

Урок:

Природоведение

Девиз урока:

Хочу все знать!

Тема урока:

«Наше питание»

Есть волшебный край на свете,
Где бывают только дети
Там на десять дней подряд
День рожденья у ребят
И едят они в столовой
В эти дни не суп перловый,
Не лапшу, не вермишель,
Не овсянку, не кисель,
А клубничное мороженое,
По тарелочкам разложенное...
Там не ставятся отметки,
Вместо них ученику
Выдается по конфетке,
А подчас по пирожку

С.Я.Маршак

Питательные вещества

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества. Какие же это вещества?

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

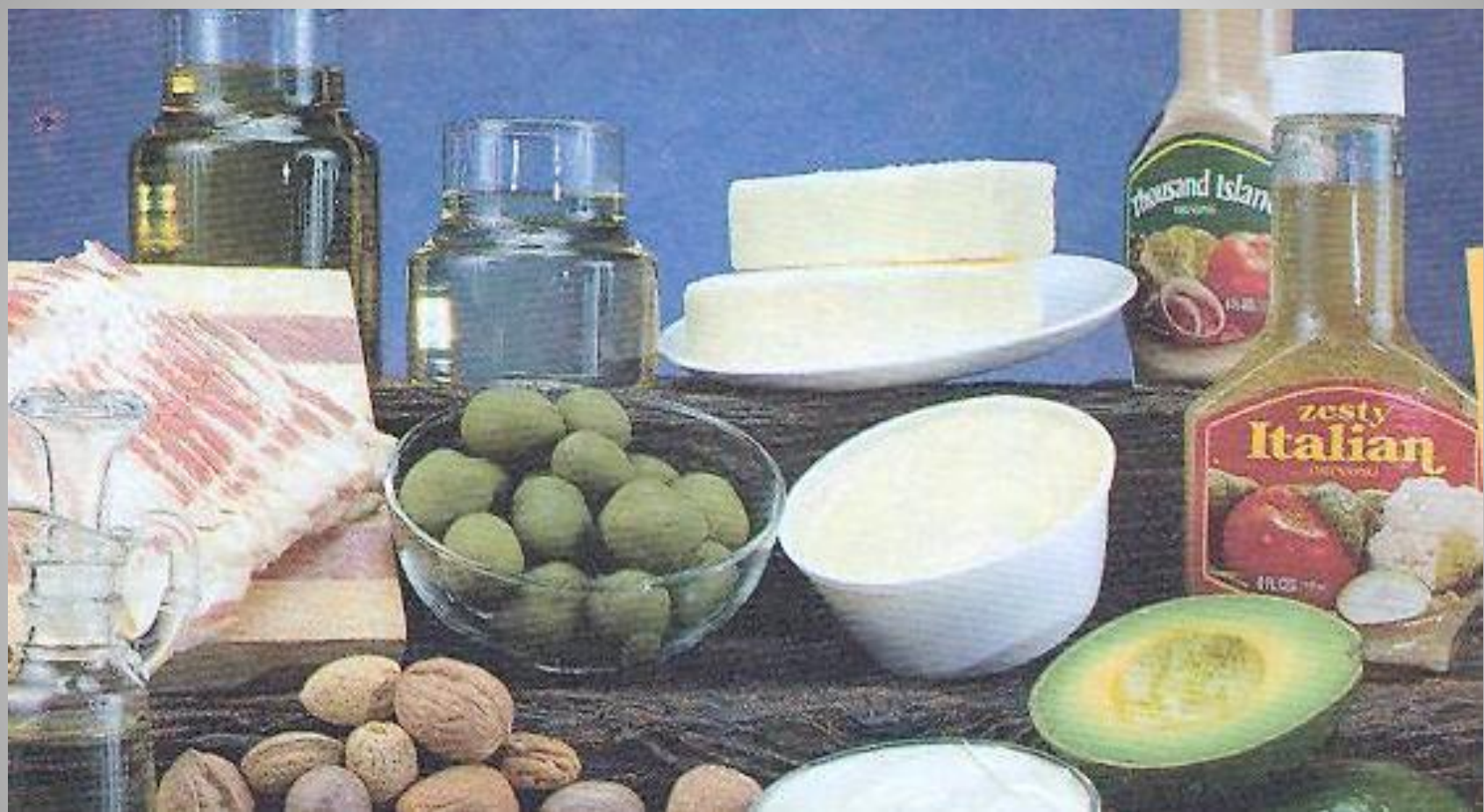
Жиры - обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся известные тебе сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Витамины - необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.



