что разнообразие – это залог здоровья: чем больше разных продуктов, тем больше всего нужного получаете для вашего организма!

Слайд 6

Теперь давайте составим наше здоровое меню! Я раздам вам листочки с изображёнными тарелками. С помощью стрелочек отмечьте, какие продукты вы выберете для своей тарелки. Это может быть завтрак, обед, ужин, а может, ваше питание за день. Вы можете добавить много полезных продуктов и немного сладкого. Затем поднимите руку, и я приду к вам, чтобы вы рассказали, почему выбрали именно эти продукты. Это поможет нам ещё лучше понять, почему разнообразное питание так важно!

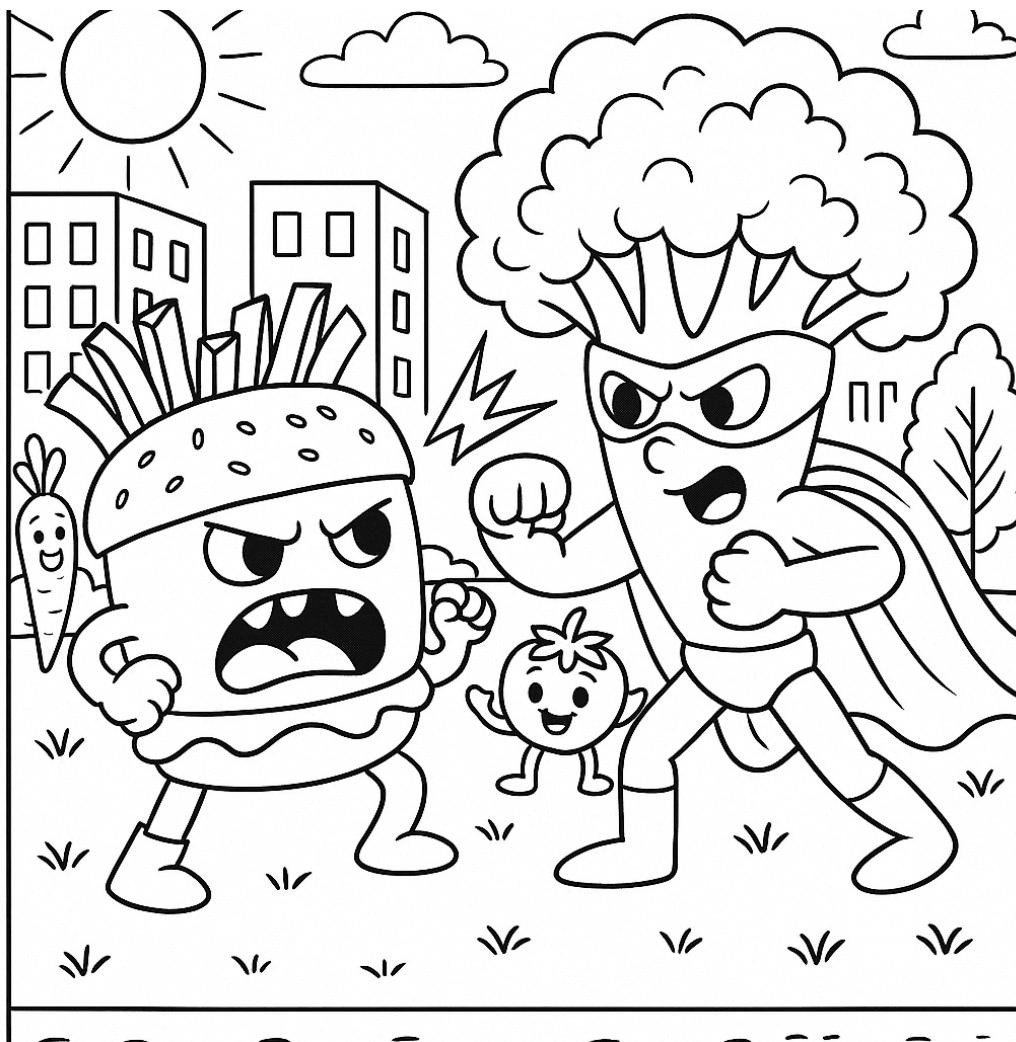
Слайд 7

А теперь поговорим о воде – самой волшебной жидкости на свете. Вода помогает нашему телу переваривать еду, дарит энергию и значит, без воды нам жить нельзя! Знаете, для детей младших классов рекомендуется пить примерно 1 литр воды в день – это как 4-5 стаканов, а для ребят из 3-4 классов – около 1,5 литра, то есть 7-8 стаканов. Если вы будете пить достаточно воды, вы будете чувствовать себя отлично и сможете лучше учиться. А что случится, если воды не будет? Тогда наш замок из блоков станет шатким и уставшим, и вы будете болеть. Поэтому важно помнить: вода – это жизнь!

