**Минутка разговора с детьми на перемене**

**о здоровом питании**

 *Федотова Елена Владимировна,*

 *учитель ИЗО, МХК*

 *МАОУ СОШ № 92*

 *г. Екатеринбурга,*

 *высшая квалификационная категория*

Для чего человек должен есть? *(Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить).* Может ли человек обойтись без пищи? *(Может, но недолго.)*

Да, человек может обойтись без пищи 30-40 дней, а змея - несколько месяцев. Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

- Как вы думаете, о чем пойдет разговор в нашей беседе *(О питании)*.

- Посмотрите отрывок из мультфильма "Вовка в тридевятом царстве" и ответьте на вопрос: какую еду заказал наш герой?

Смотрим отрывок мультфильма (на13.56)

Полезные продукты заказал Вовка?

Пирожное, мороженое, конфеты –это не полезные продукты.

- Попробуйте сформулировать тему нашей беседы.

Для этого вставьте недостающие буквы и прочитайте получившиеся предложение.

**ПР\_В\_ЛЬН\_Е    П\_Т\_Н\_Е     -  З\_Л\_Г    ЗД\_Р\_В\_Я**

*(Правильное питание - залог здоровья) (****Слайд 1)***

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама вкусный ...

**(Суп)**

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак…

**(Каша)**

На следующей перемене мы будем кушать в столовой

А скажите какие полезные продукты вы знаете? Отгадайте загадки.

Не снег,

А белое всегда.

Хоть и течет,

А не вода.

**(Молоко)**

Зелёная толстуха

Надела уйму юбок.

Стоит, как балерина,

Из листьев пелерина.

**(Капуста)**

От простуды нас избавил,
Витаминов нам добавил,
И от гриппа нам помог,
Горький доктор наш…

**(Чеснок)**

А кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь — очень гладкая,
На вкус — как сахар сладкая!
**(Морковь)**
В огороде
Из земли
Стрелы
К солнцу проросли!
**(Лук)**

Загляни в осенний сад
Чудо-мячики висят.
Красноватый, спелый бок
Ребятишкам на зубок.

**(Яблоко)**

Она в реках обитает, А бывает и в морях. Червячков так обожает, К людям испытывает страх. Все потому, что червячком они ее заманят, И на свою удочку поймают.

**(Рыба)**
Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок.
**(Орех)**

Это небольшой список полезных продуктов . В следующей беседе мы продолжим список полезных продуктов.

Заканчивая наш разговор я хочу сказать следующее: **о пользе правильного питания знали испокон веков. И хотя в его основу каждое поколение вкладывало свой смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными. Недаром ещё множество столетий назад Сократ сказал фразу, актуальную и по сей день: *«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»*.**

**Ребята, слышите, звонок.**

**На этом всё. Бегите на урок.**