

A still life composition of various food items. In the foreground, there is a loaf of braided bread, a wedge of Swiss cheese, several brown eggs, and a lemon. To the right, there are sliced tomatoes, a whole tomato, a red onion, and fresh herbs. In the background, a wicker basket contains a green bell pepper, a red bell pepper, and a bunch of purple grapes. A glass bottle of orange juice and a jar of jam are also visible.

Продукты питания человека. Полезные и вредные продукты

2 класс

Учитель Мячина Д.В.

МОЛОКО

ФРУКТЫ



ХЛЕБ



ОВОЩИ



Что объединяет эти слова?

* Продукты питания

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

ФРУКТЫ



ОВОЩИ



Овощи и фрукты наиболее богаты содержанием в них витаминов.

Для чего нужны витамины?

Во-первых, чтобы не болеть – они помогают повышать иммунитет, во-вторых, чтобы не уставать – употребление витаминов необходимо при умственной и физической перегрузке, в третьих – они как и клетчатка, которая содержится в растительной пище, незаменимые помощники пищеварения.

*Игра «ласковые слова»

Овощи можно называть ласково. Давайте попробуем.

Помидор - ...

Огурец - ...

Морковь - ...

Репа - ...

Редиска - ...

Свёкла - ...

Лук - ...

Перец - ...



Молочные продукты

- * Назовите продукты, которые нарисованы на рисунке
- * Из чего сделаны эти продукты?
- * Как можно назвать их одним словом?



- * В молочных продуктах много кальция и витамина Д, которые помогают росту и укреплению костей, в том числе зубов. Мышцы постоянно нуждаются в наличии кальция, особенно он необходим для хорошей работы сердечной мышцы.

РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ

Различают

- рыбные продукты готовые к употреблению (копченая, соленая, вяленая рыба, консервы, икра и т.д.)
- Требующие обработки (филе рыбы, креветки, морепродукты, котлеты из рыбы, фарш и т.д.)

Любая рыба - речная, морская или выращенная в искусственных условиях - является источником многих полезных веществ, насыщает организм ценнейшими жирными кислотами линолевой и архидоновой (знаменитые омега 3 и омега 6), они входят в состав клеток головного мозга.



*МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Различают:

- Мясные продукты готовые к употреблению (колбасы, рулеты, ветчина)
- Требующие обработки (мясо -птицы, свинина, говядина; полуфабрикаты - сосиски, котлеты, фарш и т.д.)

Пищевая ценность мяса определяется тем, что оно является носителем полноценного животного белка и жира. В состав мяса входят – железо, калий, магний, натрий, цинк, фосфор, йод и др. С мясом в организм поставляются витамины – тиамин, рибофлавин, полезные кислоты, а также никотиновый комплекс витамина В.



Мука и мучные изделия

Мучные изделия подразделяются на:

- Изделия, готовые к употреблению – хлеб, батон, пирожок, булочка, баранки, сухари и т.д.
- Изделия, требующие обработки (приготовления) – макаронные изделия, вермишель, рожки и т.д.

Хлеб, другие изделия из муки и каши являются пищевыми продуктами, имеющими большой процент содержания углеводов и минеральные вещества.

Углеводы - основной источник энергии для организма взрослых и детей.

Минеральные вещества активно участвуют во всех видах обмена веществ, от которого в свою очередь зависит общее состояние человека.



* КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

- *Какие кондитерские изделия вы знаете?*
- *Какие сладости можно испечь дома?*
- *Что входит в состав кондитерских изделий?*

Сладости любят практически все. Всего одна шоколадная конфетка может улучшить настроение и придать сил. А как приятно отведать кусок вкуснейшего торта в кругу друзей. Любовь к сладким вкусняшкам нам прививают еще в детстве. Часто, именно конфетка становилась вознаграждением за хорошее поведение. Но сладости далеко не безопасны, что объясняется содержанием в них таких компонентов, как:

1. Большое количество жиров;
2. Белый сахар;
3. Белая мука;
4. Химические добавки.

По возможности, лучше изготавливать домашние сладости, используя полезные натуральные продукты, меньше сахара и вообще не использовать химические добавки.



