

***Внеурочная деятельность
«Разговор о правильном
питании»***

Игра «Мы идем в магазин»

Автор презентации:

Т. И. Туран,

учитель начальных классов

г. Новокузнецк, 2016

Игра

Ассоциации



Молоко



Корова



СОСТАВ МОЛОКА



В 1 литре молока содержится 125г питательных веществ, из них 38г молочного жира и связанных с ним жирорастворимых витаминов, стимулирующих:



сохранность
зубов и десен



Нормальное состояние
кожи



четкость и полноту
зрения



Деятельность нервной
системы, процессы
дыхания



рост волос



рост и крепость костей

Семечки



Подсолнух



Пищевая Ценность	в 100 г
Энергетическая ценность	2385 кДж 570 ккал
Белки	22,78 г
Углеводы	18,76 г
Сахар	2,62 г
Жиры	49,57 г
Насыщенные Жиры	5,195 г
Мононенасыщенные Жиры	9,462 г
Полиненасыщенные Жиры	32,735 г
Холестерин	0 мг
Клетчатка	10,5 г
Натрий	3 мг
Калий	689 мг

Питательная ценность:

Ккал
570

Жир
49,57г

Углев
18,76г

Белк
22,78г

Сушеные Семена Подсолнечника (100 г) содержит 570 калорий.

Классификация калорий: **73% жир**, 13% углев, 14% белк.



Хлеб



Колосок



О пользе хлеба

- Хлеб - важный источник ценного растительного белка, содержащего ряд незаменимых аминокислот.
- Хлеб - существенный источник витаминов группы В. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки.
- Хлеб - источник необходимых организму минеральных веществ, а именно калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа,



Банан



Пальма



БАНАН

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

БАНАН – САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ
В МИРЕ ФРУКТ.

НЕВЕРОЯТНО, НО БАНАН ПО
КОЛИЧЕСТВУ ВИТАМИНОВ И
ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ
ПРЕВОСХОДИТ ДАЖЕ ЯБЛОКИ.

БАНАНЫ – ЭТО ВАЖНЫЙ
ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, А ТАКЖЕ
СРЕДСТВО ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ
ДАВЛЕНИЯ И РАБОТЫ
СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ.

КРОМЕ ТОГО, НАУЧНО
ДОКАЗАНО, ЧТО БАНАН
ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ –
ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ
СОДЕРЖАНИЕМ ТРИПТОФАНОВ.

Грибы



svistanet.com

Лес



Полезьа грибов



Грибы - очень ценным пищевой продукт.

- Грибы выполняют важнейшую санитарную функцию — перерабатывают отходы. Антибиотики, являются результатом жизнедеятельности грибов.
- С помощью грибов лечат даже злокачественные новообразования и алкоголизм.
- Из грибов делают некоторые препараты для улучшения роста растений и борьбы с вредными микроорганизмами.
- В грибах содержатся почти все необходимые человеку, питательные вещества и микроэлементы, которые, к тому же, легко усваиваются белками (углеводами, жирами, минеральными солями, растительными волокнами, фосфором).

Яйца



Курица



**Полезные
вещества**

Перепелиные яйца



Куриные яйца



Протеин	12.8%	11.0%
В1	137 мкг	49 мкг
В2	1100 мкг	500 мкг
РР (никотиновая кислота)	110 мкг	99 мкг
А (каротиноиды)	1180 мкг	78 мкг
Каратиноиды	670 мкг	640 мкг
Кальций Са	76 мг	52 мг
Фосфор Р	213 мг	185 мг
Калий К	620 мг	124 мг
Железо Fe	404 мг	88 мг
Медь	17 мг	9.6 мг
Кобальт	6.6 мг	3.8 мг
Лизин	1.05 г	0.75 г
Цистин	0.43 г	0.28 г
Метионин	0.72 г	0.38 г
Аспаргиновая кислота	1.16 г	0.79 г
Глутаминовая кислота	1.72 г	1.44 г
Триптофан	0.42 г	0.20 г

