

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

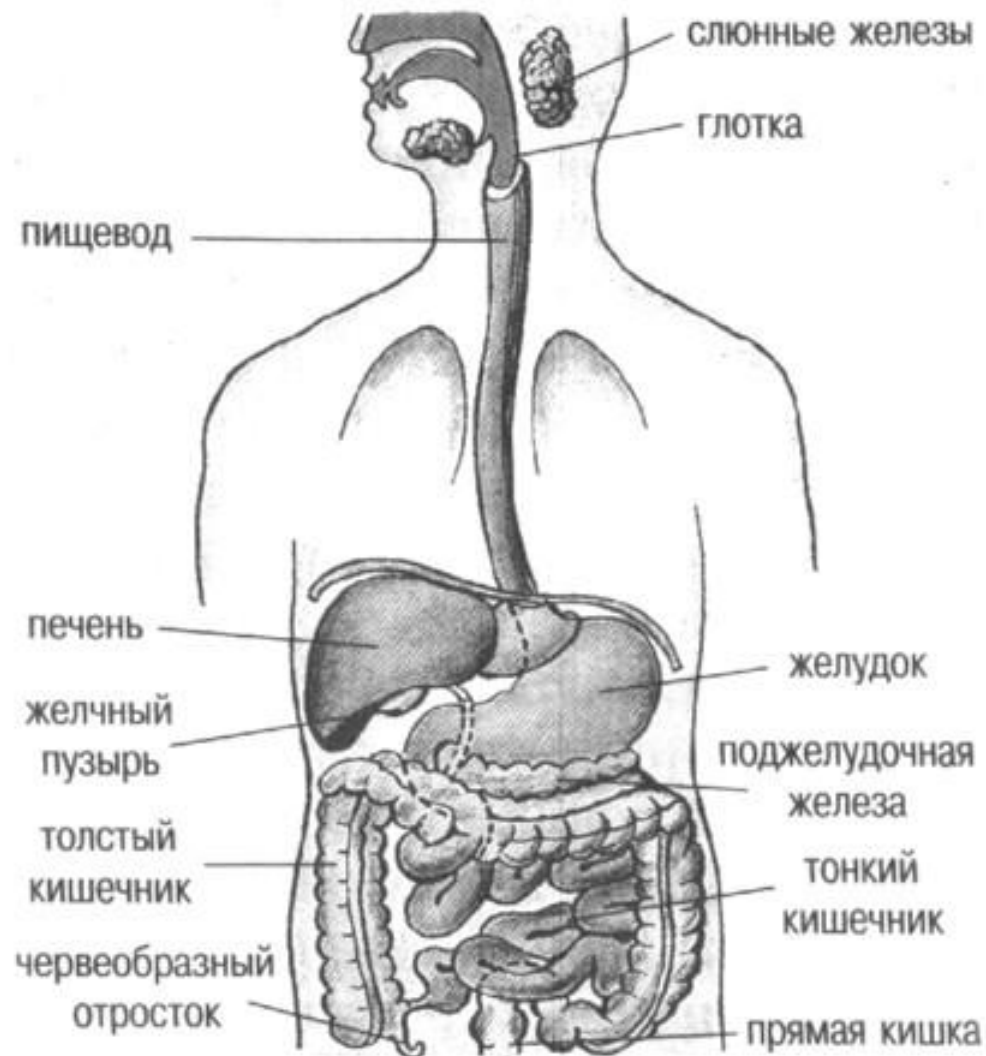


Исследование.

- 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.