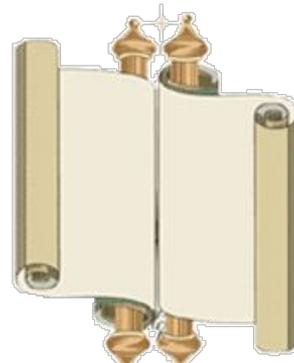
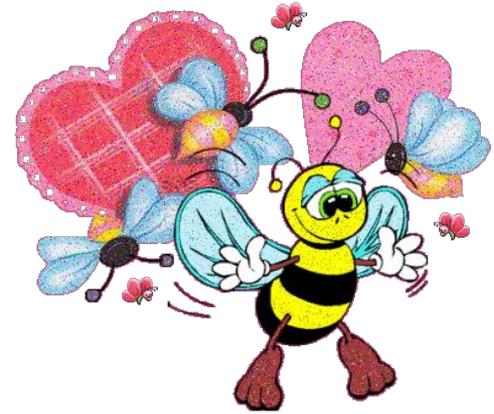


МБОУ «ООШ Сельхозтехника»



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ





на занятие



ТЕМА: «ПРОДУКТЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ - БЛЮДА РАЗНЫЕ ВАЖНЫ»



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Жиры - обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

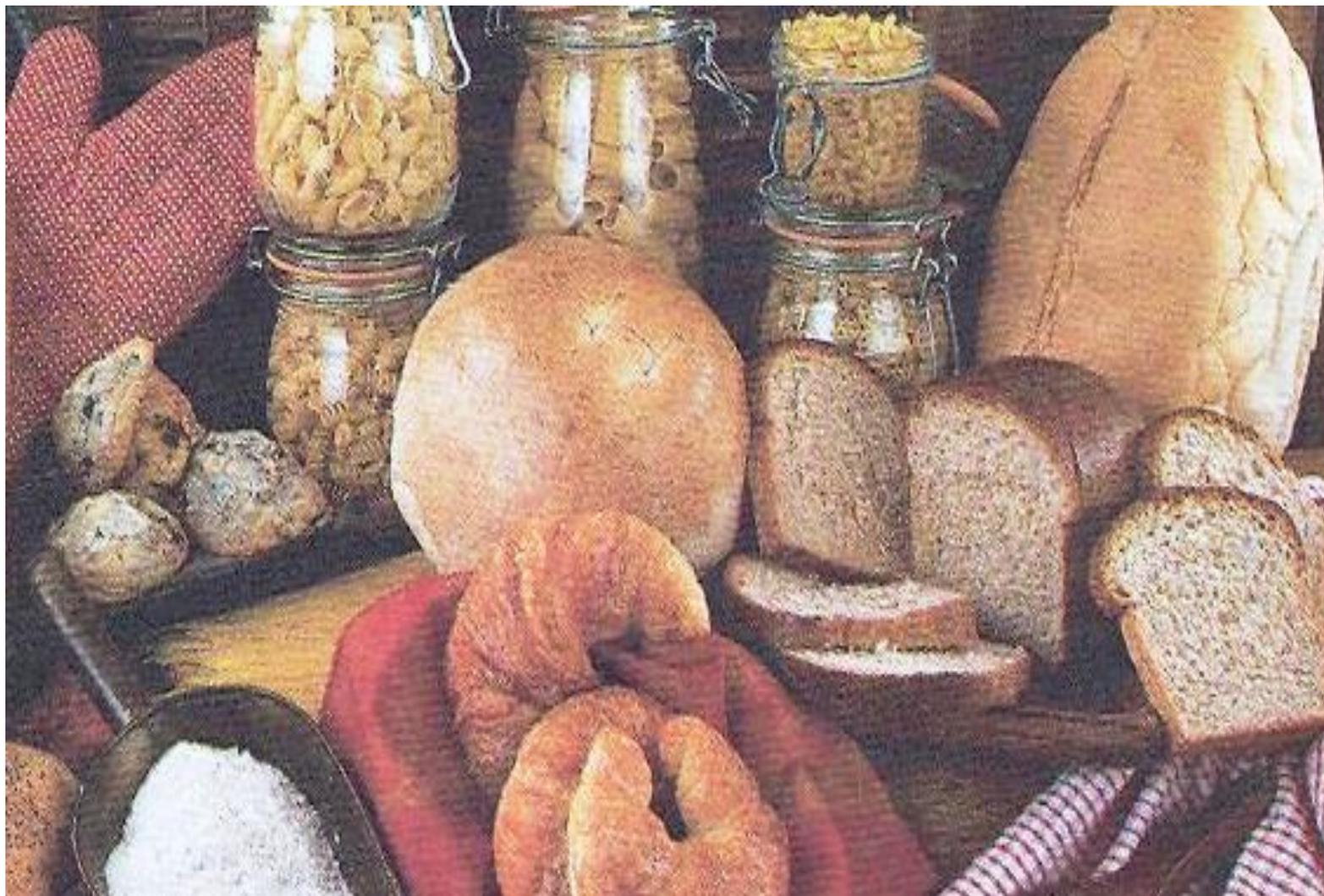
Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся известные тебе сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Витамины - необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

