



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

«ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Тема урока:

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ. ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ»

(для учащихся 1-4 классов)



МИР
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Правильное питание — залог твоего здоровья



Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

1

МНОГО ДВИГАТЬСЯ, ВЕСТИ АКТИВНЫЙ И ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2

ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

3

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

4

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ



МИР
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Правильное питание — залог твоего здоровья



ПИТАНИЕ — основа здоровья: оно должно быть правильным, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами.

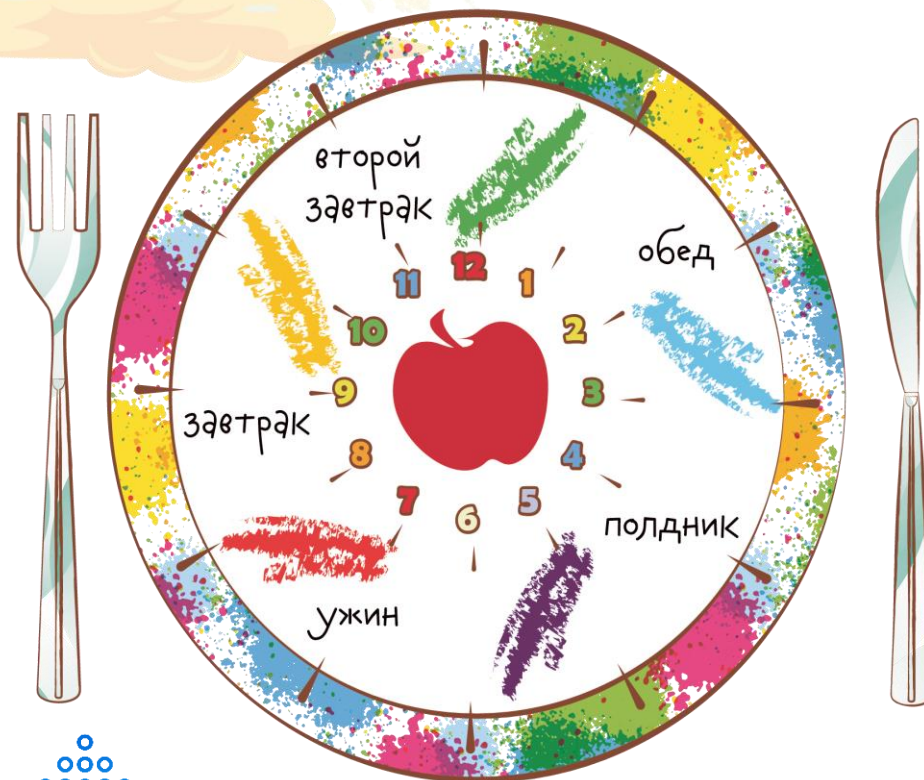
Все мы — разные, нам нравится разная еда. Предпочтения в еде зависят от возраста, состояния здоровья, загруженности в учёбе, занятий спортом. Здоровое питание поможет правильно расти и развиваться, быть бодрыми, активными и жизнерадостными.



Правильное питание — залог твоего здоровья



Рассмотрим правильный режим питания



МИР
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Правильное питание — залог твоего здоровья



МИР
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Кулинарное путешествие по России

➤ Ребята, сейчас мы с вами отправимся в необычное кулинарное путешествие.

На севере в лесах растёт много ягод и грибов. Одну из них – морошку – даже называют царской, так как раньше её специально собирали для царского стола.



Кулинарное путешествие по России



Знаете ли вы, что

На Чёрном море ловят много разной рыбы — ставриду, кефаль, скумбрию. Из неё можно и уху варить, и жарить, и заливное делать.

Рыбные блюда содержат много белка, необходимого нашему организму. Рыбные блюда очень хорошо усваиваются. А ещё в них много минеральных веществ, которые делают наши кости и зубы крепкими.



Кулинарное путешествие по России

Перед вами на клеёнке продукты. Необходимо оставить только те продукты, которые понадобятся для приготовления ухи, и зачеркнуть ненужные. Самый быстрый, кто правильно выполнит задание - будет победителем.



Кулинарное путешествие по России

Про алтайский мёд все наслышаны. Его собирают пчеловоды в горах на пасеках. Также в Алтайском крае единственный в стране завод, где делают облепиховое масло.



Кулинарное путешествие по России

➤ Выполните задания.

Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.

Напишите название твоего любимого блюда и продукты, из которых его готовят.



Кулинарное путешествие по России



➤ Выполните задание.

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные подобрали?

- Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.
- Запишите рецепт приготовления.
- Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю.

**УДАЧИ ВАМ,
НАШИ ДОРОГИЕ ГОСТЕПРИИМНЫЕ ДРУЗЬЯ!
СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕСНУЮ РАБОТУ!**



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ



Участвуйте в акции!



МИР
ВОЗМОЖНОСТЕЙ