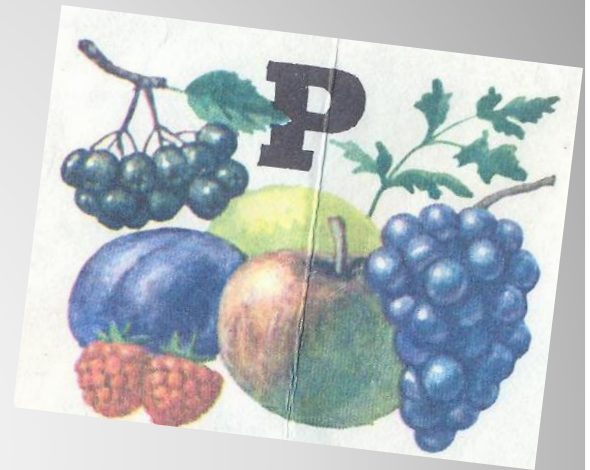
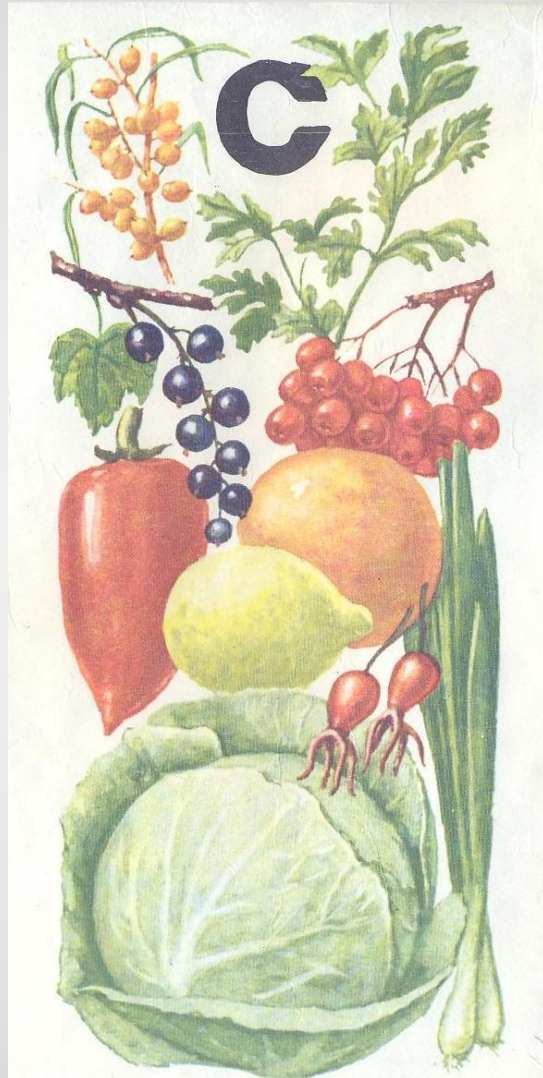
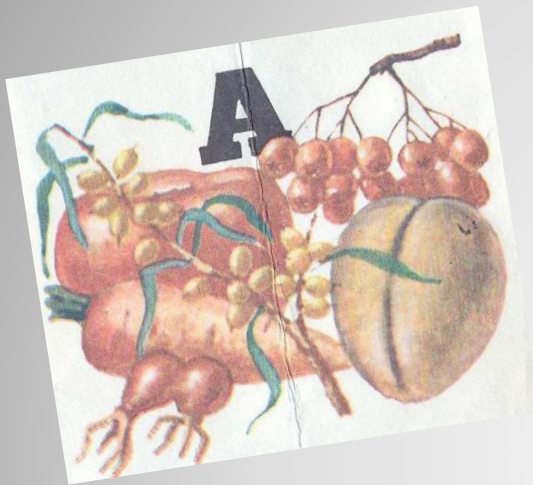
БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ

УСТАВ:

1. Уважай своего товарища
2. Умей каждого выслушать
3. Не согласен - предлагай!

Алгоритм

1. Внимательно изучи этикетки на упаковках различных продуктов. На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержится в продукте.
2. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
3. Результаты исследования запишем в таблицу.
4. Сделай вывод: какие продукты богаты белками, жирами, углеводами.

Как правильно питаться?

- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
- Булочек и сладостей нужно есть поменьше, особенно имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
- Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
- Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
- Ужинать нужно не позже чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!