

Селенгинское районное управление образования
МБОУ «Гусиноозёрская гимназия»

Мы и окружающий мир
4 класс
«Состав пищи»

автор: учитель начальных классов Кононова С.И.

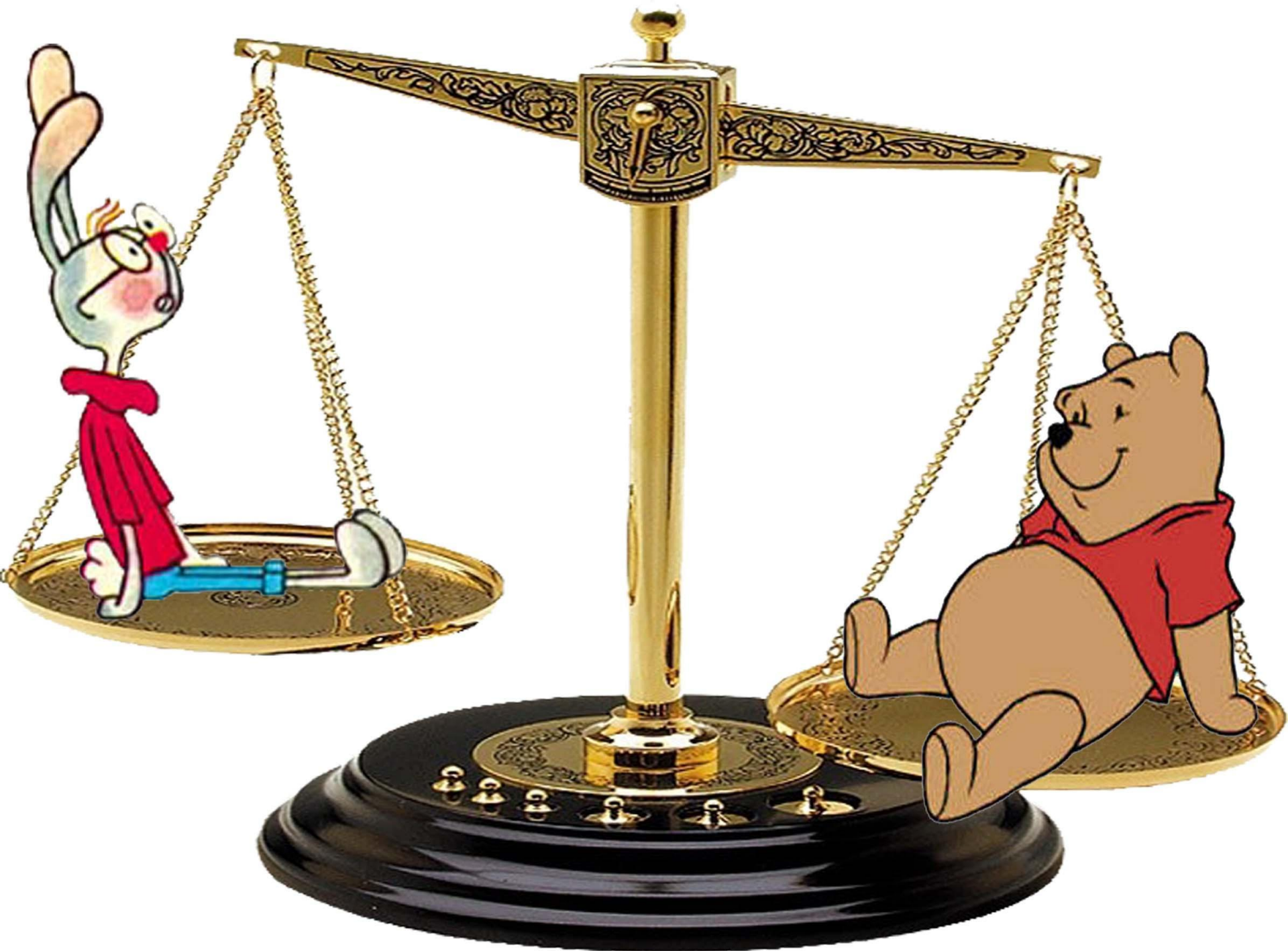


- ❖ Питание – жизненно важный процесс. После цепи превращений частицы пищи становятся частицами нашего тела, входят в состав органов и тканей.