*Различные крупы и бобовые

Крупы и бобовые подразделяют на:

- Готовые к употреблению - консервированная фасоль, кукуруза, горошек, свежий горох;
- Требующие обработки (приготовления) - зерновые: греча, рис, пшено, овес; бобовые: горох, фасоль, чечевица и т.д.

Каша - исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события, когда приглашали званых гостей. Самые древние каши - пшенная, манная, овсяная. А для вас каша должна стать самым подходящим блюдом на завтрак, т.к. она содержит необходимое количество питательных веществ и легко усваивается, что немаловажно утром, ведь организм только просыпается.



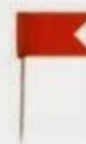
Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



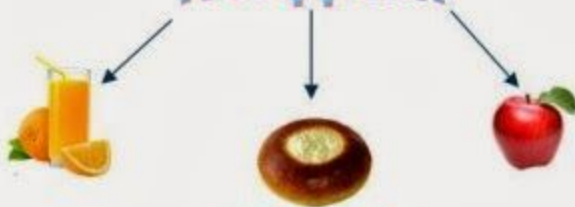
ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



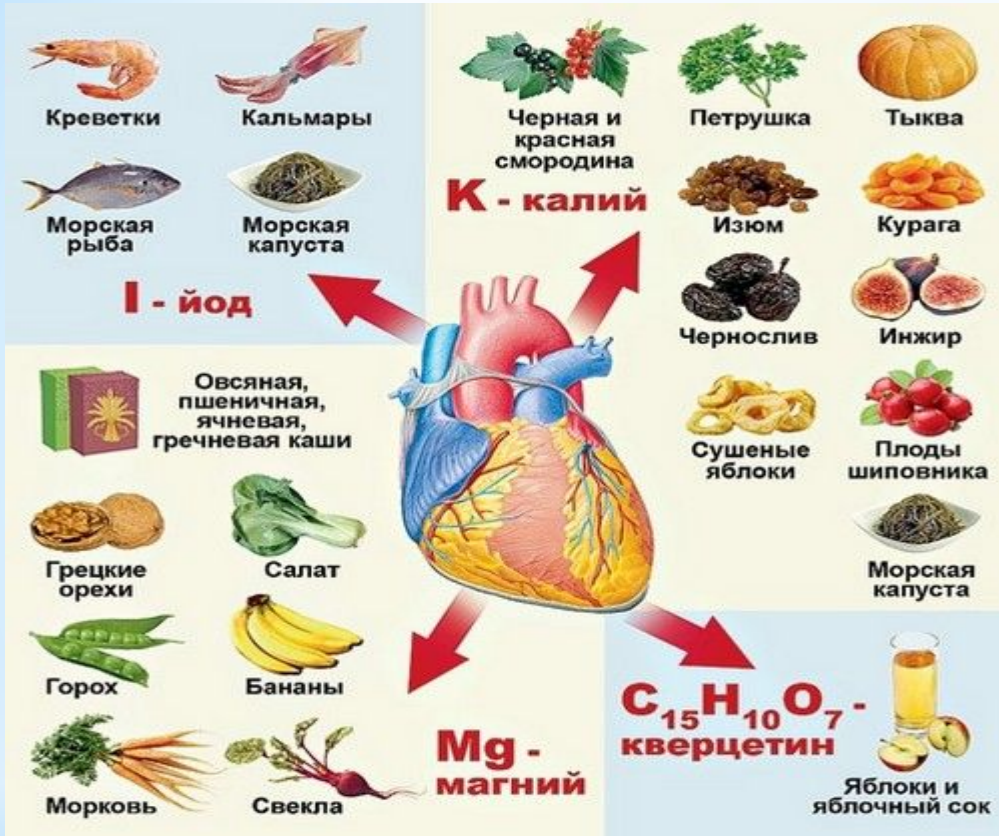
УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;





В продуктовом магазине нужно купить:

- 1) яйца,
- 2) молочные продукты,
- 3) Мясные продукты,
- 4) хлеб.



Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подделастишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

