

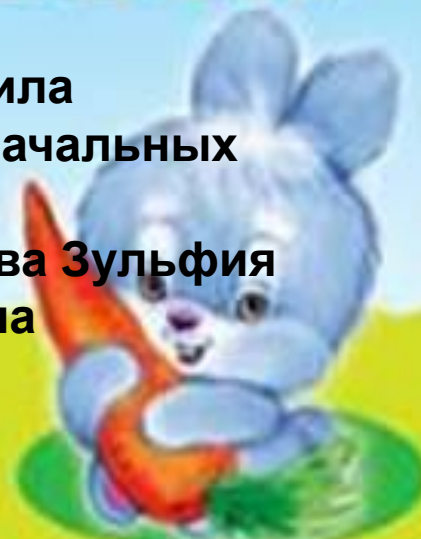
МБОУ «Сизобугорская СОШ имени М.Утежанова»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



Сизый Бугор, 2016

Подготовила
учитель начальных
классов
Исмурзаева Зульфия
Дюсеновна





Долгожданный дан звонок,
Начинается урок !

-Ну-ка проверь, дружок,
Ты готов начать урок ?

Всё ли на месте,
Всё ли в порядке.

Ручка , книжка и тетрадка ?

Все ли правильно сидят?

Все внимательно глядят ?

Каждый хочет получить

Только лишь отметку «5».



Как вы думаете, о чем будет наш урок?



Соки в бутылках и пакетах - ЯД



pravdu.ru/dieta.htm

Тема: «Наше питание»



Пословицы

- * -Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
- * - Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
- * - Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной- отец наш родной.
- * - Если много съешь, то и мёд горьким покажется.
- * - Наелся, как бык, не знаю, как быть

Питательные вещества

- * **Белки-** вещества, как кирпичики для строительства дома, нужные для роста и развития организма. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человеку необходимо 100 грамм белков в сутки.
- * **Жиры-** вещества, которые обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Поэтому их нужно меньше, чем белков. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, сметане, молоке и маслянистых растениях, кукурузе, подсолнечнике.
- * **Углеводы-** главные поставщики энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах.



Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

Жирные кислоты
в крови и клетках

Витамин – источник жизни.



Физкультминутка.



Основные составляющие здорового образа жизни:

Прочитать в учебнике и записать в тетрадь.
Самостоятельная работа (5 мин).

- Режим дня;
- Закаливание;
- Физическая активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Личная гигиена;
- Здоровое рациональное питание;



Умеренность



- * 1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.
- * 2. Главное - не переешьте.
- * 3. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- * 4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- * 5. Не разговаривайте и не читайте во время еды, Это мешает хорошему пережёвыванию пищи.
- * 6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
- * 7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

Домашнее задание

Выучить памятку.

Грустный смайлик— я ещё затрудняюсь, многое получается с трудом.



Веселый смайлик— я всё понимаю по этой теме, легко справляюсь с заданиями.