Морковь



Грядка



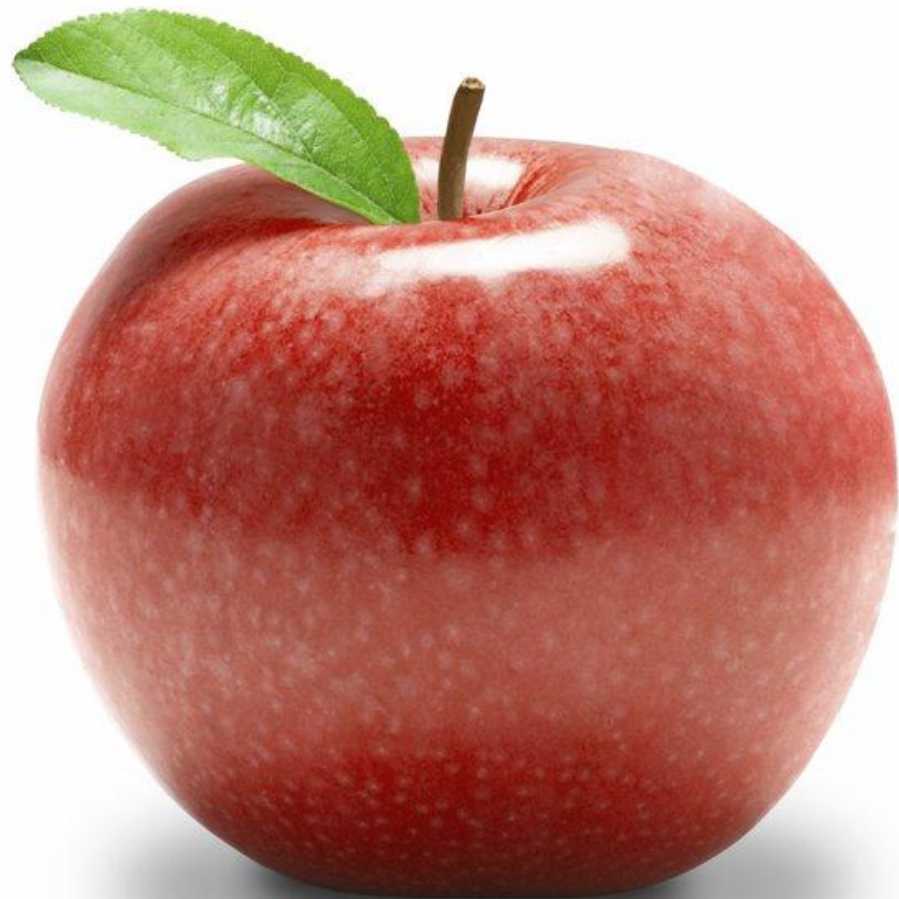


Морковь

имеет 75% благости, 25% страсти.
Дает стойкость человеку и оптимизм.
Лечит кровь и все органы по прямой
линии, все по центру : желудок,
трахею, бронхи, толстый кишечник,
позвоночник, уретру.

Единственный недостаток - от неё может
возникнуть перевозбуждение психики.

Яблоко



Яблоня





Полезный состав ябллок

Сахар - 5-15 %

Клетчатка - 0,6 %

Крахмал - 0,8 %

Пектиновые вещества - 0,27 %

Органические кислоты 0,3 - 0,89%

Витамины в одном яблоке:

