

# Урок окружающего мира

Выполнила  
студентка группы 315 Н  
специальность «Преподавание в  
начальных классах»  
Мельникова Татьяна •

- А ты сегодня что  
– либо ел?

- У меня болит живот..  
- Я сегодня ел омлет,  
булочку с вареньем,  
Конфеты ел и сушки,  
кофе пил с печеньем.  
Съел потом я сыр с  
колбаской,  
Сделал с ними  
бутерброд.  
А теперь, я вот, не знаю,  
Отчего болит живот.



# Тема: Правильное питание и здоровье

**Зачем человек ест?**



Название питательного вещества	Полезные свойства
Жиры	Обеспечивает энергией; «строительный материал»
Углеводы	Поставщик энергии
Витамины	Сохранение и укрепление здоровья
Белки	«Строительный материал» для роста и развития



# Пирамида здоровья



# Игра «Съедобное – несъедобное»

Разрушает здоровье – **ТОПАЕТЕ**  
Укрепяете здоровье – **ХЛОПАЕТЕ**



Так каким же должно  
быть наше питание?



1. Нужно есть разнообразную пищу.
2. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
3. Пища не должна быть сильно горячей.
4. Нужно соблюдать режим питания.
5. Обязательно перед школой завтракать.
6. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.
7. Переедание очень вредно для здоровья.
8. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

Золотые  
правила  
питания

