

- Меню. Обед.
1. Каша с сахаром.
  2. Какао.
  3. Булка со сгущенным молоком.
  4. Торт.
  5. Шоколад.



# Тема урока:

- Наше питание. Пищеварительная система.



Что вы знаете о правильном питании? Что вы хотите узнать?

**ЗНАЮ**

**НЕ ЗНАЮ**

# Цель урока



Познакомиться с необходимыми  
организму питательными веществами.

# Проблемный вопрос

- Для чего нужно есть?
- Какие питательные вещества человек получает с пищей?

**Жиры и сладости**  
употреблять время от времени

**Молоко и  
молокопродукты**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,  
яйца, бобы и орехи**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Фрукты**  
2-4 вида  
ежедневно

**Крупы, злаки,  
мучные  
изделия**  
4-5 и более  
блюд  
ежедневно

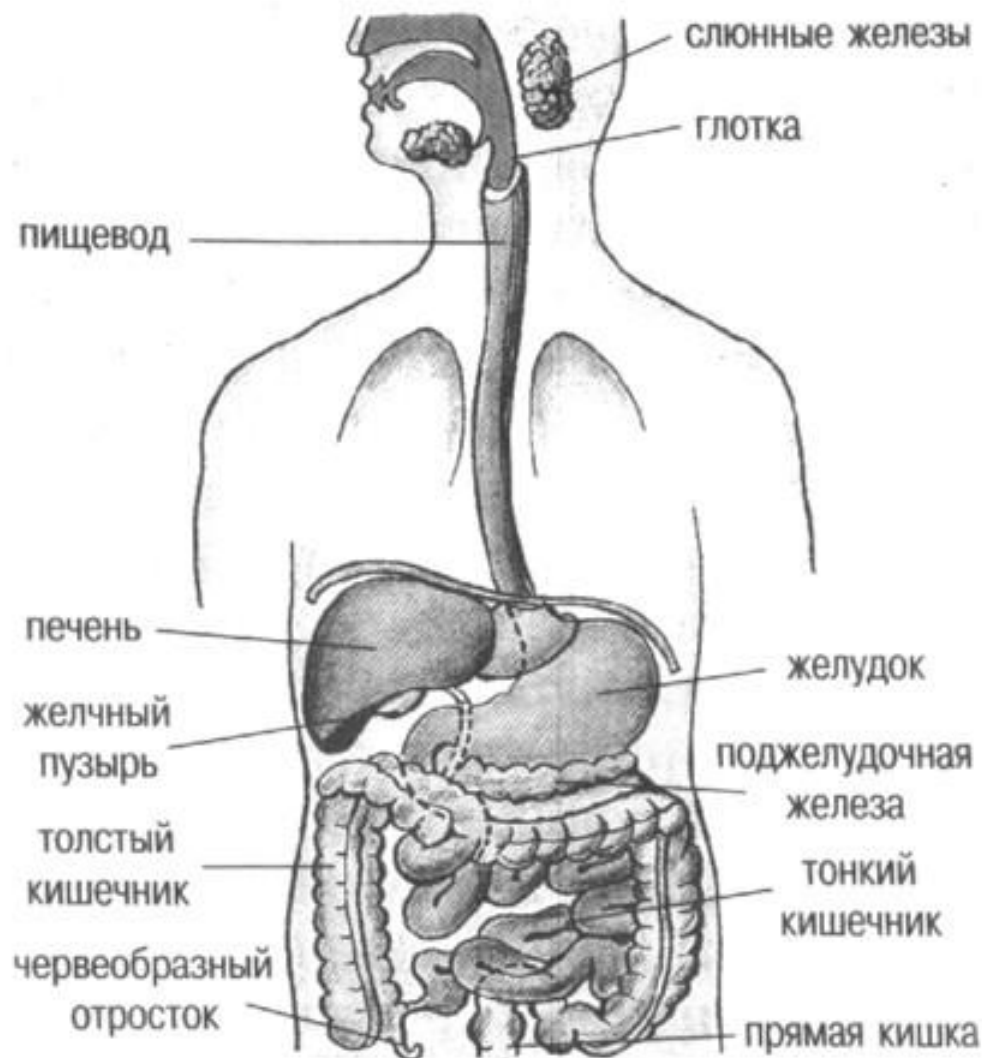


# Исследование.

- 1 группа. «Знатоки»
- 2 группа. «Учёные»
- 3 группа. «Исследователи»
- 4 группа. «Диетологи»

# Отчёт группы

- «Знатоки»



# «Диетологи»

- Белки.....
- Жиры.....
- Углеводы....
- Витамины.....



# «Исследователи»

продукт	белки	жиры	углеводы

# «Учёные»

- Правила питания:
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# Проблемный вопрос

- Для чего нужно есть?
- Какие питательные вещества человек получает с пищей?

**Жиры и сладости**  
употреблять время от времени

**Молоко и  
молокопродукты**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,  
яйца, бобы и орехи**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Фрукты**  
2-4 вида  
ежедневно

**Крупы, злаки,  
мучные  
изделия**  
4-5 и более  
блюд  
ежедневно



# Итог урока

- Вывод.