Витамин В - 0,8-2,3 мг

Витамин В2 - 0,05 мг

Витамин В6 - 0,08 мг

Витамин А - 0,02-0,03 мг

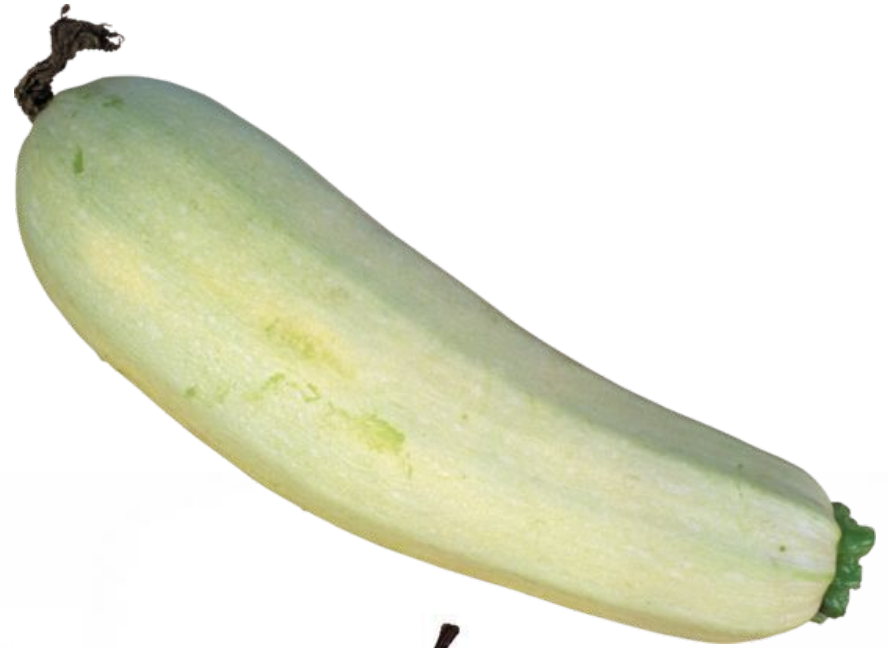
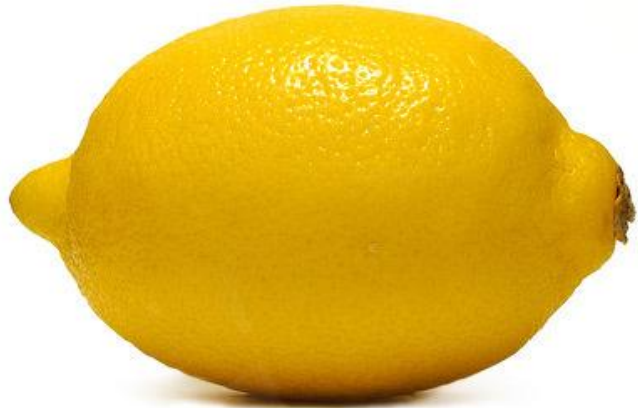
Микроэлементы в яблоках:

**Фосфор, магний, железо, йод, медь,
сера, натрий, бор, алюминий, никель,
фтор, ванадий, молибден, хром и
цинк.**

**Кожура ябллок содержит флавоноиды -
мощные антиоксиданты.**

Игра «Четвёртый лишний»





