

# Зачем человек ест

## Состав пицци

# ЧТО Я ХОЧУ УЗНАТЬ

**1. Каков состав продуктов?**

**2. Значение продуктов  
в жизни человека.**

«Дерево держится  
своими корнями, а  
человек пиццей»



# Зачем человек ест?



# Продукты питания у меня дома

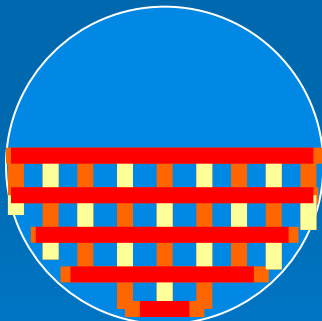


(c) Angelina68

33b.ru

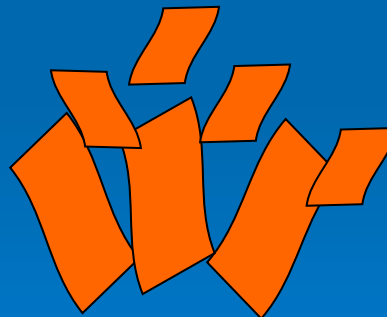
# БЕЛКИ

Строительный материал для клеток



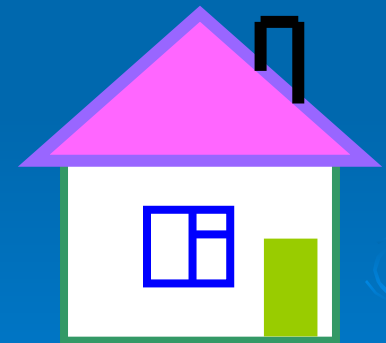
# УГЛЕВОДЫ

Источник энергии



# ЖИРЫ

Продовольственные и топливные склады



органические питательные вещества



# Состав продуктов

Органические  
питательные  
вещества:

- белки
- углеводы
- жиры

Минеральные  
питательные  
вещества:

- соль

# БЕЛКИ



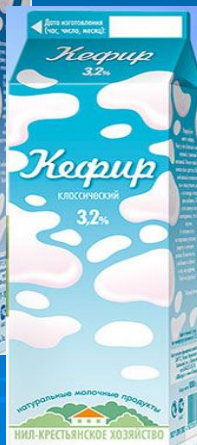
РЫБА



ТВОРОГ



МОЛОКО



КЕФИР



ЙОГУРТ



ЯЙЦО



МЯСО



# ЖИРЫ



**ОРЕХИ**



**СЫР**



**СЛИВОЧНОЕ  
МАСЛО**



**СМЕТАНА**

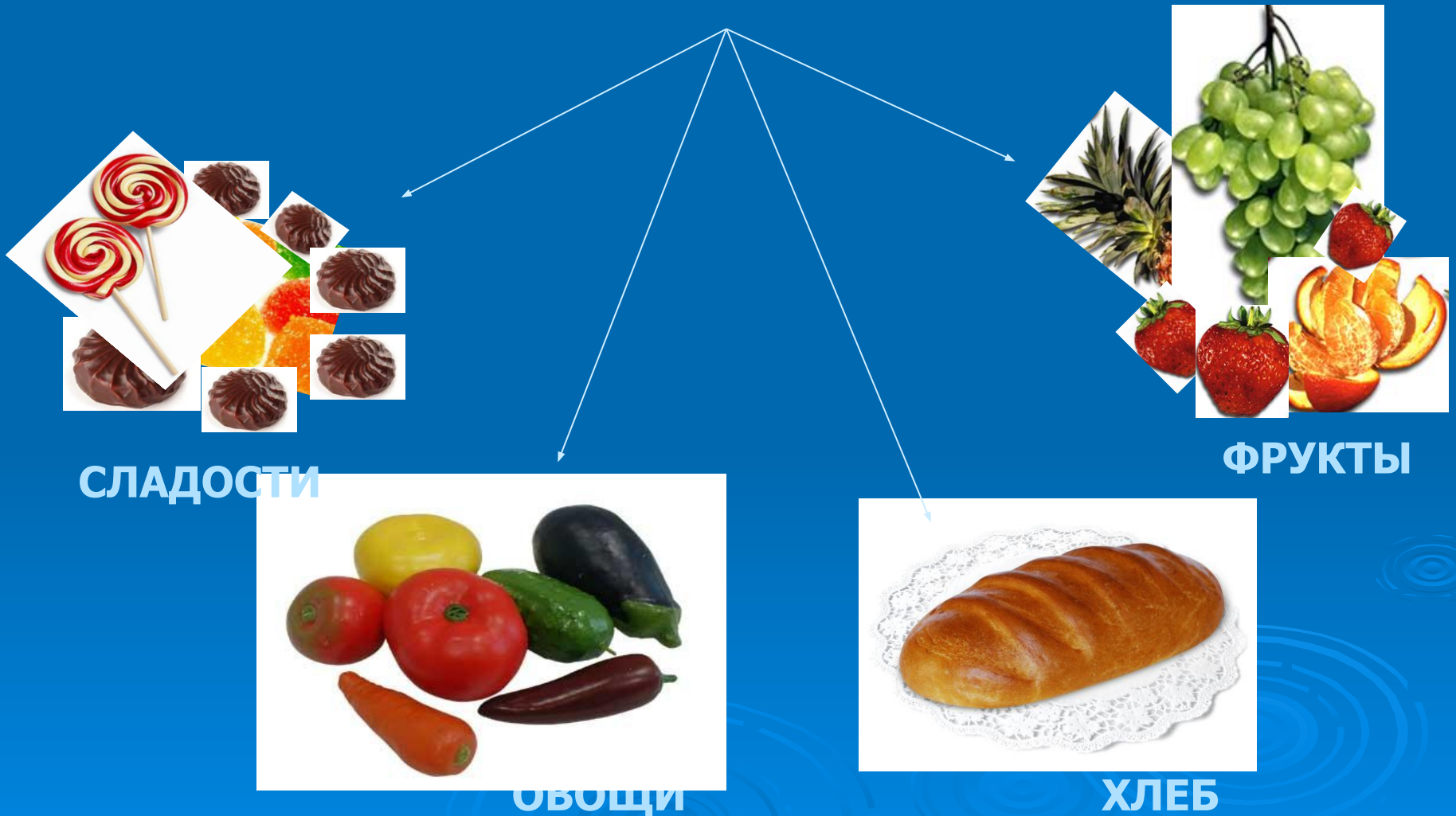


**СЕМЕЧКИ**



**РАСТИТЕЛЬНОЕ  
МАСЛО**

# УГЛЕВОДЫ



Рыба, пепси – кола, кефир ,  
газированная вода, геркулес,  
чупа – чупс, морковь, яблоки,  
хлеб, жевательная резинка



# Правила питания:

1. Главное – не переедайте. Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.
6. Соблюдать режим питания.





- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я понял, что
- я научился...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...



# ЧТО Я ХОЧУ УЗНАТЬ

## 1. Каков состав продуктов?

- Белки
- жиры
- углеводы
- соль

2. Значение продуктов в жизни человека (зачем человек ест)?