

Селенгинское районное управление образования  
МБОУ «Гусиноозёрская гимназия»

**Мы и окружающий мир**  
**4 класс**  
**«Состав пищи»**

автор: учитель начальных классов Кононова С.И.

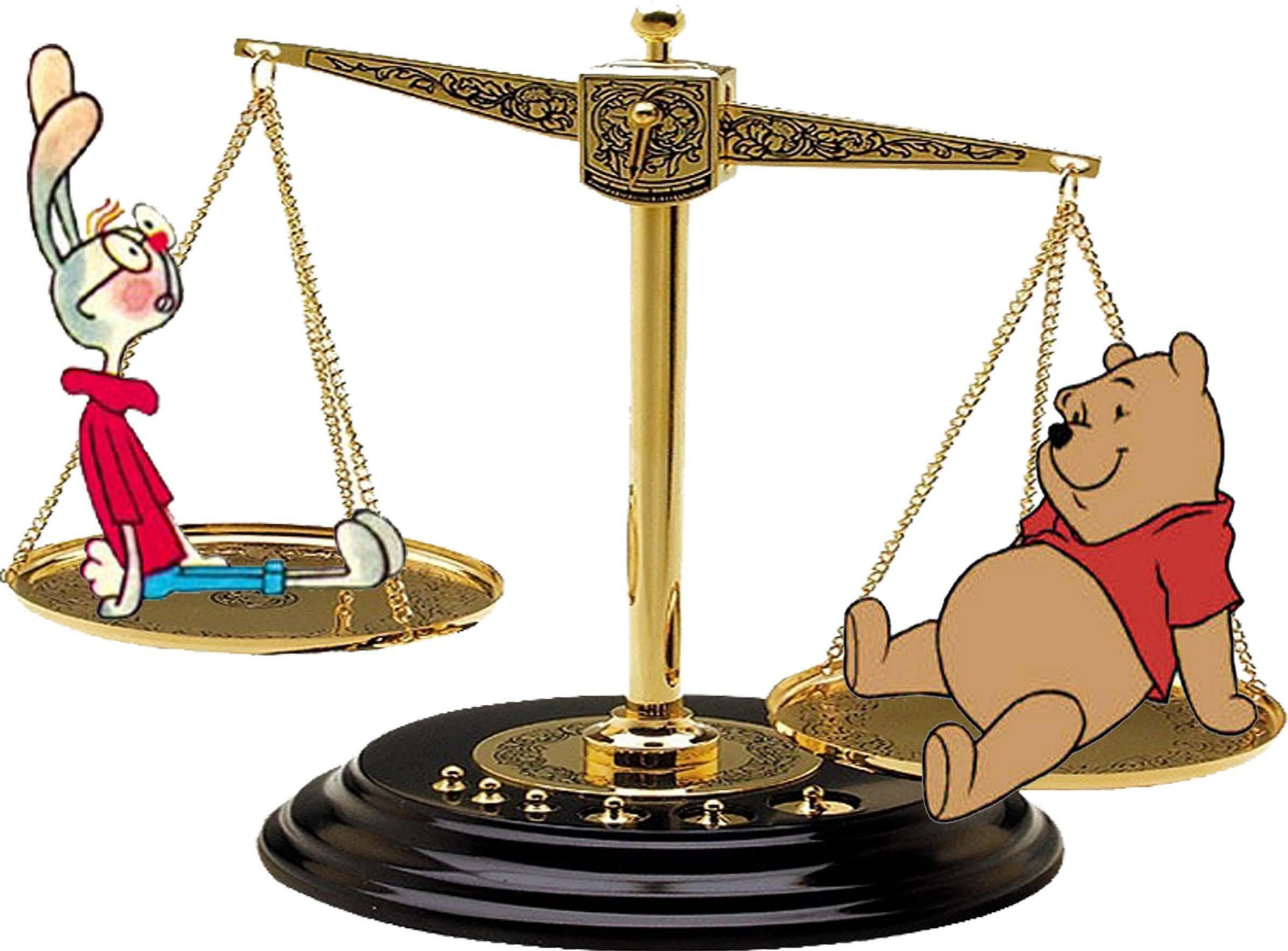


- ❖ Питание – жизненно важный процесс. После цепи превращений частицы пищи становятся частицами нашего тела, входят в состав органов и тканей.