КАБАЧОК

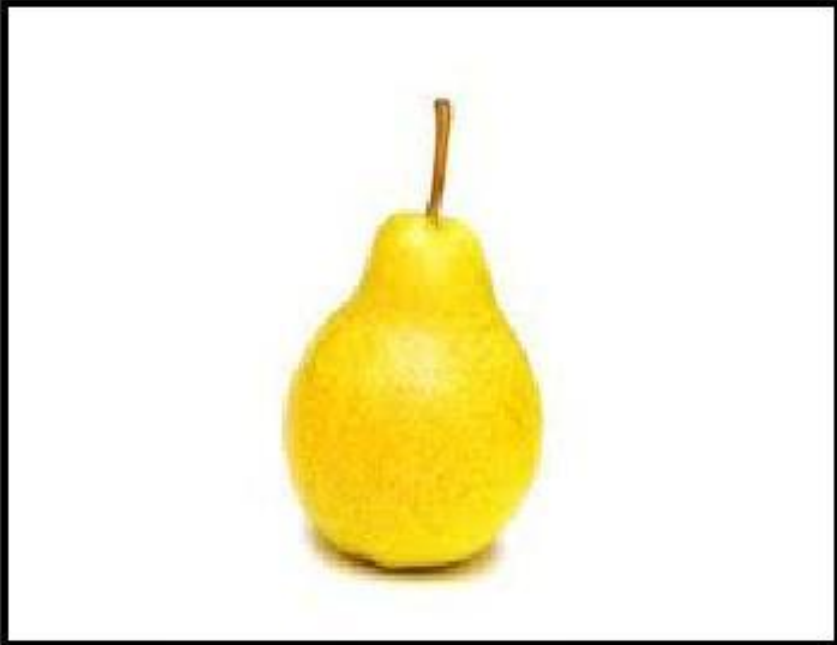
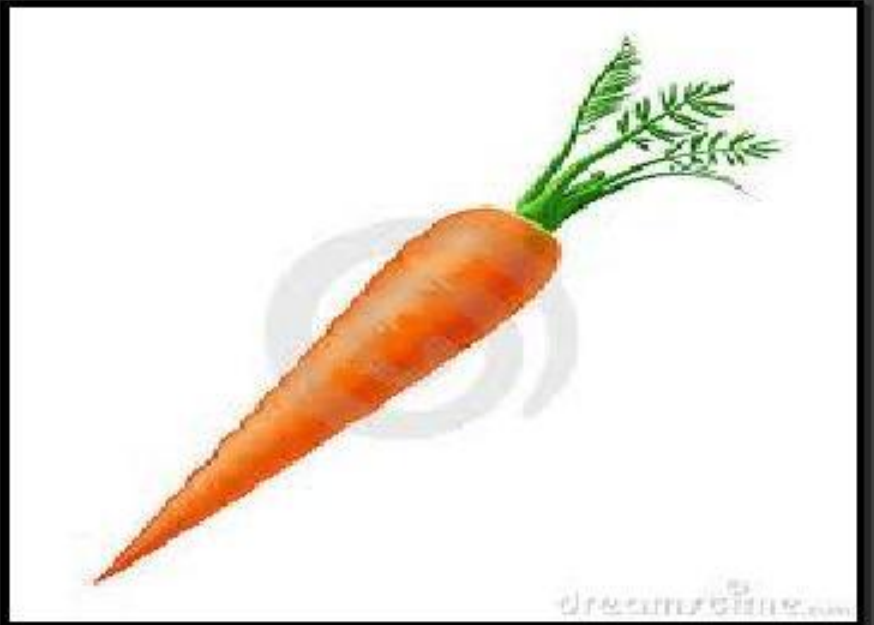
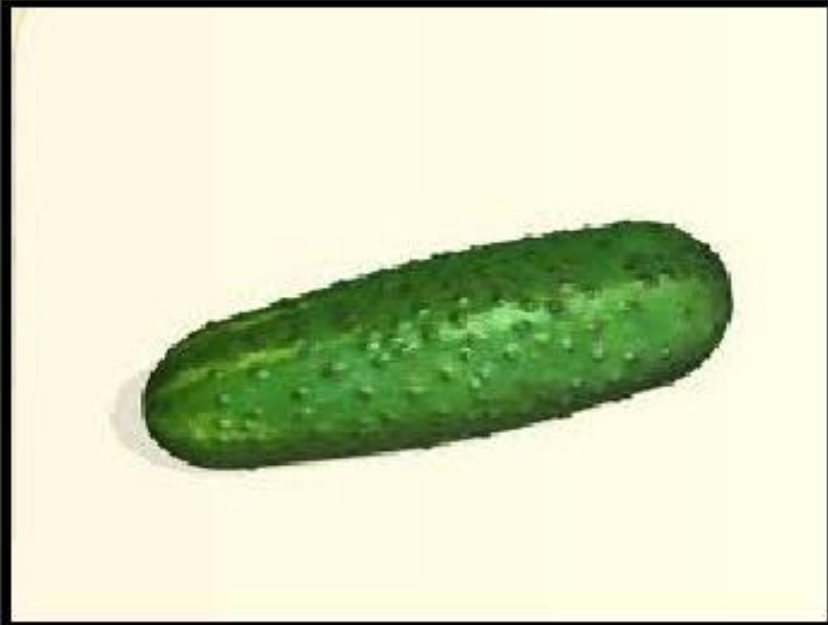
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