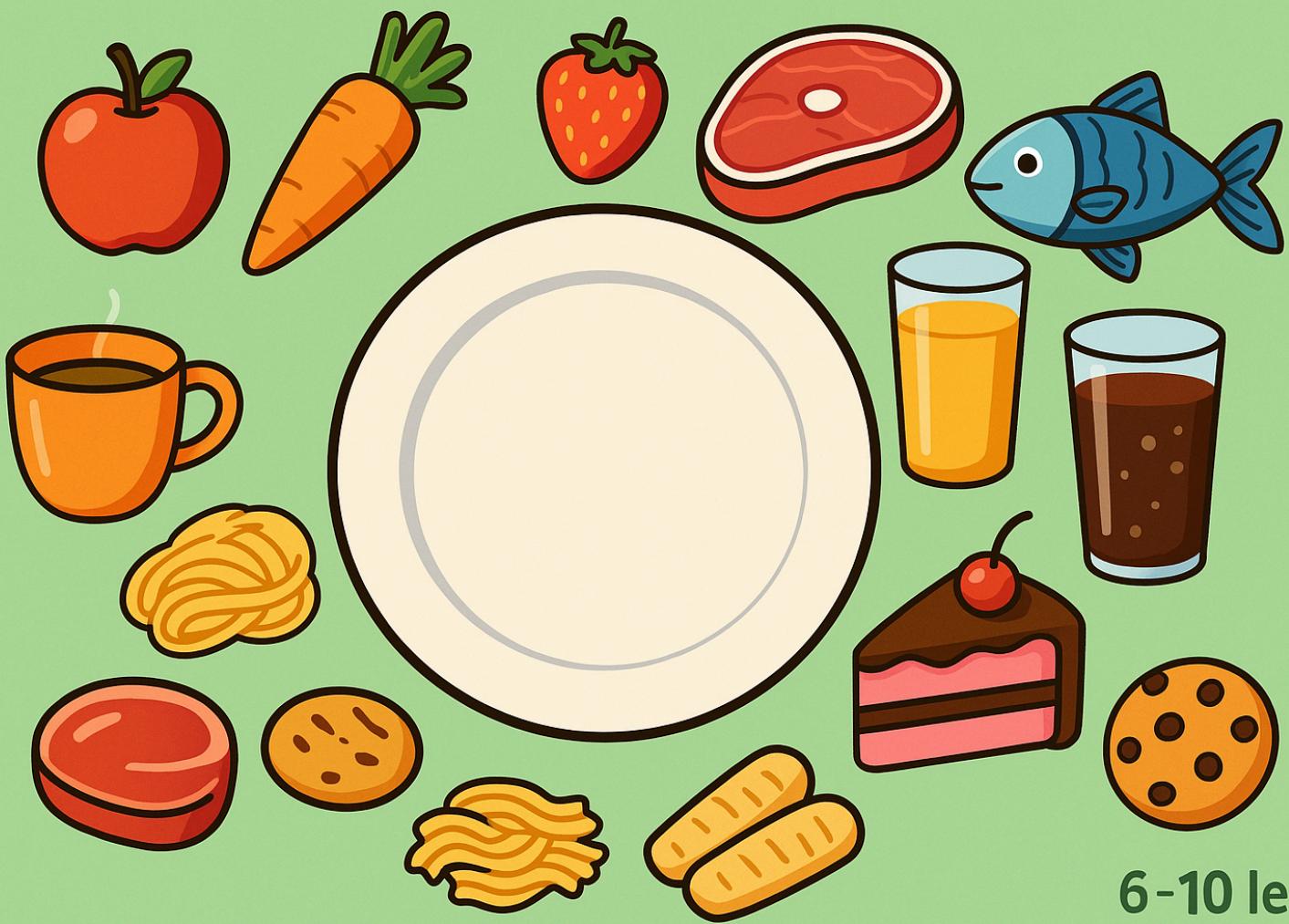
Слайд 8

А теперь давайте подумаем: какая еда вам нравится больше всего? Расскажите, что нового вы сегодня узнали о здоровом питании и почему вам это важно. Поднимите руки, кто хочет поделиться! Вы все молодцы! Я рада, что мы вместе узнали, как питание и вода делают нас сильнее и умнее. На прощание я дарю вам эти прикольные наклейки – пусть они напоминают вам, насколько важно заботиться о своем здоровье!

