

**МБОУ « СЛАВЯНСКАЯ  
ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»  
РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ШКОЛА КУЛИНАРОВ**

**Учитель начальных классов**

**Усеинова Эмине Эскендеровна**

**2016 г.**

## *Цель проекта :*

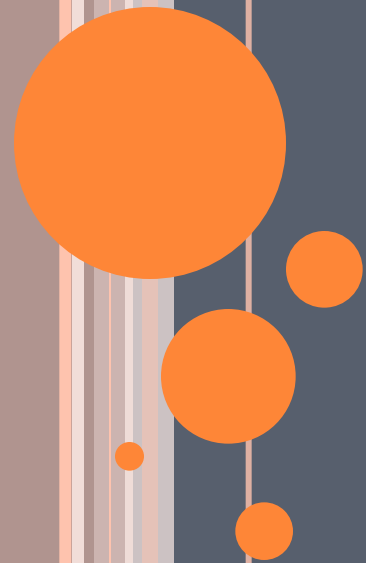
*Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.*



## **ПЛАН:**

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего салата «Здоровье».
4. Вывод.  
Необходимо правильное питание.

# Школа кулинаров



# ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА:



**Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.**



**А днем можно покушать запечённые овощи, мясо и рыбу.**



## ВРЕДНАЯ ПИЩА:



**Слишком много еды – вредно для организма.**



**Слишком много сладкого - вредит зубам.**

Жиры, масла  
и сладости —  
умеренно

Молоко,  
йогурты  
и сыр —  
2-3 части

Овощи —  
3-5  
частей

Мясо,  
птица, рыба,  
бобы, яйца  
и орехи —  
2-3 части

Фрукты —  
2-4 части

Хлеб, каши,  
макароны,  
рис —  
6-11  
частей

- Жир (в составе пищи и добавленный)
- ▲ Сахар (добавленный)

## Вывод: НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если правильно  
питаться, то  
будешь здоровым

\*\*\*

Правильно  
питайся — здоровья  
набирайся!







# ДОКТОР ПИЛЮЛЬКИН

Доктор Пилюлькин пишет, что один из его пациентов очень болен. Ведь он каждый раз съедал за обедом

- кашу с сахаром,
- какао со сладкой булочкой,
- кусок торта,
- шоколадку.



# БОЛЕЗНЬ

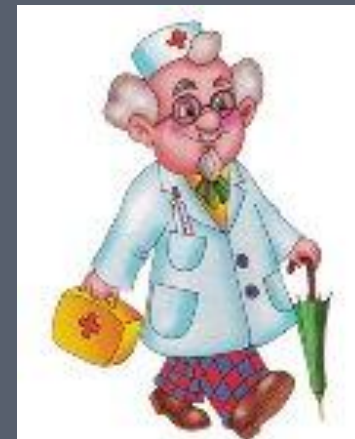
- Когда ему говорили, что так питаться нельзя, он никого не слушал и заболел.





# ПОМОЩЬ БОЛЬНОМУ

Доктор просит оказать помощь этому мальчику, помочь ему вылечиться.

