



"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

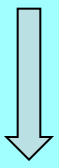
Мясо, птица,
рыба, яйца

Фрукты

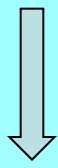
Рис и другие злаковые, хлеб, мучные изделия



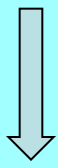
Питательные вещества



БЕЛКИ



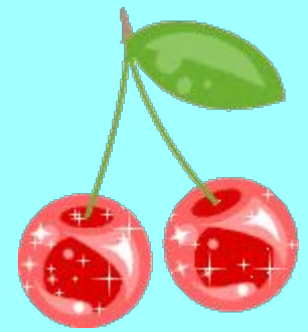
ЖИРЫ



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!