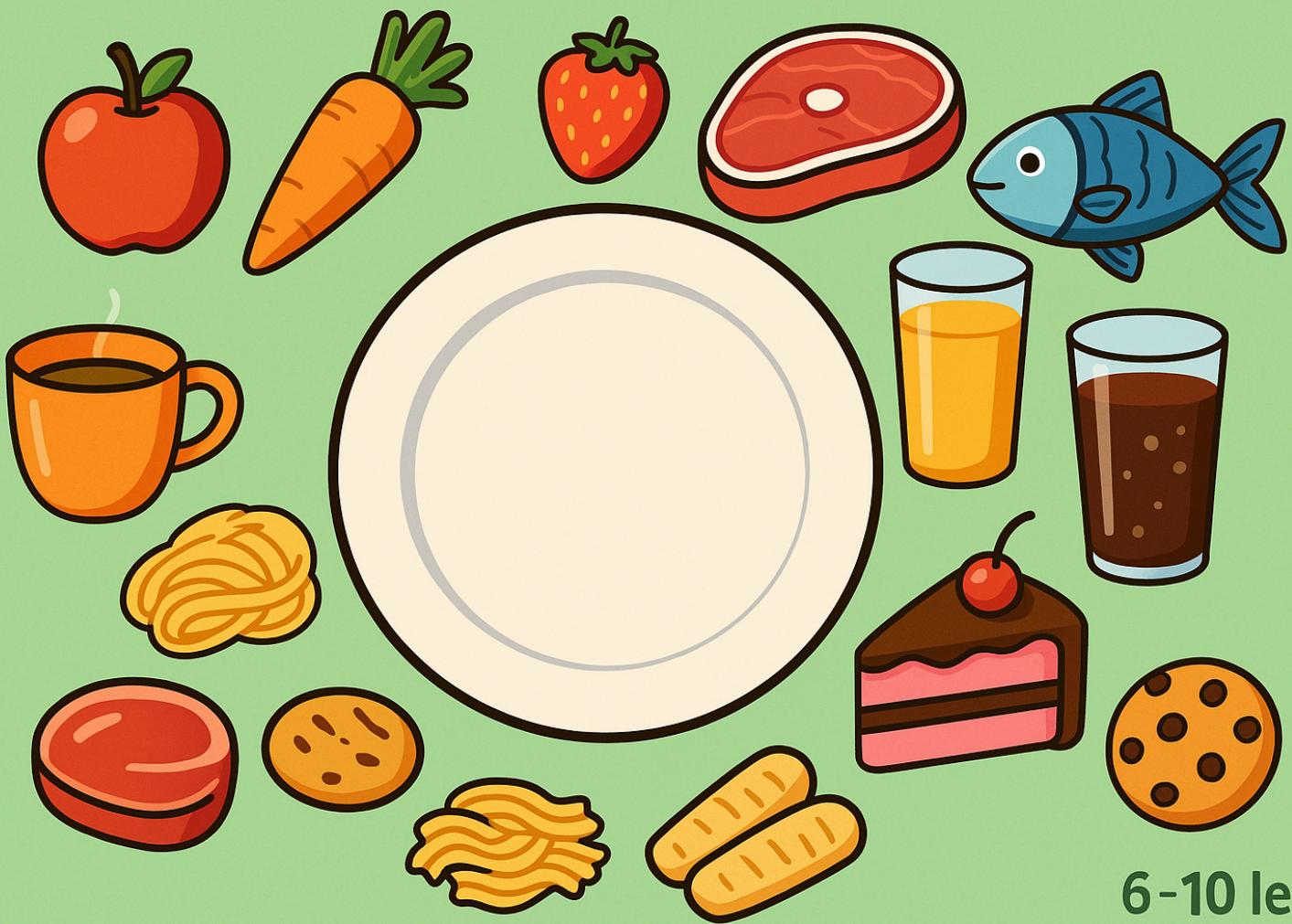
**НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЛЕКЦИЙ. ПЕРЕД ЛЕКЦИЕЙ
РАСПЕЧАТАЙТЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО**







6-10 let



6-10 let