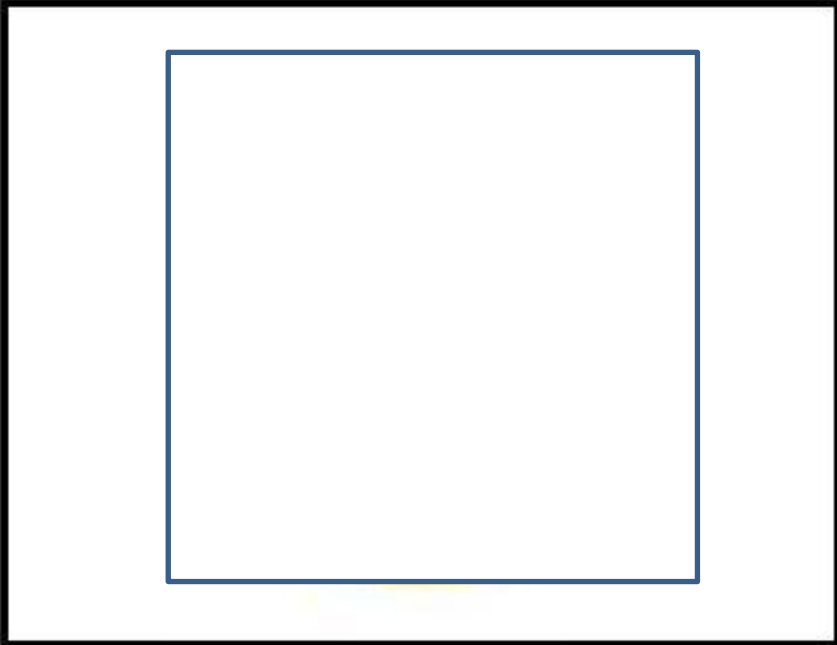
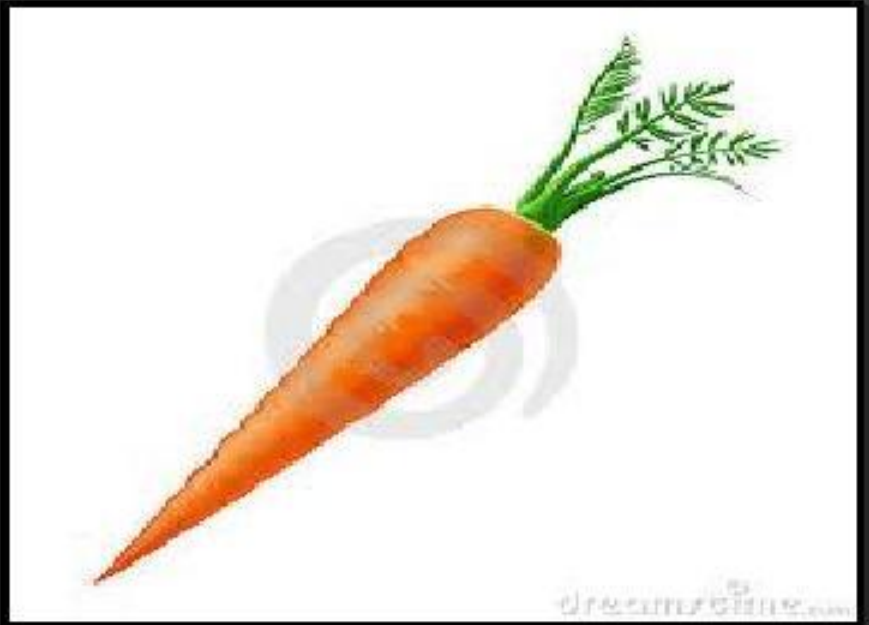
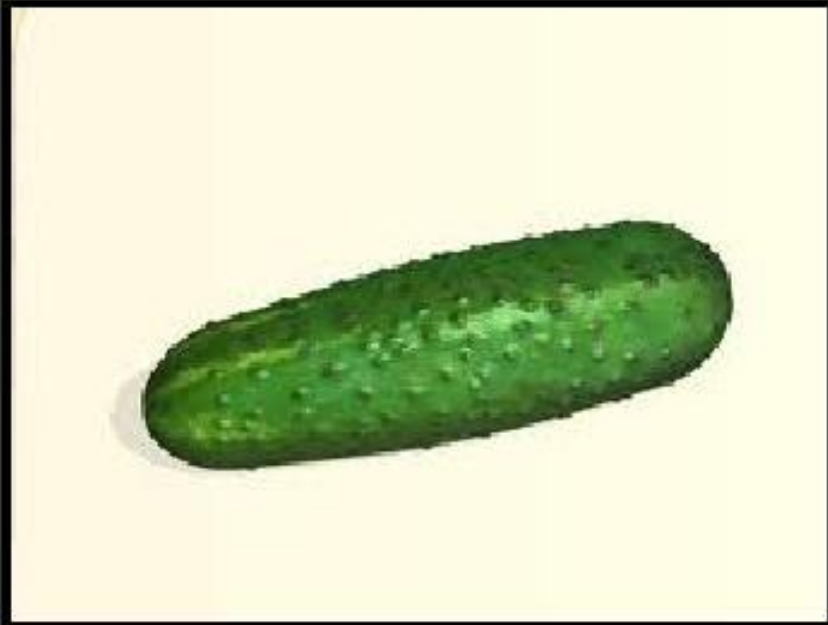