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

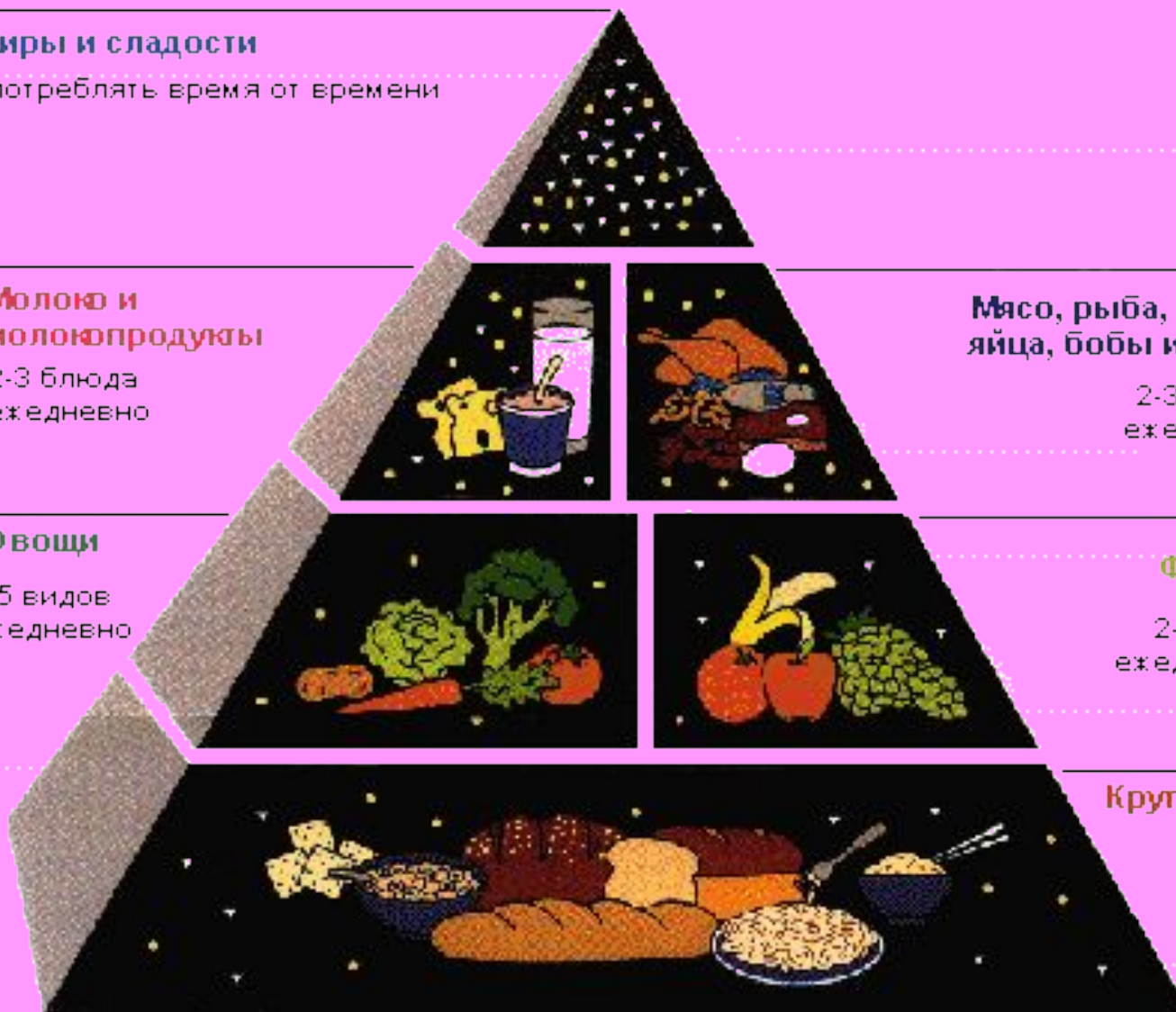
3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
блюд
ежедневно



Навстречу
Новому дню!



inn®