

Ребята!

Ответьте на вопросы анкеты.

1.

Опишите понятие «правильное питание»

Расскажите, что вы узнали на этом занятии?

Вспомните сколько раз в день нужно питаться?

Распознайте в списке продуктов полезные и обведите их кружочком:

Творог, сок, чипсы, салат, сладкая газировка, молоко, яблоко, шоколадка, гамбургер

Отметьте продукты, содержащие витамин С, подчеркнув нужные:

Лимон, смородина, мандарин, картофель, капуста, перец, апельсин, кукуруза, вишня.

2.

Повторите тему нашего занятия _____

Приведите примеры продуктов для правильного и здорового завтрака, обеда или ужина (на выбор 1 из приемов пищи)

Выберите правильный ответ и обведите его кружочком:

- Нужно питаться 3 раза в день
- Нужно питаться 4 раза в день
- Нужно питаться 5 раз в день

3.

Проанализируйте высказывание: *следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.* Считаете ли вы его правильным? *Да/Нет*

Выразите собственными словами как нужно правильно питаться?

Прочитайте текст. Какова его главная мысль?

“От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм сопротивляется лучше различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду”.

Какая связь между питанием и здоровьем?

В чем значимость соблюдения режима дня?

Учащемуся предлагается закончить предложение, выбрав в каждой из пяти групп ответов тот, который подходит лично вам, и обведите его кружком.

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Я думаю о питании, что...

1. Питание – это не главное в жизни, есть вещи более интересные.
2. Хорошо питаться важно, но не надо предавать этому большое значение.
3. Качество и количество питания влияют на мое самочувствие и работоспособность.
4. Следить за питанием важно, чтобы меньше болеть.
5. Нужно следить за качеством и количеством своего питания, чтобы быть здоровым (ой) и долго прожить.

ПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Качество пищи...

1. Не имеет особого значения для жизни и здоровья человека.
2. Важно, если у тебя какие-то заболевания.
3. Важно, чтобы хорошо себя чувствовать.
4. Лично я отслеживаю.
5. При правильном рационе питания поддерживается мое физическое, психическое и духовное здоровье.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ БЛОК

Познавательные УУД

Когда я принимаю пищу...

1. Я не задумываюсь о ее составе.
2. Даже, если я знаю, что она вредная, то все равно ем, потому что мне хочется.
3. Могу понять, что для меня полезно, а что нет и отказаться от вредной пищи.
4. Я выбираю и употребляю продукты, полезные для моего организма.
5. Я стремлюсь к тому, чтобы моя пища в течение дня была разнообразной и качественной в целях поддержания здоровья.

Регулятивные УУД

Если я испытываю голод...

1. То воспользуюсь фастфудом.
2. Съем то, что едят все.
3. Выберу то, что утолит мой голод и не принесет вреда.
4. То все равно выберу то, что полезно для меня и не буду спешить.
5. То приобрету или приготовлю то, что соответствует моим предпочтениям и является здоровой пищей.

Коммуникативные УУД

Если я принимаю пищу не один...

1. То мне все равно где, как и с кем, лишь бы быстрее.
2. То мне важно, чтобы было элементарно чисто.
3. То я понимаю, зачем нужно соблюдать правила поведения за столом: они способствуют правильному пищеварению и поддерживают хорошие отношения с окружающими.
4. То соблюдаю правила поведения за столом.
5. То мне важно, чтобы еда и стол были красиво сервированы, а за столом соблюдался этикет.