

Окружающий мир

«НАШЕ ПИТАНИЕ»

*Работу выполнила
учитель начальных классов
МБОУ «Мамолаевская СОШ»
Чубаева Татьяна Васильевна*

■ Задачи урока :

- получить элементарные представления об органах пищеварения человека;
- познакомиться с необходимыми организму питательными веществами;
- выучить правила правильного питания.

Планета Здорового Питания



**Витамины необходимы для
укрепления и сохранения здоровья**

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



ОВОЩИ

Фрукты



ЯГОДЫ

ВИТАМИН А

ВИТАМИН В

ВИТАМИН С

продукты	белки	жиры	углеводы	ВИТАМИНЫ
-----------------	--------------	-------------	-----------------	-----------------

МОЛОКО	3,0	3,2	4,7	A, B₁, B₂, B₁₂
шоколад	9,2	44,2	43,7	B₆, E
булочка	6,2	22,6	37,5	B₁, E, PP
СОК	-	-	12,3	C, E, B₆
йогурт	3,2	1,5	4,3	A

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
2. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребят по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу, а то и вовсе ничего не едят.
5. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.
6. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Запомни:

- Овощи и фрукты очень полезны для организма человека, в них много витаминов;
- Ешьте много овощей и фруктов;
- Мойте руки перед едой;
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед едой.

Источники материалов:

http://www.reitingi.lv/thumbnail.php?file=Veseligapartika.jpg&size=article_medium

<http://i056.radikal.ru/0806/d7/1709d762143e.jpg>

http://www.bearcub.ru/images/img_g/xoz.gif

http://papa-vlad.narod.ru/Detskie_prezentatsii/Biologija.Eda/Ovoschi_1.files/slide0019_image040.png

http://probio.io/ru/reference/Herbs_a/media/pictures/reference/1765.gif

http://las.pp.net.ua/_fr/0/19626487.jpg

<http://murasheva-katja.narod.ru/pic/mos10.JPG>

<http://www.nadietah.ru/files/u8962/svekla1.jpg>

<http://honeygarden.ru/vegetables/radish/radish.jpg>

<http://mykostroma.ru/modules/myalbum/photos/397.jpg>

http://www.uainfo.com/photos/big/119077_1.jpg