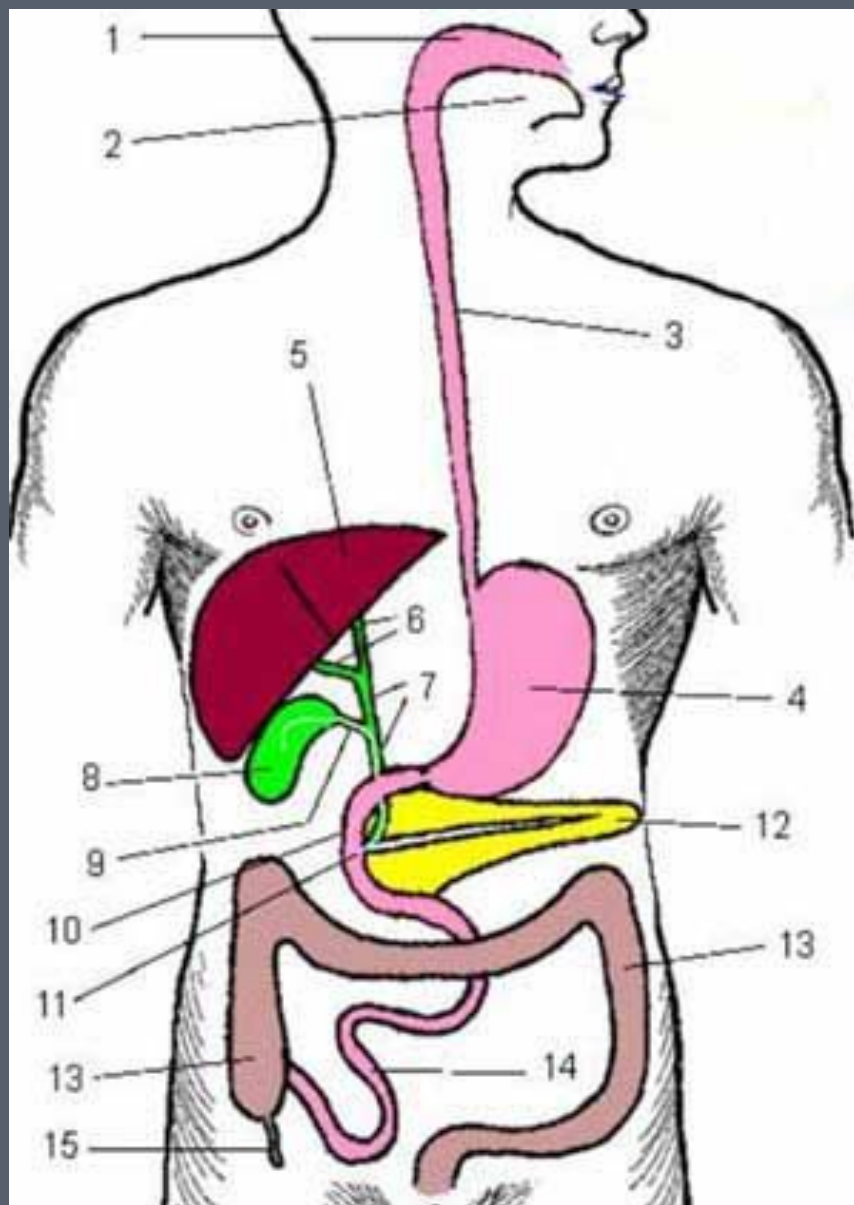


Для этого вам будет нужно :

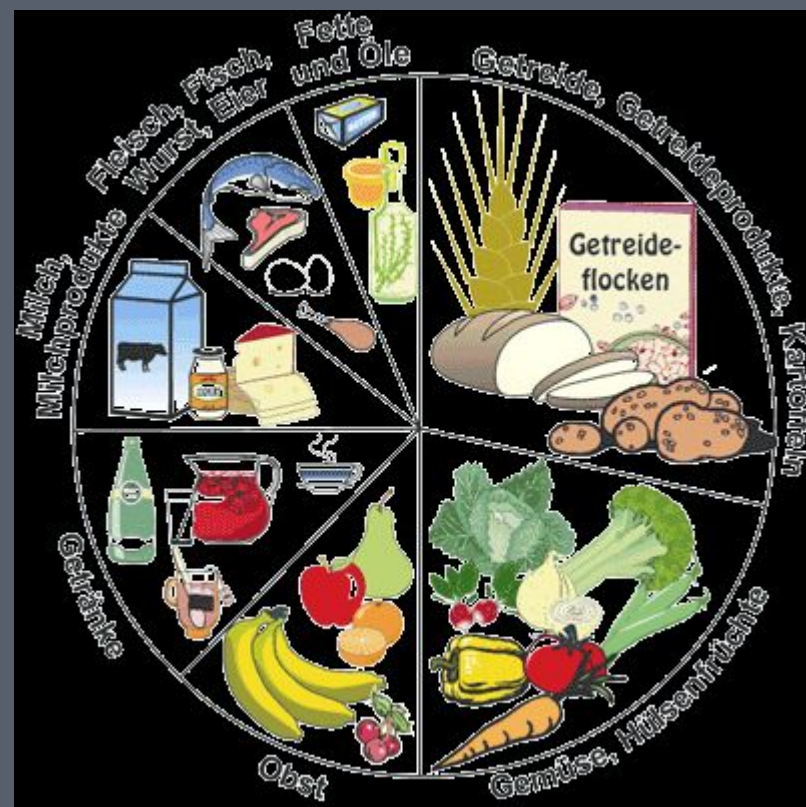
- узнать как работает пищеварительная система;
- какие питательные вещества получает человек с пищей;
- составить меню здорового питания;
- написать мальчику, как нужно правильно питаться.



# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА





# Что же мы узнали?

Пицца содержит смесь  
питательных веществ

Белки

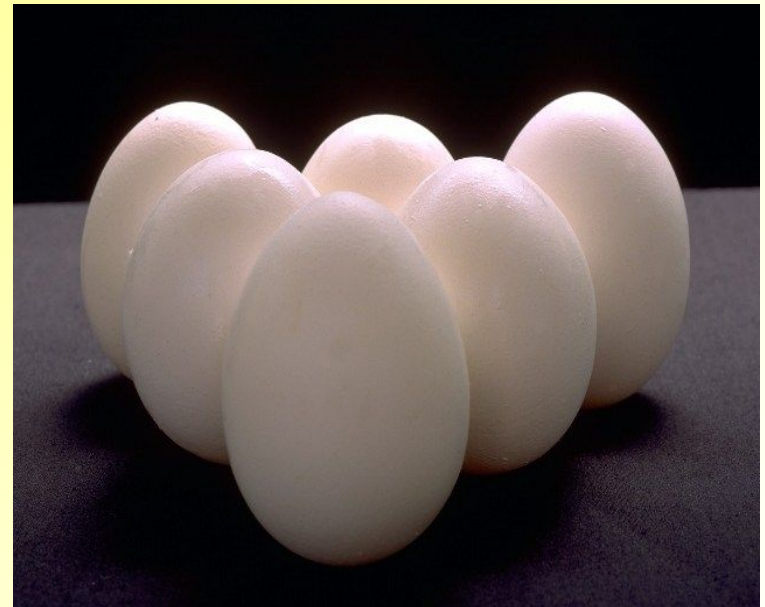
Жиры

Углеводы

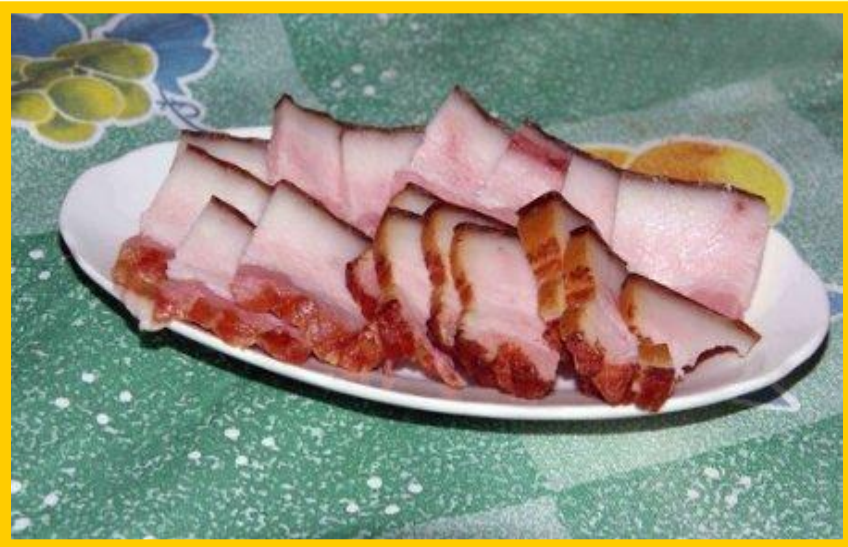
Минеральные  
вещества

Витамины

- Белки – строительный материал организма, они особенно необходимы человеку в период интенсивного роста. Белки содержатся в мясе, молоке, яйцах, фасоли, рыбе, сыре.



- Жиры – запасной источник энергии. Они входят в состав тканей. Жиры есть в сале, орехах, молоке, масле и других продуктах.  
Много жирной пищи есть вредно.

