

# Самые полезные продукты



Питание человека должно быть полноценным.



В пище должны содержаться полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.



- Наиболее богаты белками: мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Белки являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов.



Человеку необходимы полноценные жиры – сливочное и растительное масло.



А чтобы человек был энергичен, нужно использовать в пищу продукты, богатые углеводами, такие как хлеб, крупы, сахар, овощи и фрукты.



Необходимы человеку **витамины и минеральные вещества**. Эти вещества можно встретить в сливочном и растительном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей зелени.



Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.





# Викторина «Полезные продукты»

**1. В какой из ниже перечисленных групп продуктов наибольшее содержание углеводов?**

А) Молочные продукты

Б) Хлеб, зерновые

В) Мясо, рыба

Правильный ответ : б

## 2. В каких продуктах содержится больше белка?

А) Рыба

Б) Молочные и мясные продукты

В) Фрукты, овощи

Правильный ответ: б



**3. В каких продуктах питания содержатся жиры?**

А) сливочное и растительное масло

Б) молочные продукты

В) овощи и фрукты

#### 4. Какой режим питания более полезный?

- А) Есть реже и небольшими порциями
- Б) Есть чаще и небольшими порциями
- В) Есть реже и большими порциями

Правильный ответ: б

**5. В каких продуктах - большое содержание йода?**

А) Молочные продукты

Б) Мясные продукты

В) Морепродукты



## 6. Назовите лишний продукт:

- 1 команде: морковь, кефир, творог, пепси-кола, яблоко, молоко
2. команде: отварное мясо, банан, гамбургер, манная каша, апельсин
3. команде: паровая котлета, груша, молочный суп, кетчуп, тыква, картофельное пюре
- 4 команде: капуста, йогурт, газированная вода, апельсин, помидор, сметана

# Вывод: из чего состоит наша пища



Презентацию подготовила  
учитель начальных классов

МОУ «СОШ № 61»

г. Саратова

Тищенко О.В.