

Рафинированн ые продукты Белая мука и продукты из неё, очищенный белый рис, хлопья.

Смирнова Светлана Александровна
Учитель начальных классов
МОУ СОШ №6

Задача.

1. Познакомить детей с рафинированными продуктами (белая мука и продукты из неё, очищенный белый рис, хлопья)

Гречиха

Местная красавица

Пчелам очень нравится.

Пчелам – мёд, а нам на радость

Каша вкусная досталась.



Рис

Любит жару, но от жажды страдает,
По пояс в воде, по колено в грязи,
А вырастет он – белизной поражает:
И в кашу, и в плов, и в салаты кладит.



Кукуруза

Гостя из-за океана

С Колумбом пришла в европейские
страны.

Царицей полей её люди прозвали,

Теперь без неё не сидят ни на чём.



КУКУРУЗА

Зерна против
холестерина

Помогает
Снизить уровень холестерина
Получить заряд энергии

Овёс

Английские лошади первые
Узнали об этом зерне.

«Зерно для кавалерии»,

Так звали его много лет

Но лорды не глупые были

И в завтрак его превр



ОВЕС

Источник
лошадиного
здоровья

Помогает

Снизить уровень холестерина
и сахара в крови

Повысить чувствительность
к инсулину

Ослабить аппетит

Предупредить сердечно-
сосудистые заболевания

и рак

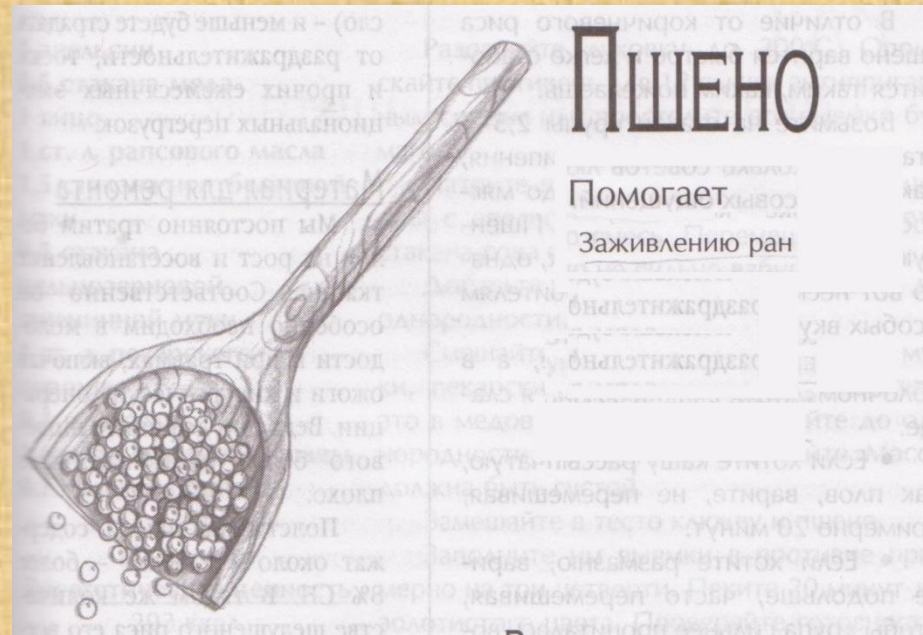
Пшено

Желтый бисер с нежным вкусом.

Эфиоп, индус и русский

Вот уже 6000 лет

Его варят на обед.



Пшеница

Археологи в древнем городе

Откопали удивительный кла

В грубых амфорах – драгоценности:

Зерна крупные тесно лежат.

Удивились, ведь тысячи лет

Кормит эта девица весь све

Очень древняя сестрица,

А зовут её.....Пшеница



ПШЕНИЦА
Зерно
на букву Е

Помогает
Улучшить пищеварение
Снизить риск
сердечно-сосудистых
и раковых заболеваний



**ПШЕНИЧНАЯ
КРУПА**

Цельнозерновое
лекарство

Помогает
Предупредить запор
Предупредить рак прямой кишки
и молочной железы
Снизить риск диабета и сердечно-
сосудистых заболеваний

Ячмень

Невысок он и усат,
В ста карманах – сто ребят
Крепких, сильных, загорелых,
Летним солнышком согретых.

Силу солнца и земли

Взяли те ребята.

Эту силушку они

Подарить нам рады



ЗЕРНО

КРУПА

МУКА

ОЧИЩЕННАЯ

ХЛОПЬЯ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ

ХЛОПЬЯ

ГРУБОГО ПОМОЛА
(С ОТРУБЯМИ)

БЕЛАЯ
(БЕЗ ОТРУБЕЙ)