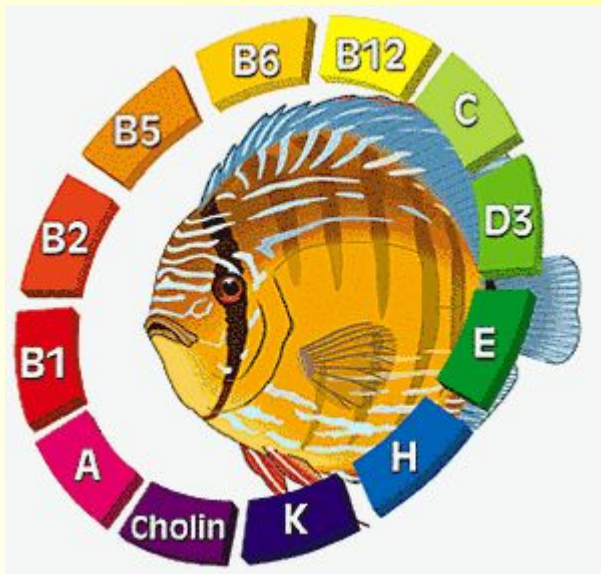




- Углеводы богаты энергией. Большинство углеводов придают лакомствам сладкий вкус. Углеводов много в сахаре, конфетах, овощах, хлебе, макаронах, крупе, ягодах.



- Витамины имеют большое значение для здоровья. Они помогают внутренним органам правильно работать. Витамины содержатся во всех натуральных продуктах.



- Минеральные вещества важны для поддержания в здоровом состоянии костей, зубов и крови, а ещё они регулируют содержание воды в нашем организме.





- Вода содержится во всех тканях. Без воды человек не сможет прожить и неделю. Вода поступает в организм не только при питье, но и в составе пищи. Особенно много воды в овощах и фруктах.



# Что мы выяснили



- Пища служит поставщиком энергии.
- Мы растём благодаря питательным веществам, которые потребляем.
- Цель питания одна – потреблять столько пищи, чтобы поддерживать здоровье и получать необходимую энергию для жизни и роста человека.
- Во время приёма пищи необходимо помнить о режиме и правилах питания.
- Переедание также как и недоедание вредит здоровью.





Чем полезно  
молоко



# ЗАДАНИЕ 1.

Учёные хотели узнать, из чего состоит наша пища. Они исследовали разные продукты, но особенно долго возились с молоком.

Однажды вечером оставили в тёплом месте на кухне стакан сырого молока.

- Проведите опыт и узнайте, что обнаружили учёные в стакане с молоком?

# ОПЫТЫ

- В тёплом месте молоко скисло, получилась простокваша. Сверху жирные сливки.



**Молоко**

**Простокваша**



**Сливки**

**Вывод: молоко содержит жир.**

# ОПЫТЫ

- Простоквашу поставили на огонь.  
Простокваша превратилась в зелёную сыворотку, в которой плавали хлопья творога.



Вывод: творог - это белок.





# ОПЫТЫ

- В сыворотке после кипячения осели кристаллики.

Кристаллики были сладкие -это молочный сахар.