**Образно говоря, мы состоим из того, что едим.**









# СОСТАВ ПИЦЦИ

# Наша лаборатория





# Белки





# Наша лаборатория



# Углеводы



**КРАХМАЛ**  
КАРТОФЕЛЬНЫЙ



*Сделай обычное вкусным!*



# Наша лаборатория





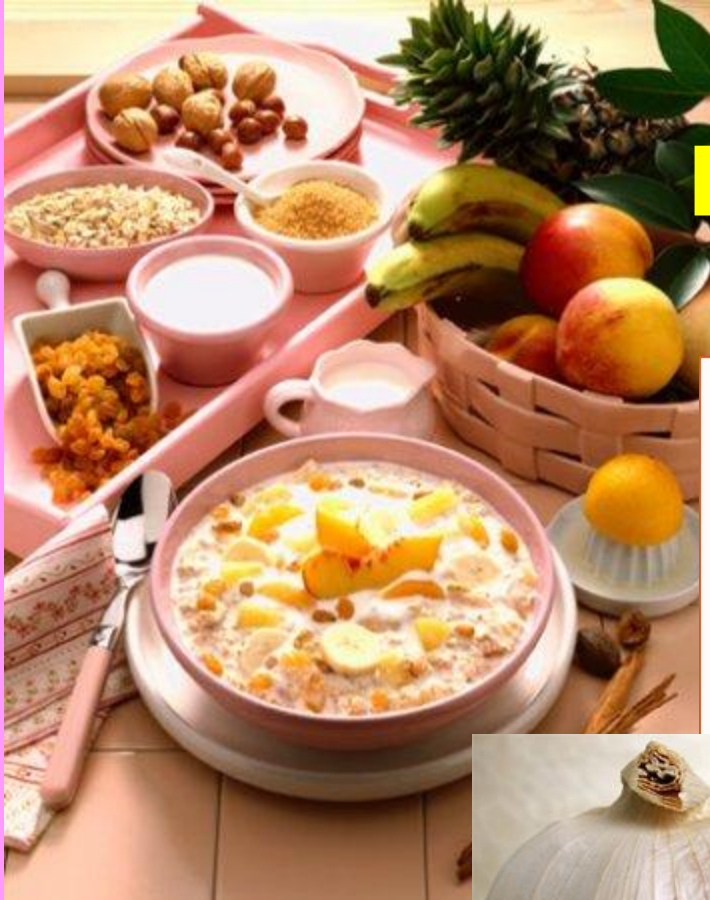


# ЖИРЫ





# Витамины









**Доказано**, что пищевые добавки, такие как **красители** и **консерванты** **негативно воздействуют на психику детей.**





## Жиры и сладости

употреблять время от времени

## Молоко и молокопродукты

2-3 блюда  
ежедневно

## Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда  
ежедневно

## Овощи

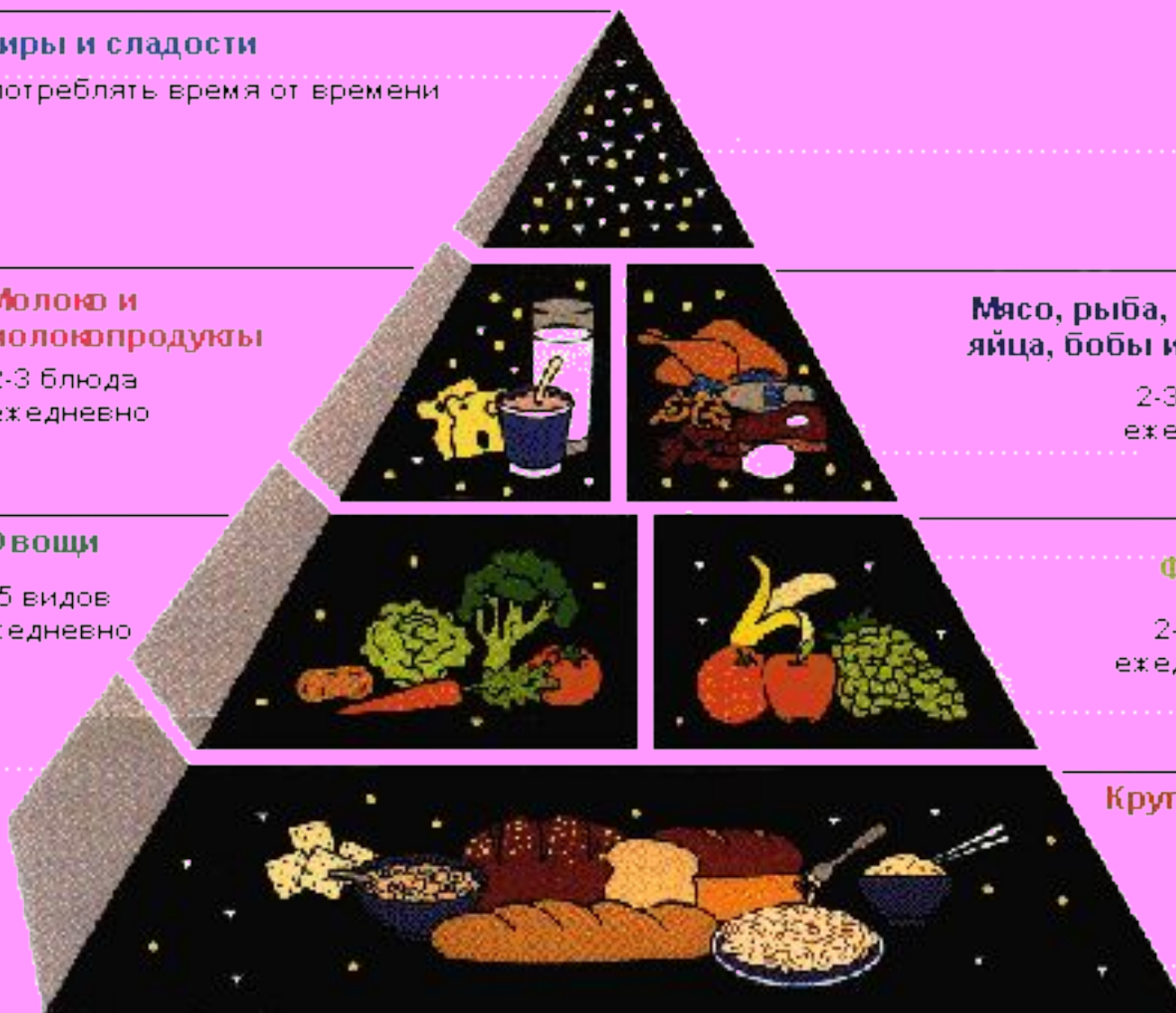
3-5 видов  
ежедневно

## Фрукты

2-4 вида  
ежедневно

## Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более  
блюд  
ежедневно



Навстречу  
Новому дню!



inn®