Здоровое питание - здоровые зубы

Краткое описание занятия:

На данном занятии дети познакомятся с основными группами продуктов, узнают о правильном принципе питания, а также по­играют в познавательную игру на уроке.

**Цели занятия:**

**Гигиена полости рта.** Сформировать у детей представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.

**Учебная цель.** Дети научатся понимать значение каждой группы продуктов для здоровья организма и важные принципы питания.

**Актуализация знаний:**

- Расскажите о том, что вы обычно едите за обедом.

- Что вы любите?

- Что вам рекомендуют родители, врачи?

- Зависит ли здоровье зубов от той пищи, которую вы употребляете?

**Постановка учебной задачи.**

- О чём будем говорить на этом занятии? (О здоровом питании, о том, как сохранить зубы)

**Знакомство с новым материалом.**

1. Все продукты можно разделить на четыре основные группы. (Значение каждой группы продуктов для здоровья организма в целом и состояния зубов в частности):

1 группа: молочные продукты - кальций, жиры.

2 группа: мясо и рыба - белки, жиры.

3 группа: хлеб и крупы - углеводы.

4 группа: овощи и фрукты - витамины и минеральные вещества

2. Важные принципы питания:

а) Регулярность (питаться нужно не менее 4 раз в день)

б) Разнообразие употребляемых продуктов в суточном рационе.

**Первичное закрепление.**

У вас в руках картинки «зубиков». Поднимайте веселый зубик, когда я назову полезный для зубов продукт и грустный - когда назову вредный продукт (сладости, чипсы, газированные напитки и т.д.).

**Домашнее задание.**

Выучите наизусть стихотворение:

Если правильно питаться,

Можно хвори не бояться

Никогда не ешь все сразу,

Лучше - в день четыре раза!

Чипсы, леденцы, конфеты -

Вкус в них есть, а пользы нету!

Тот, кто сладкое жует -

Создает во рту налет!

Кушай овощи и фрукты -

И молочные продукты.

. Витаминов в них - гора,

Будь здорова, детвора!