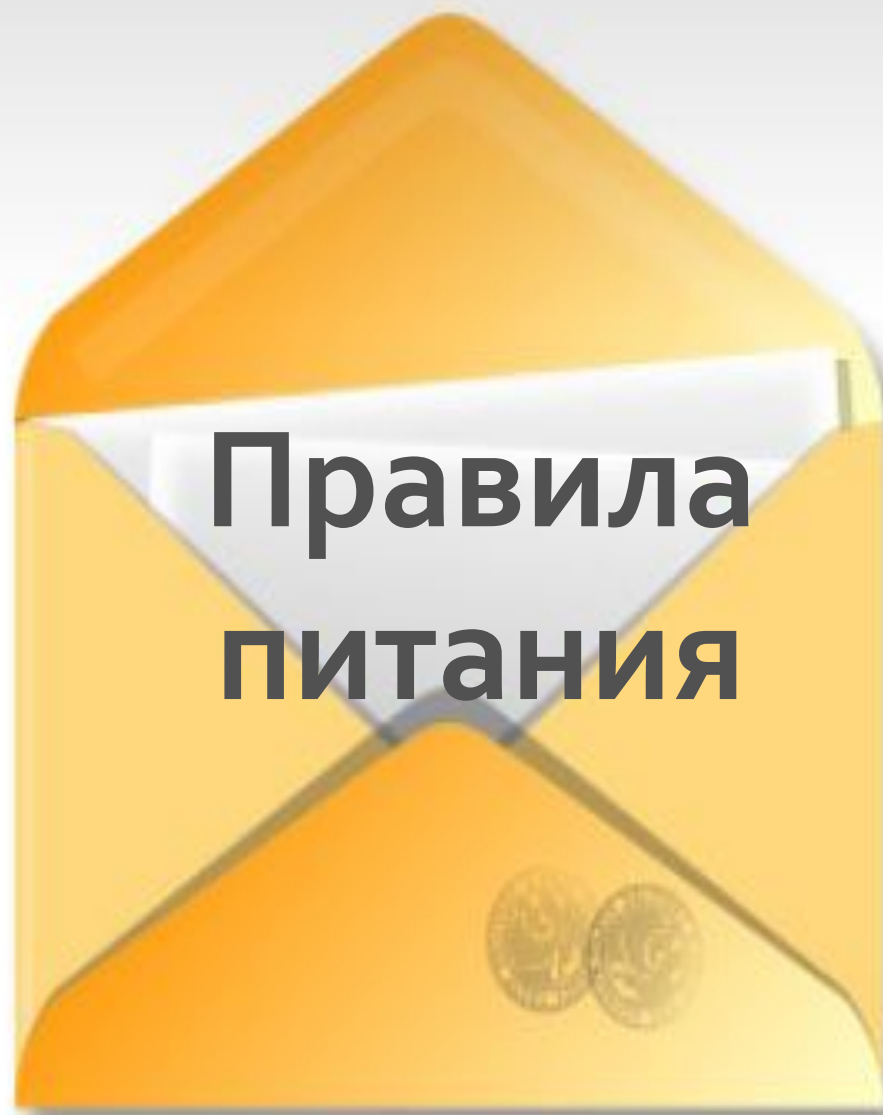


Вывод: в молоке находятся жиры, белки, углеводы. Есть и витамины.

# ВЫВОДЫ

В молоке находятся жиры, белки и углеводы, есть и витамины, поэтому нужно каждый день есть молочные продукты, чтобы быть здоровым.

Питательные вещества	Значение для организма	В каких продуктах содержится
<b>Белки</b>	Основной «строительный материал» для тела человека.	Содержится в мясе, твороге, яйцах, рыбе, горохе и фасоли.
<b>Жиры</b>	Обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела	Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.
<b>Углеводы</b>	Главный поставщик энергии для нашего тела.	К ним относится сахар и крахмал. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах, кондитерских изделиях и фруктах.
<b>Витамины</b>	Необходимы для сохранения и укрепления здоровья.	В овощах и фруктах.



**Отправить сообщение**



# Правило 1

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.



## Правило 2

- Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.



# Правило 3

- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
- Нужно стараться есть в одно и то же время.
- Утром перед школой надо обязательно завтракать.
- Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.



# Вывод

- Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться и соблюдать режим питания.



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

1-4

# Меню



Завтрак	Обед	Ужин
Каша гречневая	Суп МОЛОЧНЫЙ	Творожная запеканка
Яйцо, сыр	Картофельное пюре с котлетой	Булочка с маслом
Булочка с маслом	Овощной салат	Чай
Чай	Компот	Фрукты



