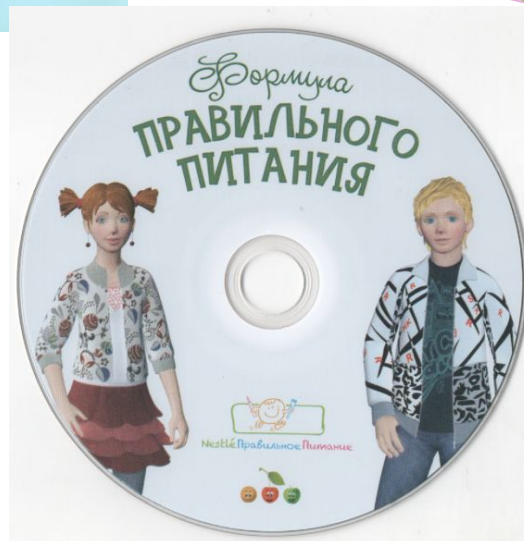


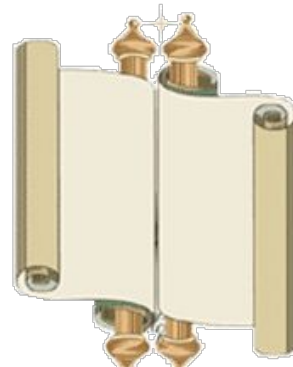
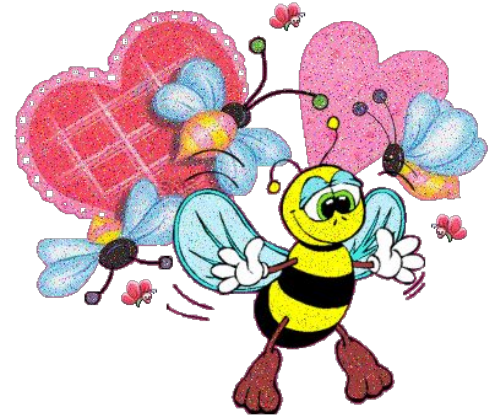
**МБОУ «ООШ Сельхозтехника»**