ОПЫТ № 1

Разрезать на две
половинки картофель,
банан, хлеб. На срез
картофеля, банана,
хлеба нанести рисунок
йодным раствором.

ЦЕХ «УГЛЕВОДНЫЙ»



ОПЫТ №2

*Семечко подсолнуха
очистить от кожуры,
завернуть в бумагу и
раздавить.*

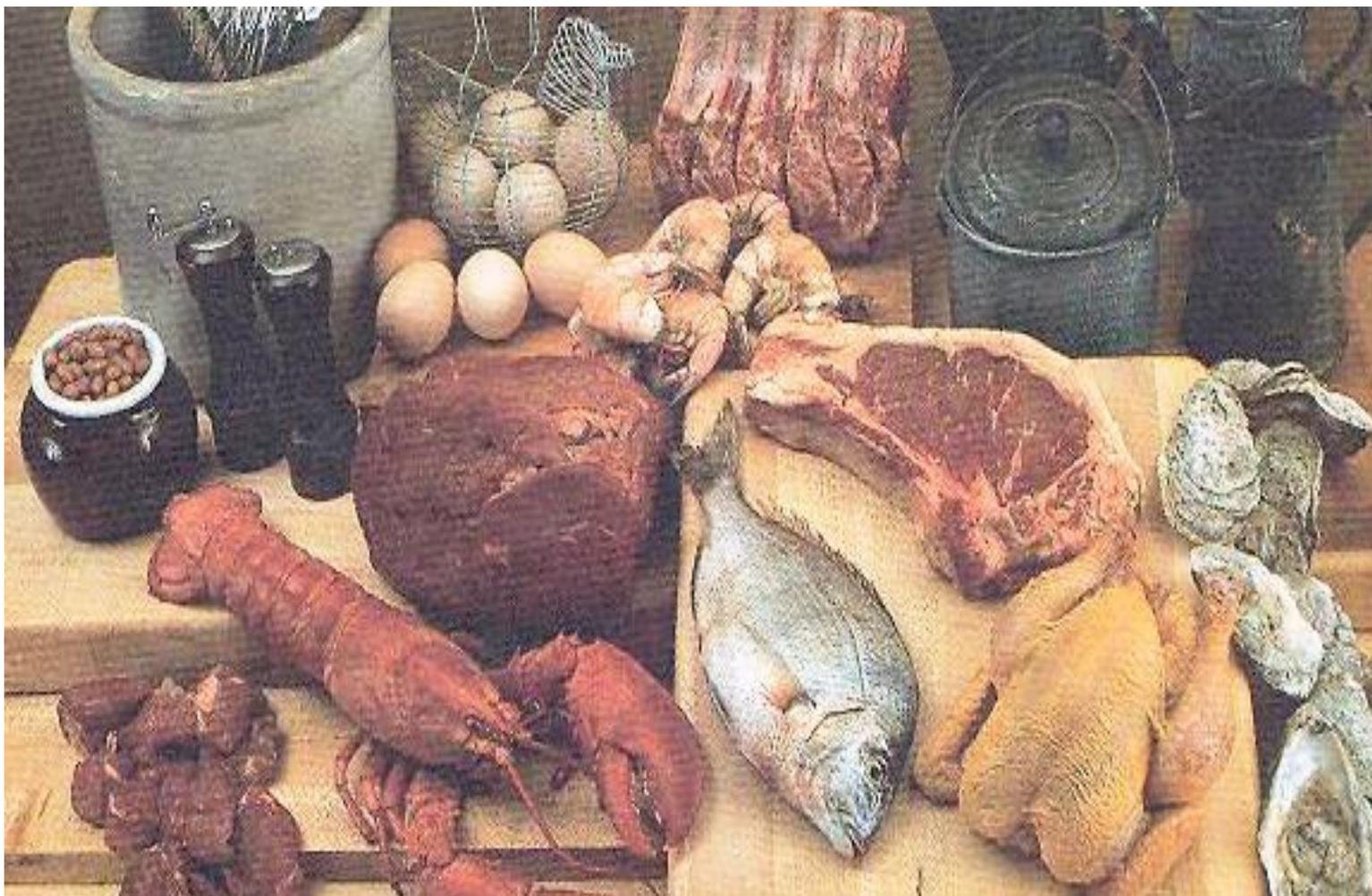
ЦЕХ «ЖИРОВОЙ»



ОПЫТ №3

Тесто из муки завернуть в марлю, опустить в стакан с водой, достать, отжать, опустить вновь. Сделать так 3 - 5 раз. Развернуть, потрогать, сделать выводы.

