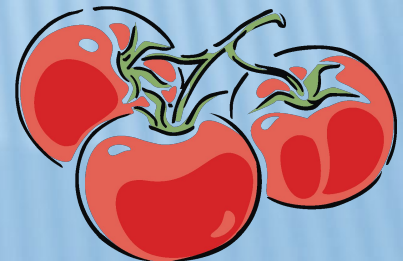
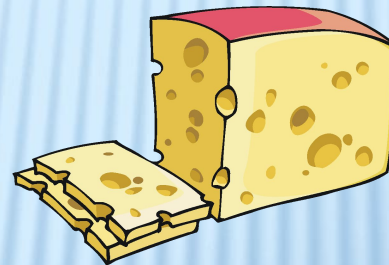
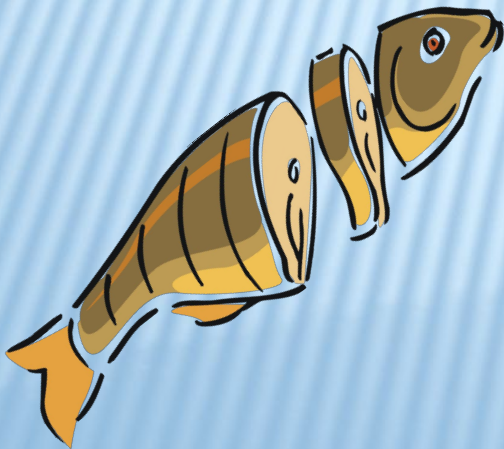




Урок
окуружающего мира в 3
классе

Наше
питание.



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.**
- **Если много съешь, то и мёд горьким покажется.**
- **Наелся, как бык, не знаю, как быть.**



«От правильного питания человек а зависят его нормальный рост, развитие и здоровье.

Организм лучше сопротивляется различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться.

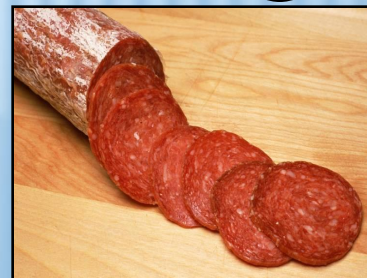
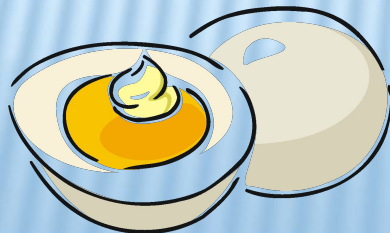
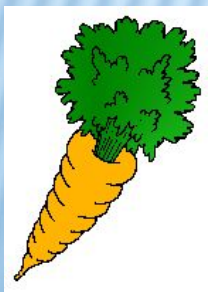
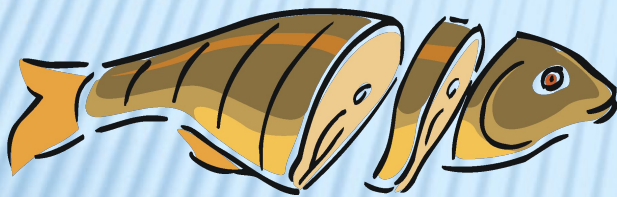
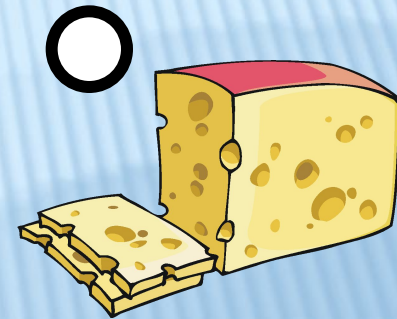
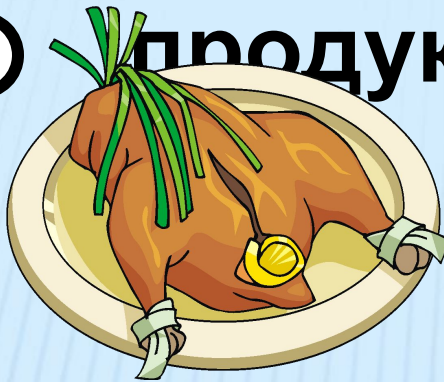
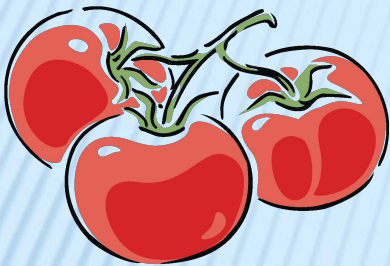
Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития.

Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины ,

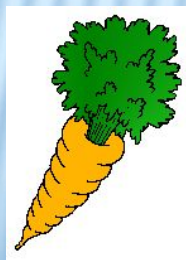
минеральные вещества и воду»

На какие две группы
можно разделить эти

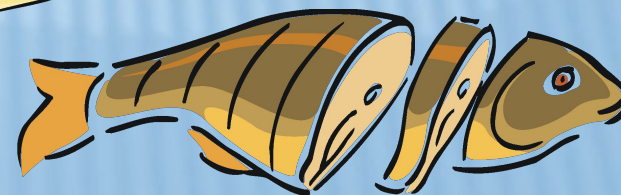
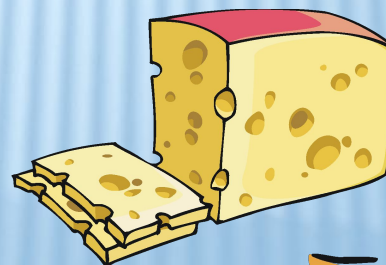
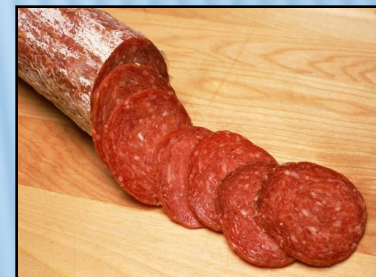
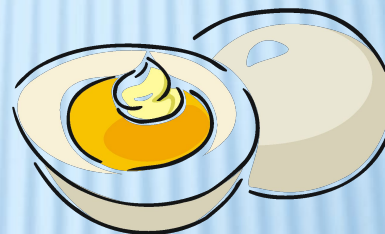
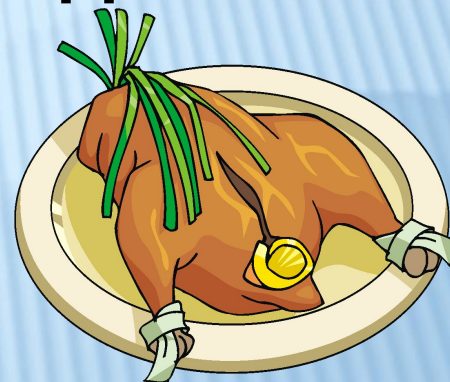
продукты?



Продукты растительного происхождения

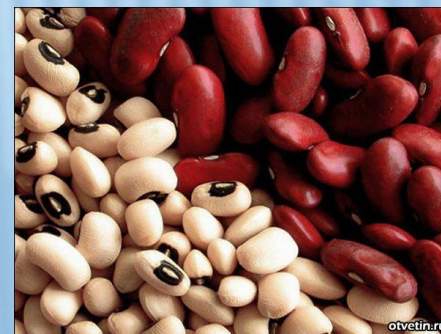


Продукты животного происхождения



Белки – питательные вещества.

Нужны для роста и развития
организма.



ЖИРЫ – питательные вещества.

Обеспечивают организм энергией.



Углеводы –

питательные вещества.

Главные поставщики энергии для
нашего тела.





Казимир Функ – американский ученый.

Он выяснил, что вещество «амин»,
содержащееся в оболочке зерна
жизненно необходимо человеку.
Соединив латинское слово *vita*
«ЖИЗНЬ» со словом «амин»,
получилось слово «ВИТАМИН».

Витамин – источник ЖИЗНИ.



ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВАС :

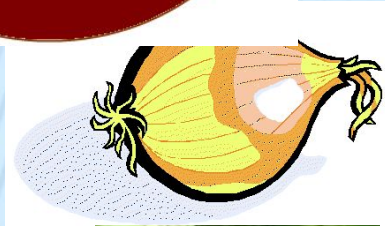
Полезные продукты

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**



Чипсы картофельные приготовлены из сухого картофельного пюре, крахмала, соли, пищевых и вкусовых добавок, воды, обжарены в растительном масле.

Употреблять в качестве сухого завтрака, гарнира к мясным блюдам, а также как закуска.

ТУ РБ 07609572.003-94

100 г продукта содержит:
белков - 6,5 г; жиров - 30 г;
углевод - 52,5 г; витамин С - 8,6 мг.
Энергетическая ценность - 493 ккал.

Хранить в сухом, прохладном месте.
Срок хранения 150 суток.
Дата выработки указана на упаковке.



Произведено Минсельхозпрод РБ,
НПО "Белтехнопрод"
г. Марьино Горка, ул. Чапаева, 15
для ИП "Ажана-Ойл",
РБ, г. Минск, ул. В.Хоружей, 22,
16 этаж, оф. 34,
тел. (017) 283-17-16



Чипсы
КАРТОФЕЛЬНЫЕ



**Масса
нетто
100 г**

Бека#

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 и не читайте.**





6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.



Синквейн –

это стихотворная форма из 5 строк.

1 строка- существительное

2 строка- 2 прилагательных

3 строка – 3 глагола, которые описывают действие

4 строка – фраза, в которой автор выражает своё отношение

5 строка – 1 слово (синоним)

Питание

Правильное, полезное

Развивает, строит, укрепляет,

Должно содержать витамины.

Здоровье.

Оцени себя!

