

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 пищей»



Зачем человек ест?



Продукты питания у меня дома

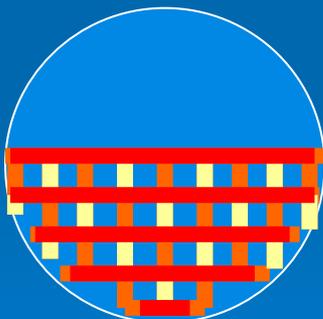


(c) Angelina68

33b.ru

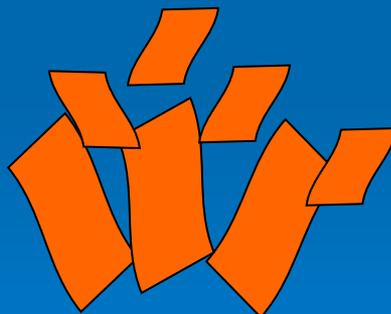
БЕЛКИ

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



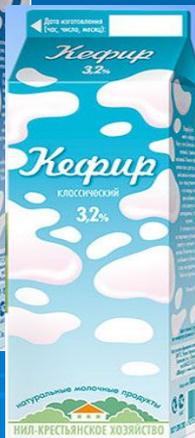
РЫБА



ТВОРОГ



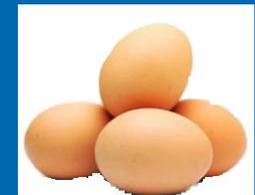
МОЛОКО



КЕФИР



ЙОГУРТ



ЯЙЦО



МЯСО

ЖИРЫ



ОРЕХИ



СЫР



**СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО**



СМЕТАНА

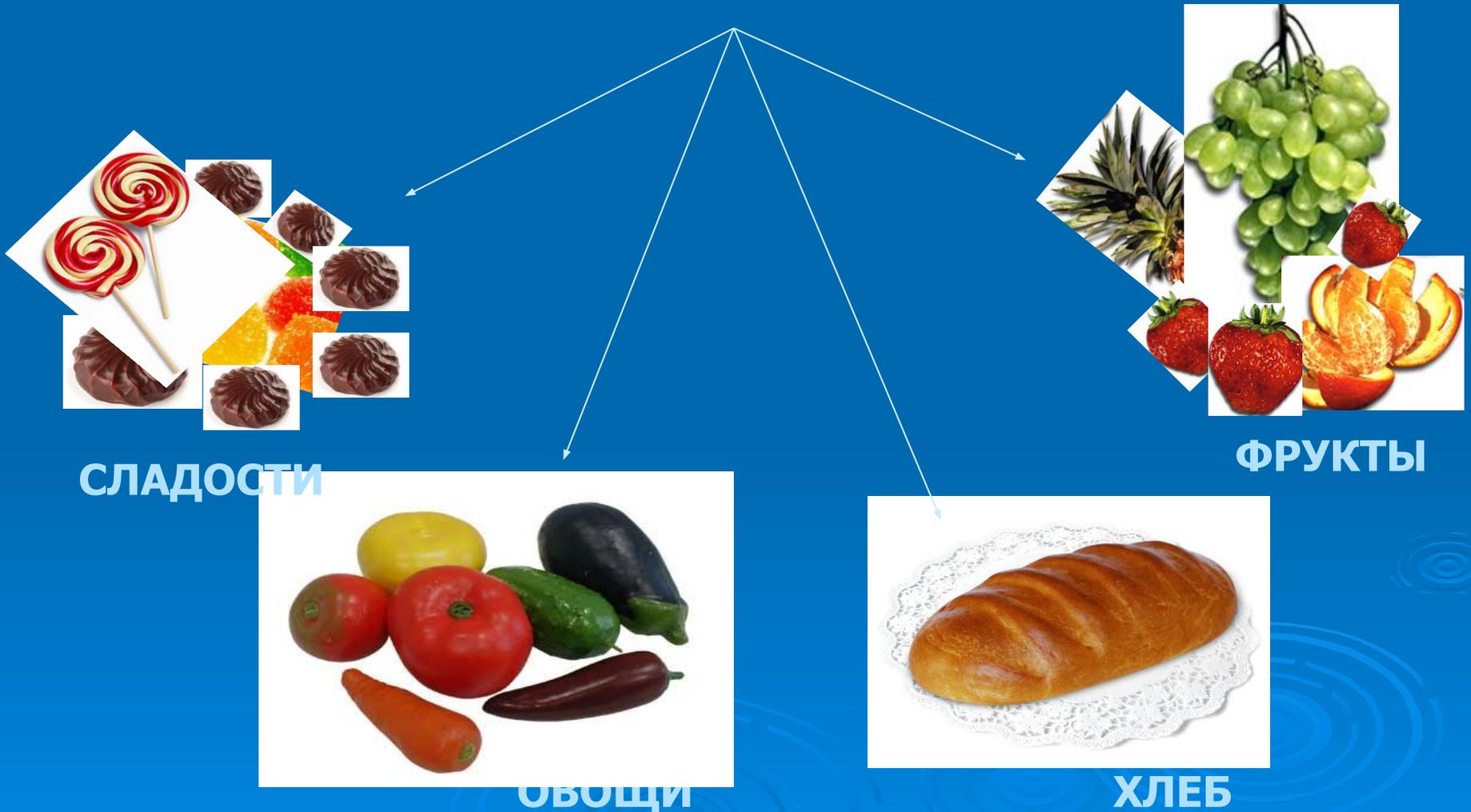


СЕМЕЧКИ



**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)?