КАБАЧОК ИЗВЕСТЕН КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА, ИМЕЮЩЕЕ БОЛЬШУЮ ПИТАТЕЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ.

ПОМИМО ЭТОГО, КАБАЧОК УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ, СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, И ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВСЕ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА С.

<http://povar.ru>





ГРУША

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ГРУША ПОЛЕЗНА ГИПЕРТОНИКАМ И СЕРДЕЧНИКАМ, ПОСКОЛЬКУ ОНА СОДЕРЖИТ МНОЖЕСТВО АНТИОКСИДАНТОВ, СТАБИЛИЗИРУЮЩИХ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ИНСУЛЬТУ.

КРОМЕ ТОГО, БЛАГОДАРЯ СОЧЕТАНИЮ ВИТАМИНА С И МЕДИ ГРУША – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

<http://povar.ru>





6 полезных для здоровья напитков



Вода
Выводит
токсины из
организма



**Клюквенный
морс**
укрепляет
иммунитет,
помогает
при простуде



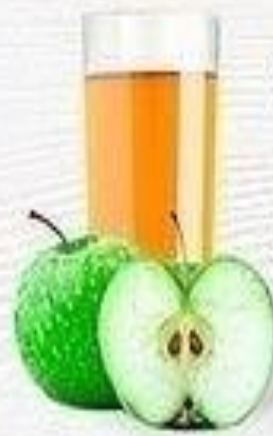
Компот
содержит
комплекс
витаминов



**Гранатовый
сок**
Нормализует
работу сердца
и сосудов



Мятный чай
Успокаивает,
облегчает
головные боли



**Яблочный
сок**
полезен
для печени
и почек





ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА – САМАЯ
СЛАДКАЯ ИЗ ВСЕХ ЯГОД,
РАСТУЩИХ В ЛЕСУ.

