



"Мельница живёт водою, а человек едою."



# ОТКРЫТЫЙ УРОК по окружающему миру для 1 класса по теме «Здоровая пища»



# Завтрак:



# Обед:



# Ужин:



# Пирамида питания



Молоко,  
йогурты, сыр

Овощи



Соль, сладости

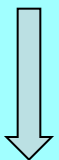
Мясо, птица,  
рыба, яйца

Фрукты

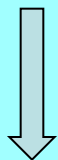
Рис и другие злаковые, хлеб, мучные изделия



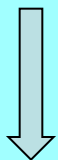
# Питательные вещества



*БЕЛКИ*



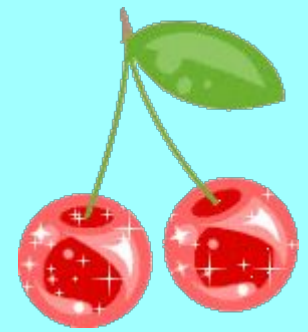
*ЖИРЫ*



*УГЛЕВОДЫ*



*ВИТАМИНЫ*





# БЕЛКИ



- мясо, молоко, рыба, яйца, хлеб, крупа

# ЖИРЫ



## **Животные жиры:**

мясо, рыба, масло, сыр, сметана

**Растительные жиры:** растительное масло,  
маргарин



# УГЛЕВОДЫ



-хлеб, крупы, кондитерские изделия, картофель, овощи, фрукты, ягоды.



ВИТАМИНЫ



# Витамин А



Рыбий жир, сливочное масло, яйца, печень, морковь, красный перец, лук, абрикос, щавель, томат.





# Витамин В



Дрожжи, мясо, почки, печень, крупы, картофель, капуста, зелёный горошек, бобы, хлеб, сыр, молоко, бананы, орехи, гранаты, земляника, рыба, яйца.

# Витамин С



Шиповник, крыжовник, клубника, чёрная смородина, сладкий перец, картофель, капуста, лук, салат, клюква, лимон, апельсин, мандарин, яблоки.





# Витамин D



Рыбий жир, яйца, печень, рыба,  
сельдь, грибы.

# Памятка о правильном питании

- Питаться надо 4-5 раз в день и в одно и то же время.
- В еде надо знать меру. Не переедайте!
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.



Правильное питание - залог здоровья!

