

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19 им. В.П. Стрельникова
ст. Ладожская
МО Усть-Лабинский район

Разговор о правильном питании «Весёлый урок о том, что вкусно и полезно» в рамках «Двух недель в лагере здоровья»

Автор и художник: Гонтаренко Алиса ,
ученица 2 класса «В».
Руководитель: учитель начальных классов
Половинка Л.А.

2024
учебный год



ВЕСЁЛЫЙ УРОК О ТОМ, ЧТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО.



Мои маленькие друзья, вы хотите услышать сказку? Ну, тогда слушайте!

Сказка.

«Соня и витамины.»

Жила-была в одном городе девочка. Звали её - София. Родители очень любили её, и называли её ласково – Сонечка. Часто к Сонечке приезжала бабушка, которая души не чаяла в своей семилетней внучке. При каждой встрече она приносила Соне много конфет, шоколада, мороженого. Девочка была большой сладкоежкой. Маленькая девочка так полюбила сладости, что вскоре ничего не ела кроме них – ни суп, ни кашу, - ничего. Взрослые часто предупреждали её: «Смотри, Сонечка, вот заболят зубки, пойдём к врачу.» Но не верила им дочка. И вот однажды заболели у неё зубы и пришлось идти к стоматологу. И с тех пор нельзя было Соне есть столько сладкого.



Однажды девочка сидела за обеденным столом.



Конфеты она ела уже редко, да и не так уж стала она их любить как раньше. Вот только не любила она и другую – полезную еду. Она всегда считала, что полезная еда – невкусная. Соня, глядя на вазу с фруктами, задумалась...



Вдруг она увидела что-то необыкновенное. Пригляделась... В вазе с фруктами Сонечка заметила несколько шариков. Они были маленькие, с ручками и ножками, с глазами, и они могли ходить. А ещё на каждом из них была своя буква и цифра. Все шарики - разноцветные. Внимательно разглядев их, Соня поняла – это витаминки! Они шли целой группой в поисках своих домов. Но маленькие витамины хотели найти себе не просто дом, но ещё и пользу. Каждый хотел что-то значить.



Но никто не знал где им поселиться. Пока они искали дома, на их пути встречалось множество препятствий и опасностей. Шли они долго. На дороге им попадались их враги – чипсы, конфеты, лимонад. Всех они победили. Впереди всех шёл витамин В1. На горизонте уже виднелись пустующие домики, все были в ожидании...

Но вдруг отважный витамин В1 уткнулся прямо в большой гамбургер.



Это было последнее, но самое трудное препятствие. Витаминки справились и с ним тоже.

Преодолев все опасности на своём пути друзья попали в замечательный мир. В нём было множество фруктов овощей и других вкусных продуктов, все они были вкусные, но в них ещё не было никакой пользы. Витамины решили это исправить. Витамины В поселились в молоке, некоторых овощах, в цельной пшенице. Они сказали: «Мы будем приносить людям пользу. Способствовать росту, улучшать переваривание пищи, нормализовать работу органов.»

Витамины В – это целое семейство они все похожи, но все они выполняют разную функцию.



Витамины А поселились в молочных продуктах, в зелёных и жёлтых фруктах, в яйцах, в моркови. Они решили, что будут укреплять кости, зубы, волосы, кожу, защищать людей от болезней, способствовать хорошему зрению.



Витамины А захотели жить в апельсинах, мандаринах, в овощах зелёного цвета, в сладком картофеле, в цветной капусте, в ягодах. Они являются одними из самых полезных витаминов. Они защищают организм от болезней, укрепляют иммунитет, помогают заживлению ран и ожогов, лечат простуду.



Вот таких поселений в продуктах образовалось много. Витамины Е поселились в бобах, зелени, капусте. Витамины D - в молоке, рыбе...

С этого самого момента Сонечка поняла, что в мире кроме конфет существует множество вкусной еды, которая не только не вредит, но и приносит пользу. Теперь она стала есть апельсины, мандарины, яблоки, бананы. Ведь всё это так вкусно и полезно!



Вывод:

Итак, я думаю что каждый, кто слушал мою сказку понял, что в мире существует вкусная и и полезная пища!

И если пища полезная, то это вовсе не значит, что она невкусная!



Будьте здоровы, приятного аппетита !