

Интегрированный урок

Тема:

**Масса и правильное
питание**

Выполнила:

Денисова Л.С.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
МАОУ Абатская СОШ № 1

ϕA

питание

A detailed black and white illustration of a snake with a mottled pattern, coiled around a wooden branch. The snake's head is on the left, and its body winds around the branch towards the right.

ИЕ

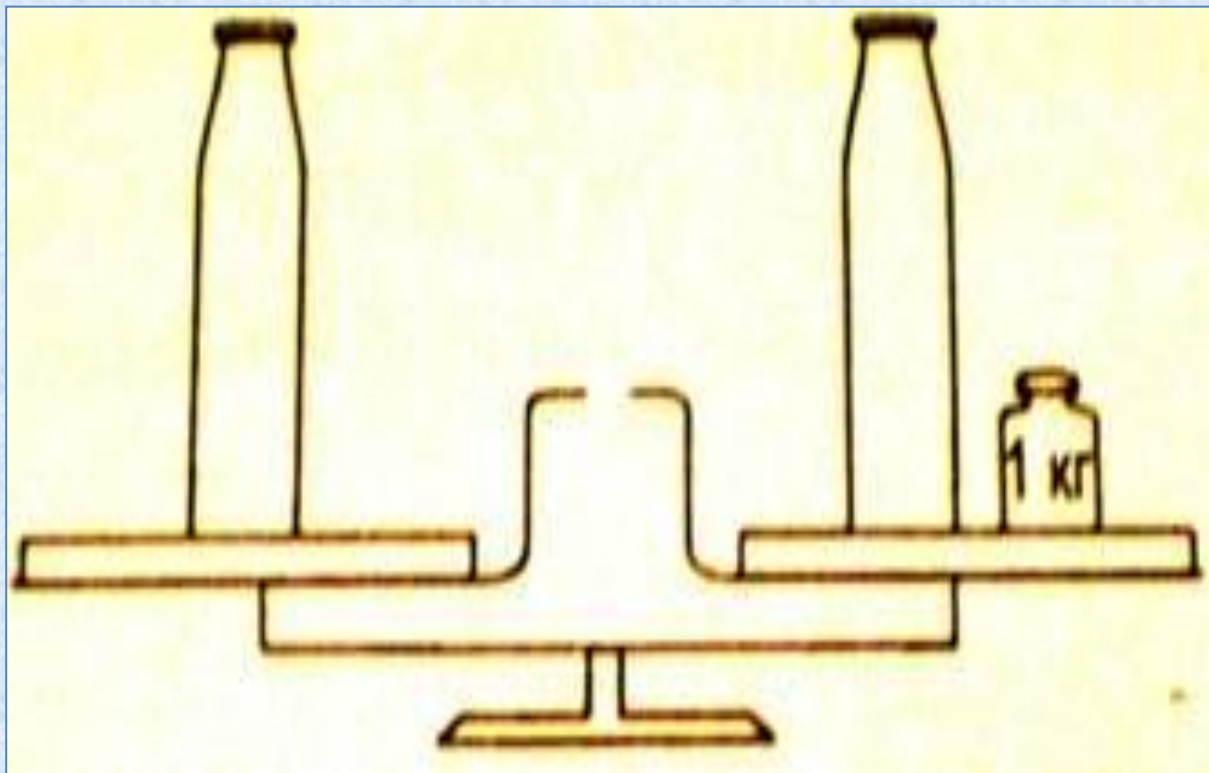
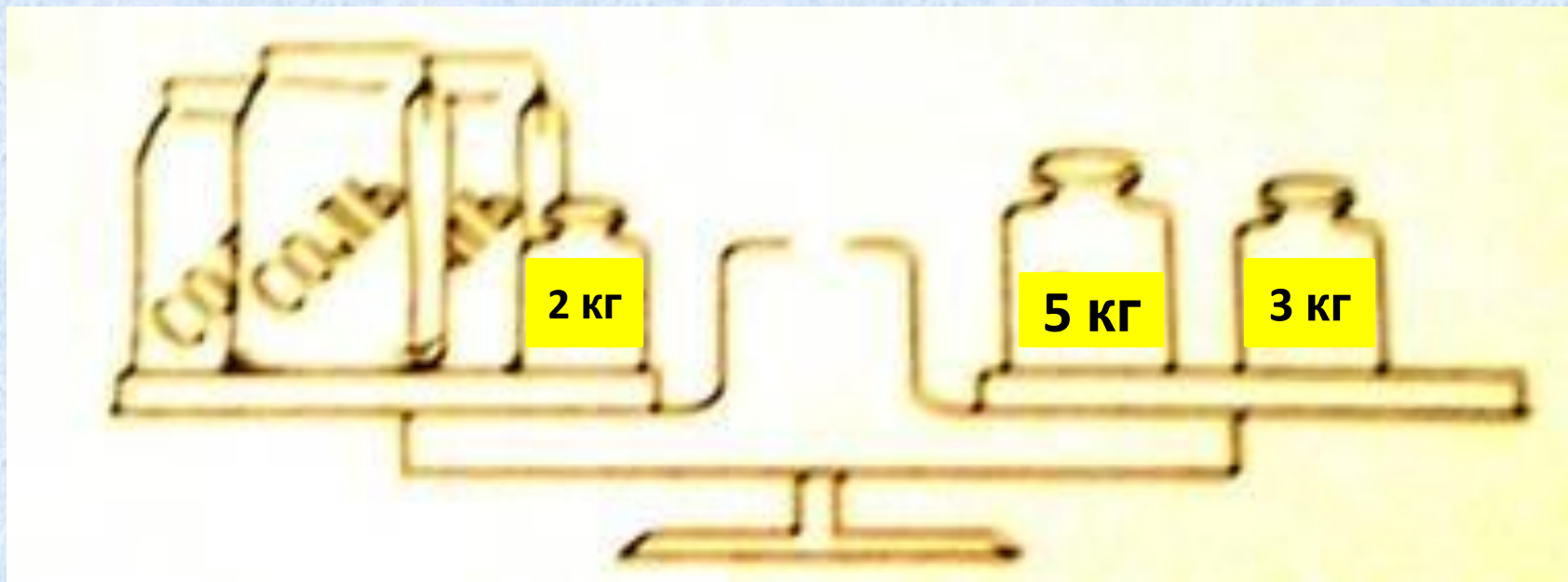
М