ЭТА ЯГОДА ЭФФЕКТИВНА ПРИ
ЛЕЧЕНИИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ И
МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ,
ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ
И СЛИЗИСТОЙ, АТЕРОСКЛЕРОЗА,
РЕВМАТИЗМА, БРОНХИТА,
ГИПЕРТОНИИ, АВИТАМИНОЗА,
НЕРВНОГО ИСТОЩЕНИЯ И
МНОГИХ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА ОСОБЕННО
РЕКОМЕНДОВАНА
ДИАБЕТИКАМ, ПОСКОЛЬКУ ОНА
СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТ
УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.



<http://www.liveinternet.ru/users/1grdi/>



www.liveinternet.ru
users/4619293 -
Татьяна57

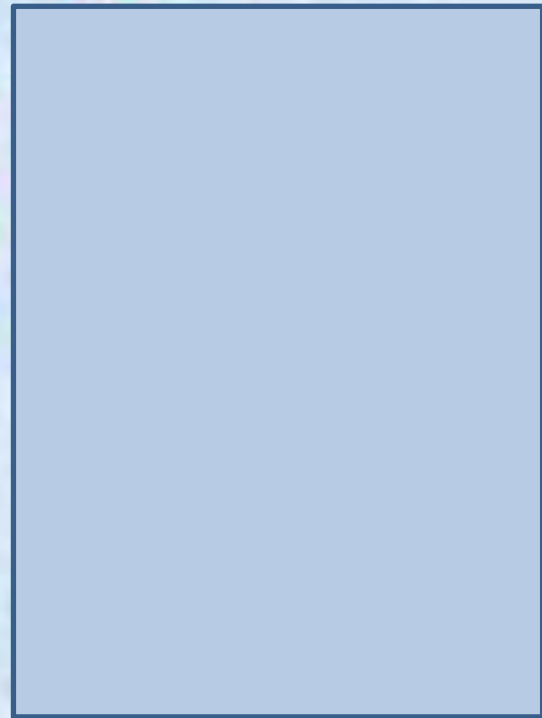


Польза

- **Сладости** — это углеводы, то есть важнейший источник энергии. Дети много двигаются, расход энергии у них велик, его надо быстро восполнять, с этой точки зрения сладости детям полезны. **Углеводы** также участвуют в построении клеточных мембран, белков крови, гормонов.







ПОЛЬЗА КУРИНОГО МЯСА

ЖИРЫ:
18.4 Г.

БЕЛКИ:
18.2 Г.

УГЛЕВОДЫ:
0 Г.

A

B

C

B2

E1

PP



P
ФОСФОР

K
КАЛИЙ

Zn
ЦИНК

Mg
МАГНИЙ

Se
СЕЛЕН

Fe
ЖЕЛЕЗО

КУРИЦА БОГАТА ВИТАМИНАМИ
И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ



КУРИНОЕ МЯСО
СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ
ХОЛЕСТЕРИНА



ПОДХОДИТ ДЛЯ ДИЕТЫ
— В 100 Г КУРИНОЙ ГРУДКИ
СОДЕРЖИТСЯ ВСЕГО
110 ККАЛ



ЛУЧШИЙ ИЗ
ДОСТУПНЫХ
ИСТОЧНИКОВ БЕЛКА



КУРЯТИНА ОЧЕНЬ
ПОЛЕЗНА ДЛЯ
ИММУНИТЕТА



ЛЕГКО
УСВАИВАЕТСЯ



ПОДДЕРЖИВАЕТ
РАБОТУ СЕРДЦА

Игра «Разложи продукты на полках магазина»