ЦЕХ «БЕЛКОВЫЙ»

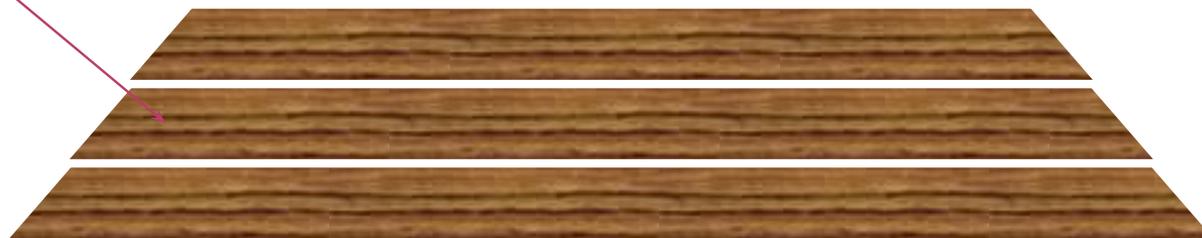


ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

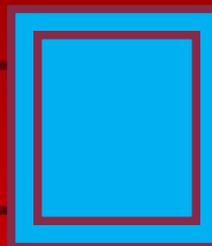
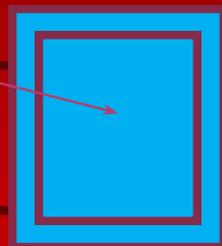
1. Внимательно изучи этикетки на упаковках различных продуктов. На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержится в продукте.
2. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
3. Сделай вывод: какие продукты богаты белками, жирами, углеводами.

Значение питательных веществ для организма

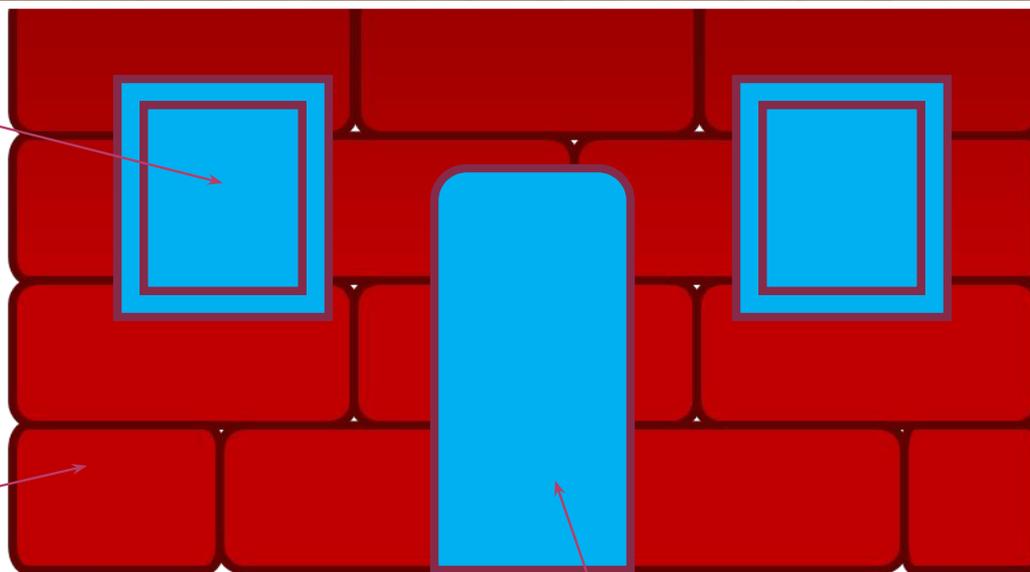
Углеводы



Витамины



Белки



Жиры



Электронная игра «Формула правильного питания» по теме: «Продукты разные нужны, блюда разные важны»

Задания:

- Продукты – источники белка (Р+Ж)
- Продукты – источники углеводов (Р+кондитерские)
- Продукты – источники жиров (Р+Ж)



Игра « 10 секунд»



узнал

удивился

задумался

повторил

научился

запомнил

Спасибо за работу!



Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!