# 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»

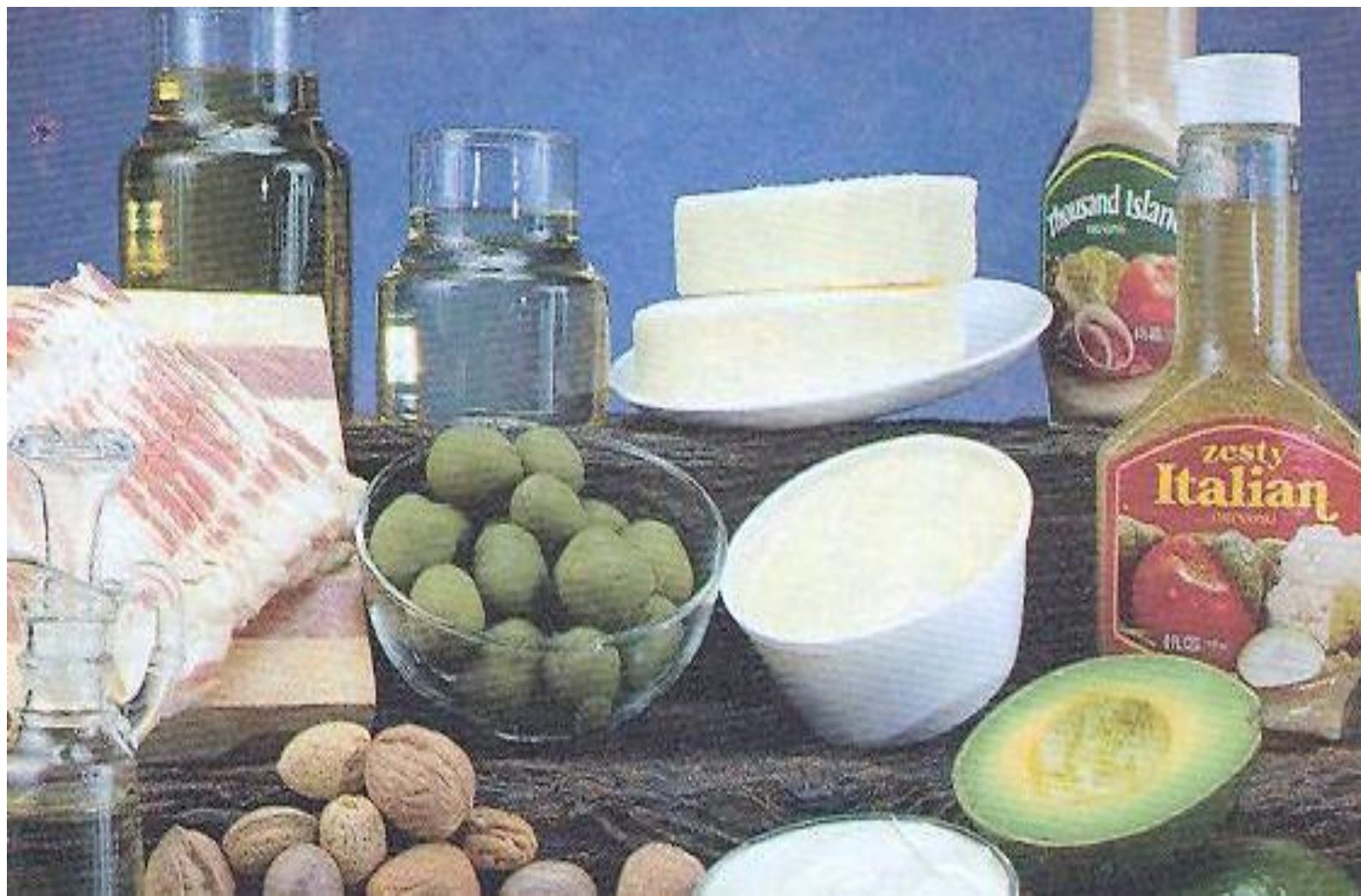


## ОПЫТ №2

*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

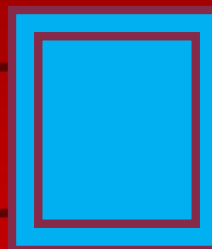
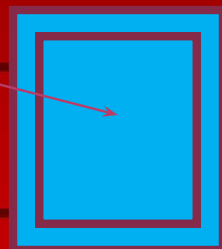
1. Внимательно изучи этикетки на упаковках различных продуктов. На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержится в продукте.
2. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
3. Сделай вывод: какие продукты богаты белками, жирами, углеводами.

# Значение питательных веществ для организма

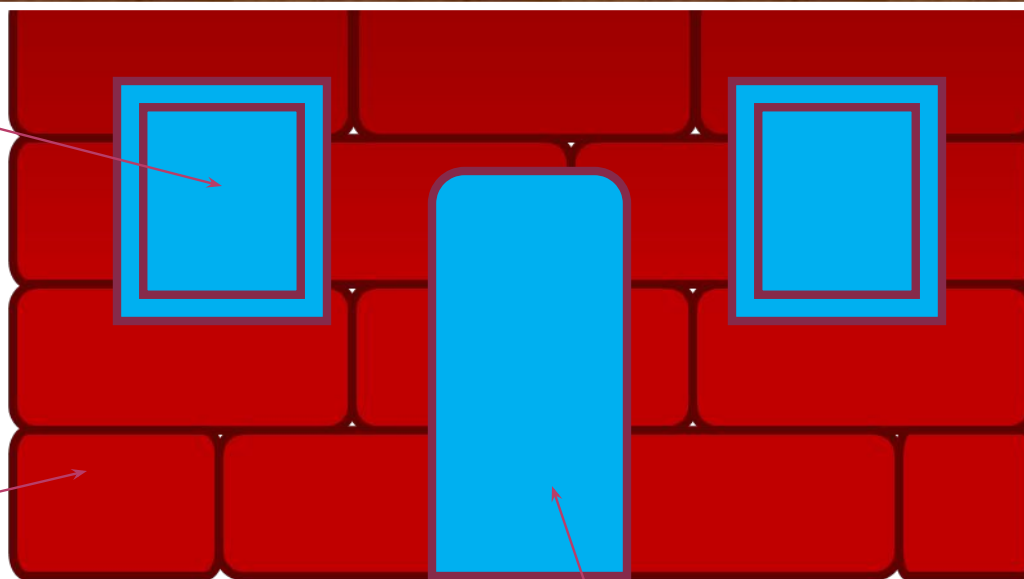
Углеводы



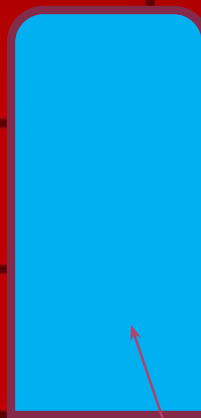
Витамины



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!