

Презентация к уроку  
окружающий мир  
по теме «Зачем мы питаемся?»

(4 класс)

Составила учитель начальных классов  
МБОУ Духовщинская СШ им. П.К.Козлова  
Никешина А.Ф.





# Полноценное питание

Белки

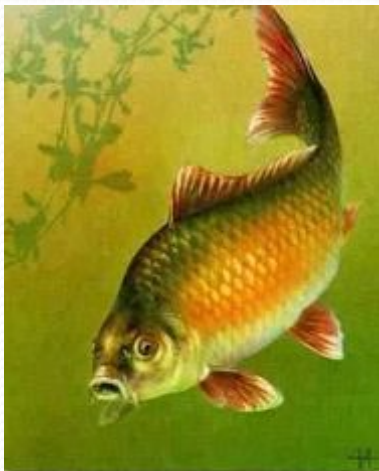
Жиры



Углеводы

Витамины

# Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



Продукты  
содержащие белок





# Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека



Продукты,  
Продукты,  
содержащие  
жиры



# Углеводы – способствуют экономному расходу белка



Продукты,  
которые содержат

углеводы



# Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин С повышает  
сопротивляемость организма,  
поддерживает процессы  
кровообращения





# Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин D необходим  
для  
прочности костей



# Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин А способствует  
обмену веществ




# Витамин В регулирует обмен веществ в организме









**И** о **п** **а** л **я** в **т** н **р** **п** а **и** **с**

**й** ь

Что такое здоровая пища?  
-разнообразие продуктов;  
-сбалансированный рацион;  
-ВКУСНО.



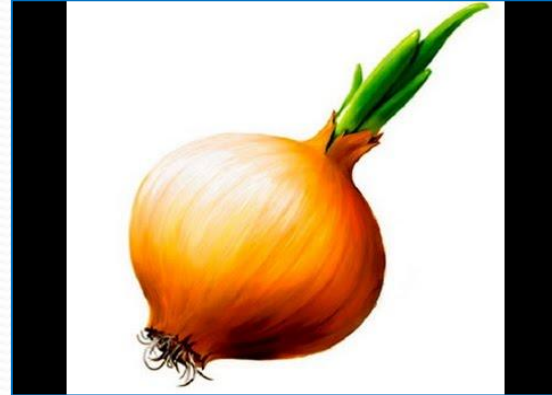


Все эти продукты очень полезны. Например, рыба-полезна для всех (для детей и взрослых), присутствующие в рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина, способствует укреплению костей



Морковь полезна для зрения , а также предотвращает заболевание раком, особенно раком кожи. Во всех овощах оранжевого цвета есть витамин А, который помогает нам расти, оберегает от «куриной слепоты» и заразных заболеваний.





В народе говорят: «Чеснок и лук от всех недугов.» Лук и чеснок - отличные средства не только от простудных заболеваний, но используются и в качестве профилактики сердечно – сосудистых заболеваний, они очищают сосуды. А свежим соком лука лечат раны, сводят бородавки. Но в употреблении лука и чеснока надо знать меру



Мёд является природным заменителем сахара, средством для лечения простудных заболеваний, полезен для работы сердца.

В молоке содержится необходимый организму кальций, укрепляющий кости. Оно полезно и как средство для защиты от болезней, и как «лекарство» от полноты.

Орехи полезны для работы сердца, для зрения, снижают риск заболевания сахарным диабетом



Пить каждый день зелёный чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зелёный чай снижает риск инсультов, улучшает иммунитет.



Очень богата витаминами капуста. Она полезна во всех видах.  
Её выращивают даже за полярным кругом, это далеко на севере.  
Сорт такой капусты «кольраби». А в Англии капусте поставлен памятник.



## Самые вредные продукты:



Самыми вредными продуктами считаются : жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, чупа - чупс

# Фаст - фуды



По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес 177 миллионов детей, причём из них 22 миллиона – малыши в возрасте до 5 лет.





Чипсы очень вредны для организма. Содержащийся в чипсах акриломид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, вызывает раковые заболевания.

Шоколадные батончики содержат гигантское количество калорий, в сочетании с химическими добавками, модифицированными продуктами, что вредит здоровью.



Эти продукты содержат огромное количество жиров, углеводов, красителей, подсластителей, заменителей и т.д. Всё это сплошная химия, наносящая вред вашему здоровью.





Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химических веществ и газов (чтобы быстрее растворить по организму вредные вещества). Кока – колу используют для очистки от накипи и ржавчины.

Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок!







чипсы	_____	морковь	+
капуста	+	яблоки	+
кока -кола	-	торты	-
конфеты	-	лук	+
рыба	-	майонез	-
кефир	+	геркулес	+
жирное мясо	-	сок	+
фанта	-	нежирное мясо	+



# Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время





## Источники и литература:

1. <http://steshka.ru/ovoshhi-kartinki>

2. В.А.Романова, Н.И.Самкова. Учебник «Окружающий мир» 4 класс.