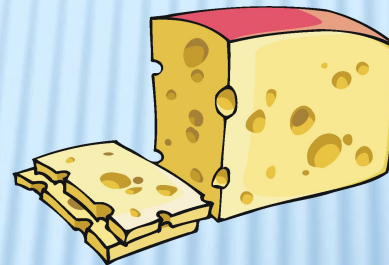
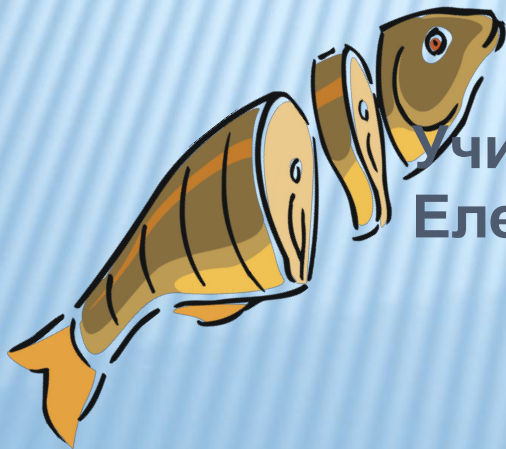
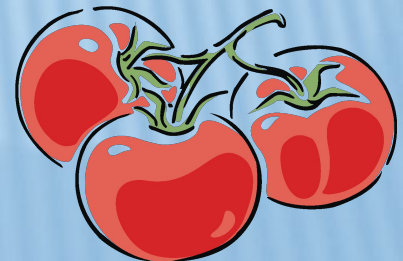


«Живой мир»

Питание человека



Учитель начальных классов:
Елена Михайловна Тезева
3 класс



БУКВА К ЦИФРЕ

5	7	2	4	1	3	6
---	---	---	---	---	---	---



БУКВА К ЦИФРЕ



5	7	2	4	1	3	6
П	И	Т	а	Н	И	е

ТЕСТ «ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

Может ли сердце отдыхать?

А) нет

Б) да

ТЕСТ «ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

Чем важна кровь для организма?

А) Она разносит кислород и питательные вещества

Б) Она дышит

ТЕСТ «ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

Какой орган отвечает за то, что мы чувствуем запахи?

А) уши

Б) нос

ТЕСТ «ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

**Какой орган отвечает за то, что
мы видим?**

А) глаза

Б) уши

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ПИТАНИЕ ОРГАНИЗМУ

Для повышения
активности и
выносливости

Для хорошего
самочувствия



Для роста и
развития
организма

Для борьбы с
болезнями

ПОСЛОВИЦЫ

- **Хорошего понемножку, сладкого не досыта.**
- **Сладок мёд, да не по две ложки в рот.**
- **Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной- отец наш родной.**



СОВЕТЫ ДОКТОРА «ПИЛЮЛЬКИНА»

«От правильного питания человек а зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Если человек хочет быть здоровым, он должен правильно и хорошо питаться. Для этого ему нужно знать, какие продукты полезно есть. И ещё нужно знать, как правильно хранить продукты

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

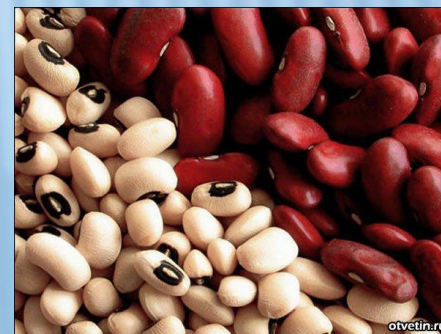
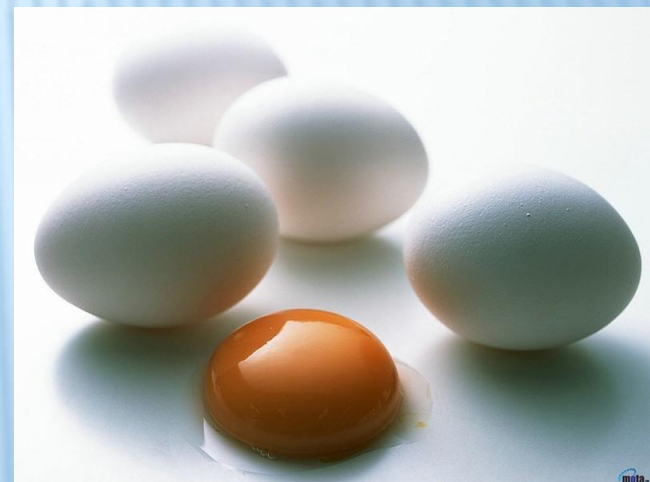


МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ



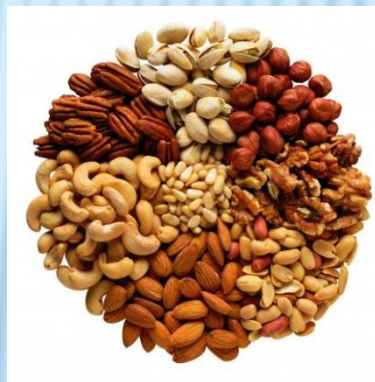
Белки – питательные вещества.

Нужны для роста и развития
организма.



ЖИРЫ – питательные вещества.

Обеспечивают организм энергией.



Углеводы –

питательные вещества.

Главные поставщики энергии для
нашего тела.



ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС :

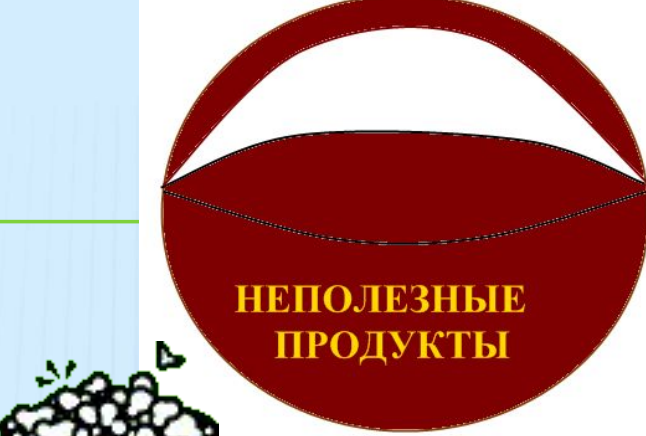
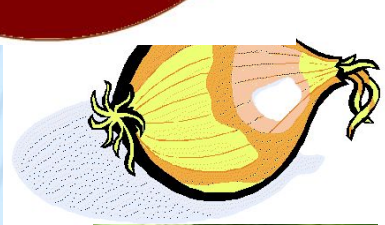
Полезные продукты

Неполезные продукты

Морковь, лук, чипсы, попкорн, земляника, фанта, гамбургер, кефир. геркулесовая каша, торт, шоколадные конфеты, подсолнечное масло, пепси-кола, капуста, яблоко.



ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ



НЕПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ



ЗОЛОТЫЕ 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**



Оцени себя!

