Презентация «Здоровое питание»

**Ольга Осадченко**
Презентация «Здоровое питание»

Уважаемые коллеги! Проблема **здоровья** дошкольника стоит под угрозой. И виной тому являются современные продукты **питания**, которые пагубно влияют на хрупкий организм ребёнка. Современная еда *«фаст – фуд»* (англ. Fust.food, что в переводе означает, блюдо, приготовленное для быстрой еды. Эти продукты **питания** заполонили прилавки многих магазинов. С каждым годом растёт число заболеваний детей. И проблема становится всё острее и острее. В последнее время, я вижу детей, которые с удовольствием едят уже не только чипсы и сухарики, но и одноразовую лапшу "Ролтон" или "Дошерак". Понятно, что проблема со **здоровьем** возник у них не через месяц, а спустя какое-то время. Поэтому, возникла идея познакомить детей с теми продуктами **питания**, от которых они получат пользу, то есть **здоровье**. Предлагаю вашему вниманию **презентацию на эту тему**.

1слайд. Сегодня мы с вами поговорим о правильном **питании**. Чтобы всегда быть **здоровыми**.

2слайд. Витамины -вещества, необходимые для **здоровья**. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

3 слайд. Ребята, вы уже знаете, что если человек ест вредную пищу, у него начинаются развиваться различные болезни желудка и кишечника. Иногда даже нужна помощь врача.

4 слайд. Итак, назовите мне вредные продукты, которые нежелательно употреблять людям, особенно маленьким детям. *(Дети высказывают своё предположение)*

Кока-кола из-за содержания фосфорных кислот разрушает зубы и вымывает из костей соли кальция, разрушает нашу нервную систему, приводит к различным заболеваниям. Такой ужасный напиток лучше не употреблять вообще, даже по праздникам.

5 слайд. Посмотрите на экран. Что вы видите? Правильно чипсы и сухарики, они полезны? *(Ответы детей)*

Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутомат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает ваше внимание. Но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию. Человек очень быстро привыкает к этому продукту и его уже нельзя заставить есть обычную картошку. Он хочет чипсов!

Интересно, что производителем одной из самых крупных и популярных марок чипсов, является ХИМИЧЕСКИЙ концерн. Кстати, давайте попробуем ради интереса поджечь одну чипсину. *(Педагог поджигает одну чипсину)*

Что с ней стало? Конечно, она горит, потому что вся **пропитана маслом**. Но обратите внимание, как она чадит и неприятно пахнет. И вот ЭТО едят люди.

Давайте поговорим и о сухариках. На первый взгляд в них нет ничего плохого. Сухарики - это подсушенный хлеб. И исконно русский продукт. Но щедро присыпанный ароматизаторами, консервантами, разрыхлителями, разделителями, современные сухарики приобрели новые небезопасные свойства.

В составе сухариков и чипсов шведские ученые выявили опасные канцерогены.

Известно, что оно повреждает нервную систему и вызывает образования опухолей брюшной полости. Это, ребята, очень страшные заболевания. И лучше нам с вами не болеть! Попросите своих мам, в духовке подсушить кусочки хлеба или батона, это будут не только самые вкусные сухарики, но и полезные.

6 слайд. Пища помогает вам, ребята, расти. Еда даёт вам необходимую энергию.

Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов.

**Питание** влияет на внешность человека. **Здоровый** блеск волос первый признак правильного **питания**. Также как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние зависит от правильности **питания человека**.

7 слайд. Посмотрите ребята на эту картинку, она называется пирамидой **питания**. Пирамида **питания** или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов **здорового питания**, разработанных врачами-диетологами. Давайте посмотрим, что же нам надо употреблять в пищу и в каком количестве. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

8 слайд. Но не всегда **питаясь правильно**, человек может оставаться **здоровым**. А причиной тому, посмотрите на экран- микробы.

9 слайд. Читаю стих.

10 слайд. Микробы попадают в наш организм вместе с грязными овощами и фруктами, плохо сваренном мясе или рыбе, некачественными и просроченными продуктами. Микробы находятся на грязных руках, носовом платке, в который человек уже сморкался.

11 слайд. Итак, ребята, давайте рассуждать, как нам можно избавиться от этих вредных микробов? *(Ответы детей)*

12 слайд. Молодцы, правильно. Надо содержать наше тело в чистоте. Мыть руки с мылом и не один раз. Пользоваться одноразовыми салфетками. И конечно, тщательно мыть овощи и фрукты.

13 слайд. 14 слайд. 15 слайд. Ребята, нам пришли письма. Почтальон сегодня нам принёс. Давайте прочтём от кого они. Читаю, рассматриваем с детьми фрукты и овощи, в которых содержатся эти витамины. Так, это письмо от витаминов.

14 слайд. А это письмо от девочки Маши, вот что она нам написала. Читаю.

15 слайд. А это письмо от Совуньи, читаю.

16 слайд. Ребята, что изображено на экране? *(Весы)*.

Правильно, весы. А как вы думаете, что они нам показывают *(Дети рассуждают)*.

Мы сегодня, получили много писем. И Витамины, и Маша, и Совунья предлагают нам понять, что вредно для нашего **здоровья**, а что полезно и сделать свой выбор.

Ну, вот, ребята, подошло к концу наше занятие. Сегодня мы много узнали о пользе и вреде **питания**. Очень хочется, чтобы вы все были **здоровы**, а значит, **питались правильно**. До свидания