

# Значение питания в жизни человека

Урок по СБО в 5 отдельном классе для  
учащихся с умственной отсталостью.



Выполнила Цыпленкова О.Н

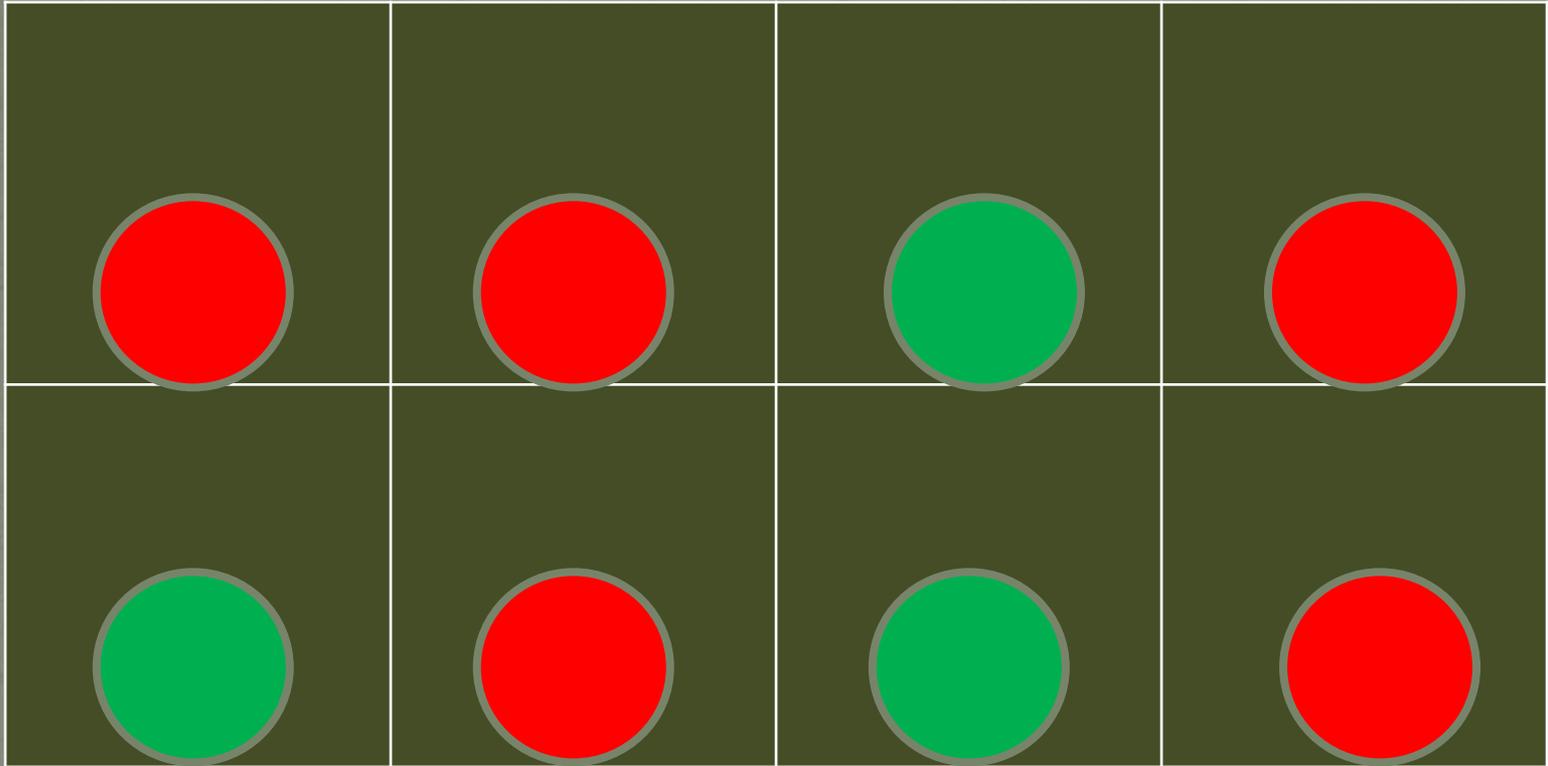
Учитель – дефектолог МБОУ «Краснополянская  
СОШ» Назаровского района Красноярского  
края

# Съедобное - несъедобное



XXLBook.RU





**ПРОВЕРЬ СЕБЯ**

# Прочти пословицы

- Всякому нужен хлеб
  - В голодный год лучше хлеба кусок,
  - Без соли не вкусно,
  - Гречневая каша — матушка наша,
  - а без хлеба не сытно и обед, и ужин.
  - а хлебец ржаной — отец наш родной.
  - чем слиток золота
-

ЗАПИШИ:

Значение питания в жизни  
человека.

# Какое значение имеет питание?

- **рост и здоровье человека**
- **работоспособность**
- **хорошая успеваемость**
- **поможет справиться с болезнью**
- **задерживает наступление старости**



<http://aprikos--tur.tiu.ru/>



ALL

# ФРУКТЫ. ЯГОДЫ



1. Рассмотрни картинки, назови их:



Назови ФРУКТЫ,  
назови САДОВЫЕ и ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ.  
Расскажи, чем полезны фрукты и ягоды.

Какие продукты необходимо употреблять человеку в пищу

- Мясо
- Молоко
- Овощи
- Фрукты

- Мясо домашних животных и дичь
- Мясо птицы
- Молоко и молочные продукты
- Яйца птиц
- Рыбы и икра рыбы

- Злаки (рожь, пшеница, рис), кукуруза, гречка
- Бобовые
- Орехи
- Масличные
- Фрукты
- Овощи

# Выбери правильные утверждения:

От питания зависит рост и здоровье человека

Когда человек отдыхает, он совсем не расходует энергию

Если ты заболел, то нельзя есть совсем

Правильное питание поможет справиться с болезнью

# «Четвертый лишний»

- МОЛОКО – КЕФИР – ТВОРОГ 
- ЯЙЦО – МЯСО – СЫР 
- ЯБЛОКО – СЛИВА –  - МОРКОВЬ
-  КАРТОФЕЛЬ – КАПУСТА – МОРКОВЬ

## Домашнее задание:

- Составить меню для своего завтрака  
«Что я ем на завтрак?»