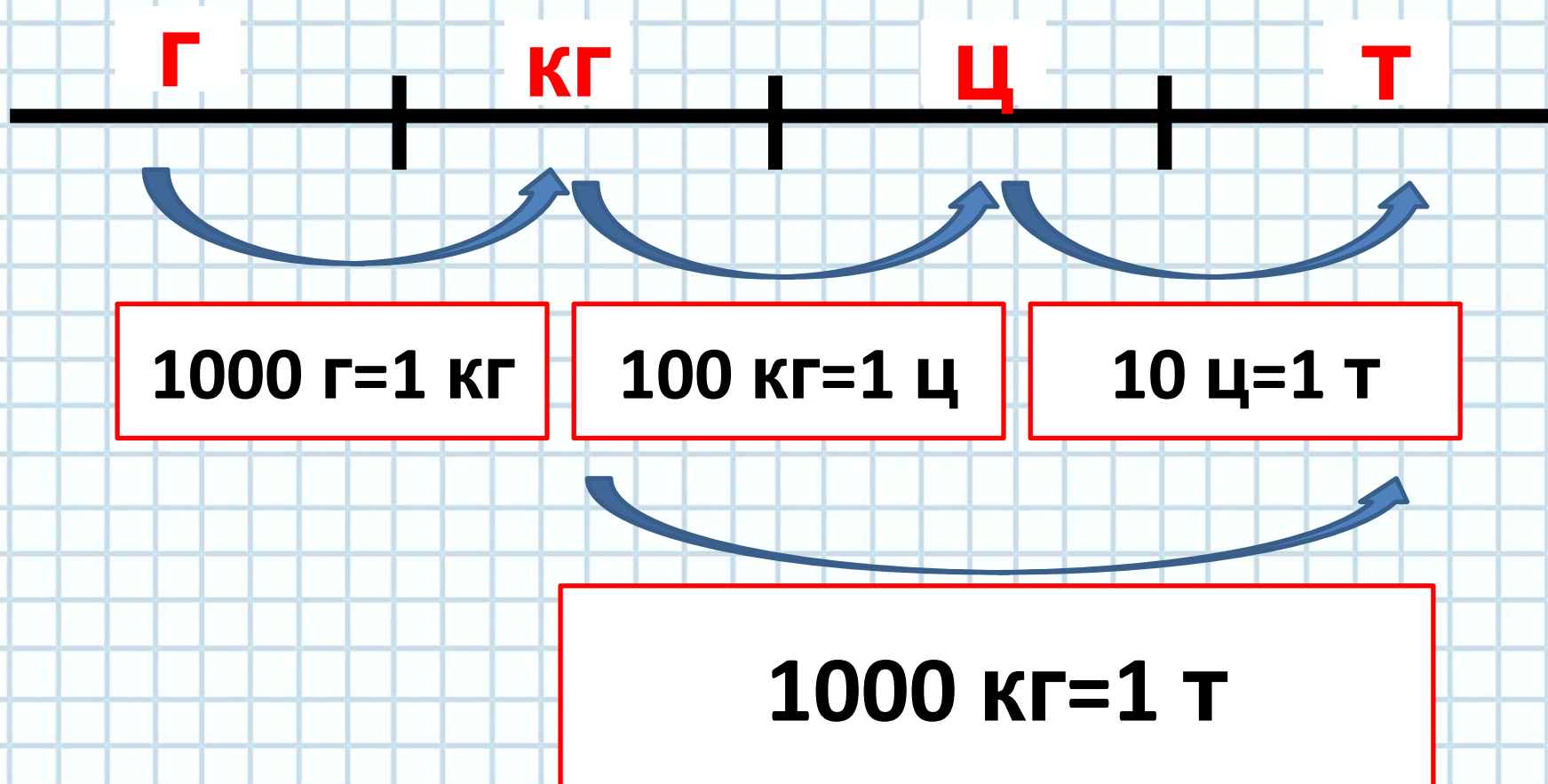
СА

Тема урока:

**Масса и
правильное
питание**







- **Работа в паре.**

$$1 \text{ кг } 126 \text{ г} = 1126 \text{ г}$$

$$3021 \text{ г} = 3 \text{ кг } 21 \text{ г}$$

$$10 \text{ кг } 50 \text{ г} = 10050 \text{ г}$$

$$3 \text{ кг } 75 \text{ г} = 3075 \text{ г}$$

Задача

Масса бублика 80г.
Ватрушка на 40г тяжелее
бублика. Какова масса
пяти ватрушек?



80 г



75 г



150



100

г



60 г

г

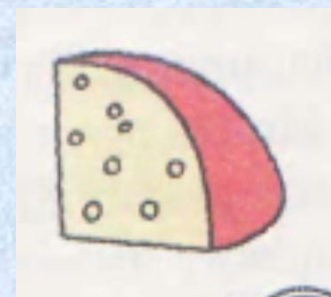
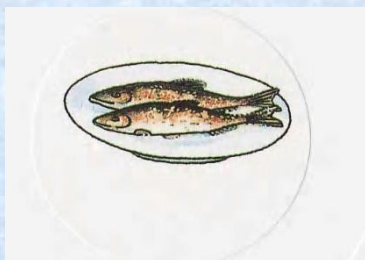
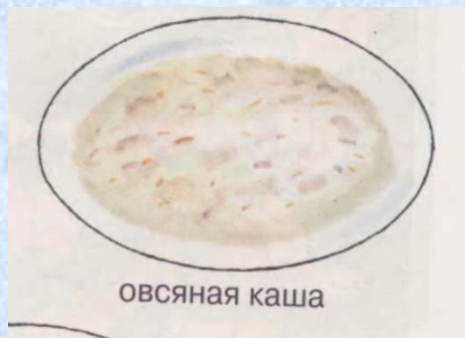
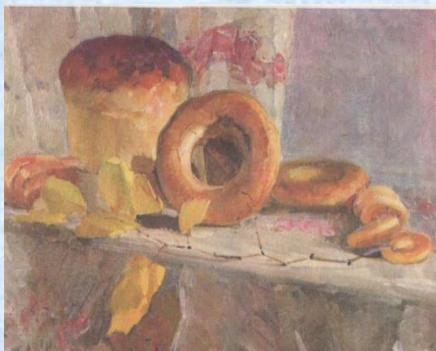
**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА
СТОЛ МНЕ СЕСТЬ,
Я ПОДУМАЮ, ЧТО
СЪЕСТЬ.**

Б	О	К	В	Е	Ж	У	Л	Д	Р	Ы	И	Г
14	4	333	15	320	8	245	28	10	1	24	25	40

Белки

- Составляют 1/5 часть организма человека
- Необходимы для роста, развития, обмена веществ в организме
- Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- Избыток приводит к перегрузке печени, почек

Содержатся в хлебе, каше, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, яйце



Жиры

- Наиболее богаты энергией
- Способствуют поступлению в организм необходимых веществ
- Обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов
- Улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- Избыток способствует развитию атеросклероза, болезни сердца, ожирению

Жиры содержатся в масле, мясе, молочных продуктах



Углеводы

- **Снабжение организма энергией**
- **Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению**

Содержатся в сахаре,
хлебобулочных и макаронных
изделиях, бобовых, картофеле



Задача.

- Используя таблицу, посчитайте, сколько граммов белков вы получите, если на завтрак съедите 1 яйцо, бутерброд с сыром и кашу.

Продукт	Белок (г)
Творог нежирный	18
Яйцо куриное	13
Рыба	17
Хлеб	7
Мясо	21
Сыр	23
Каша манная, овсяная	16

Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром позавтракать



Золотые правила питания

- **Главное – не переедайте.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.**

	ДА	НЕТ
1		✗
2	✗	
3	✗	
4	✗	
5	✗	
6		✗
7		✗
8		✗
9		✗
10	✗	