Екатеринбург Он-Лайн

E1.RU



фрукты



ягоды

ОВОЩИ



рыба





фрукты



ягоды

ОВОЩИ



рыба





фрукты



ягоды

ОВОЩИ



рыба





фрукты



ягоды

овоци



рыба





фрукты



ягоды

овоци

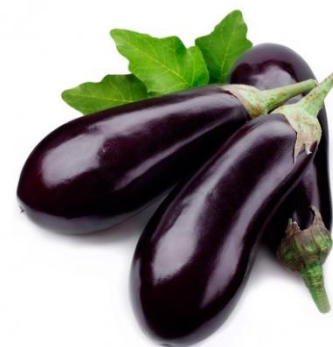


рыба





фрукты



ягоды

ОВОЩИ

рыба





фрукты



ягоды

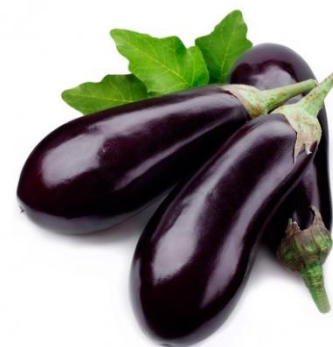
овоци

рыба





фрукты



ягоды

овоци

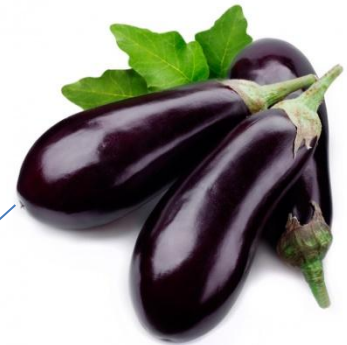
рыба



фрукты



ягоды



овощи



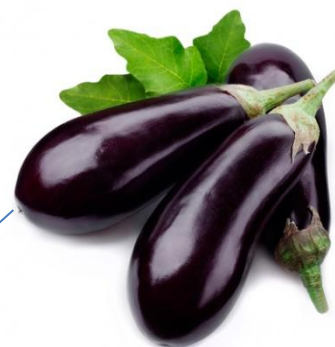
рыба



фрукты



ягоды



овощи



рыба





фрукты

ягоды



ОВОЩИ

рыба





фрукты

ягоды



овоци

рыба





фрукты

ягоды



овоци

рыба





фрукты

ягоды



овоци

рыба





фрукты

ягоды



овоци

рыба





Положи в корзинку

Серия "Учить-не скучать-ся"



XLBook.RU

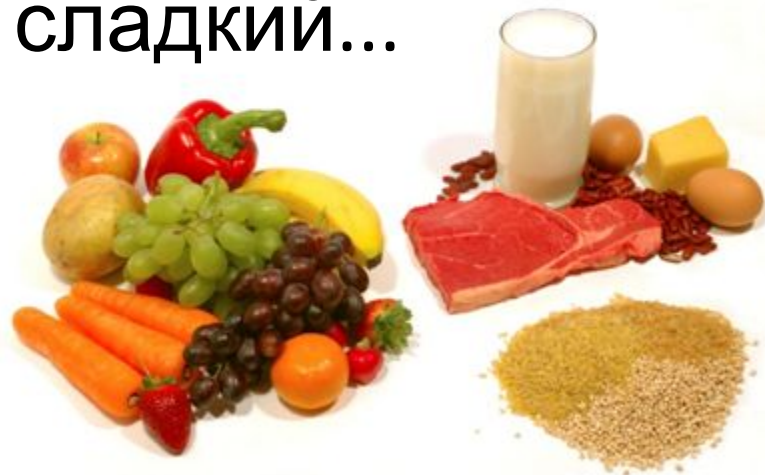
Теплый, мягкий и блестящий,
С корочкой такой хрустящей!
Спросим мы у детушек:
«Что же это?»



Хлебушек



Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий...



Мёд



Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это...



Сыр



Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы...



Творог



Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас...



Сметана



Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто...



Молоко



Молодцы!