# Правила питания

**Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.**

**Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.**

**Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.**

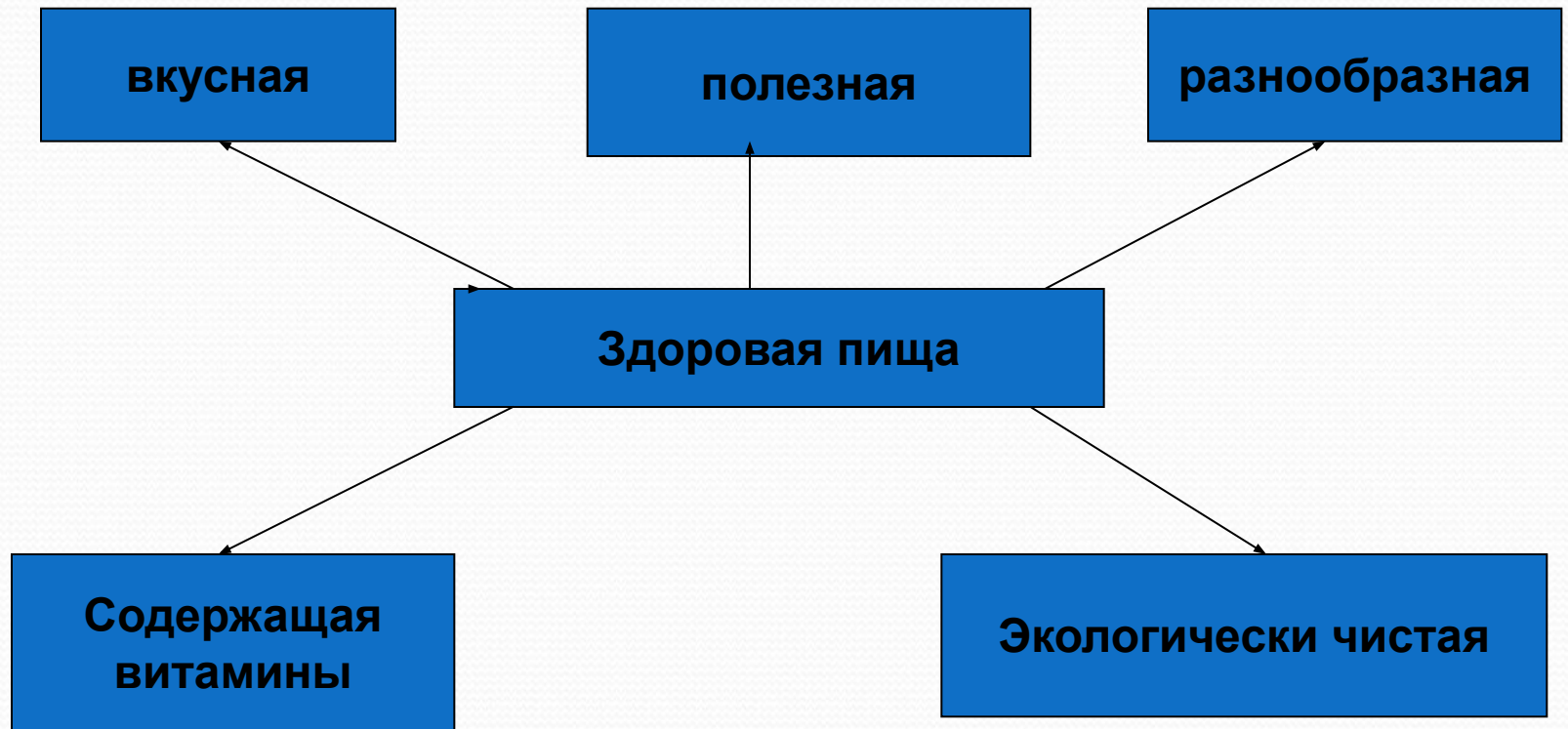
**Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.**

**Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.**

**Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу, а то и вовсе ничего не едят.**

**Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.**

# здоровая пища





Помни всюду и всегда: для твоего здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие!





# Домашнее задание

- 1. Проверь себя по вопросам учебника стр 147.**
- 2. Вспомни правила питания. Познакомь с ними своих младших товарищей.**

**Дополнительные задания (по желанию):**

- 1. Составить меню на день, для человека, который занимается спортом.**
- 2. Составить кроссворд «Овощи и фрукты», «Витамины».**
- 3. Нарисовать рисунок на тему «Пищеварение»**

# Тест «Наше питание»

- 1) Для чего человеку нужна пища?
  - А) С пищей человек получает питательные вещества.
  - Б) С пищей человек получает необходимый для жизни кислород.
  
- 2) Где начинается пищеварение?
  - А) Во рту. Б) В желудке. В) В кишечнике.
  
- 3) Сколько раз в день надо чистить зубы?
  - А) 1 Б) 2 В) 4
  
- 4) По чему пища попадает изо рта в желудок?
  - А) По кишечнику. Б) По пищеводу.
  
- 5) Что в желудке переваривает пищу?
  - А) Слюна. Б) Кровь. В) Желудочный сок.
  
- 6) Где заканчивается переваривание пищи?
  - А) Во рту Б) В желудке. В) В кишечнике.



Конец.

