

**МБОУ « СЛАВЯНСКАЯ
ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
РАЗДОЛЬНЕНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ШКОЛА КУЛИНАРОВ

Учитель начальных классов

Усеинова Эмине Эскендеровна

2016 г.

Цель проекта :

Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.



ПЛАН:

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего салата «Здоровье».
4. Вывод.
Необходимо правильное питание.

Школа кулинаров



ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА:



Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.



А днем можно покушать запечённые овощи, мясо и рыбу.

ВРЕДНАЯ ПИЩА:



Слишком много еды – вредно для организма.



Слишком много сладкого - вредит зубам.

Жиры, масла
и сладости —
умеренно

Молоко,
йогурты
и сыр —
2-3 части

Овощи —
3-5
частей

Мясо,
птица, рыба,
бобы, яйца
и орехи —
2-3 части

Фрукты —
2-4 части

Хлеб, каши,
макароны,
рис —
6-11
частей

- Жир (в составе пищи и добавленный)
- ▲ Сахар (добавленный)

Вывод: НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если правильно
питаться, то
будешь здоровым

Правильно
питайся — здоровья
набирайся!





ДОКТОР ПИЛЮЛЬКИН

Доктор Пилюлькин пишет, что один из его пациентов очень болен. Ведь он каждый раз съедал за обедом

- кашу с сахаром,
- какао со сладкой булочкой,
- кусок торта,
- шоколадку.



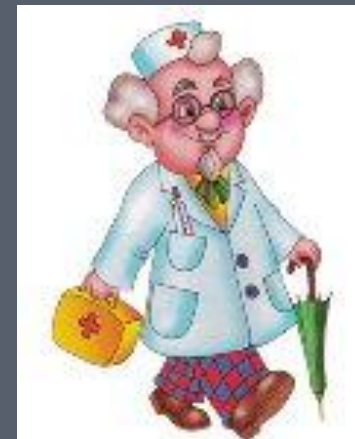
БОЛЕЗНЬ

- Когда ему говорили, что так питаться нельзя, он никого не слушал и заболел.



ПОМОЩЬ БОЛЬНОМУ

Доктор просит оказать помощь этому мальчику, помочь ему вылечиться.

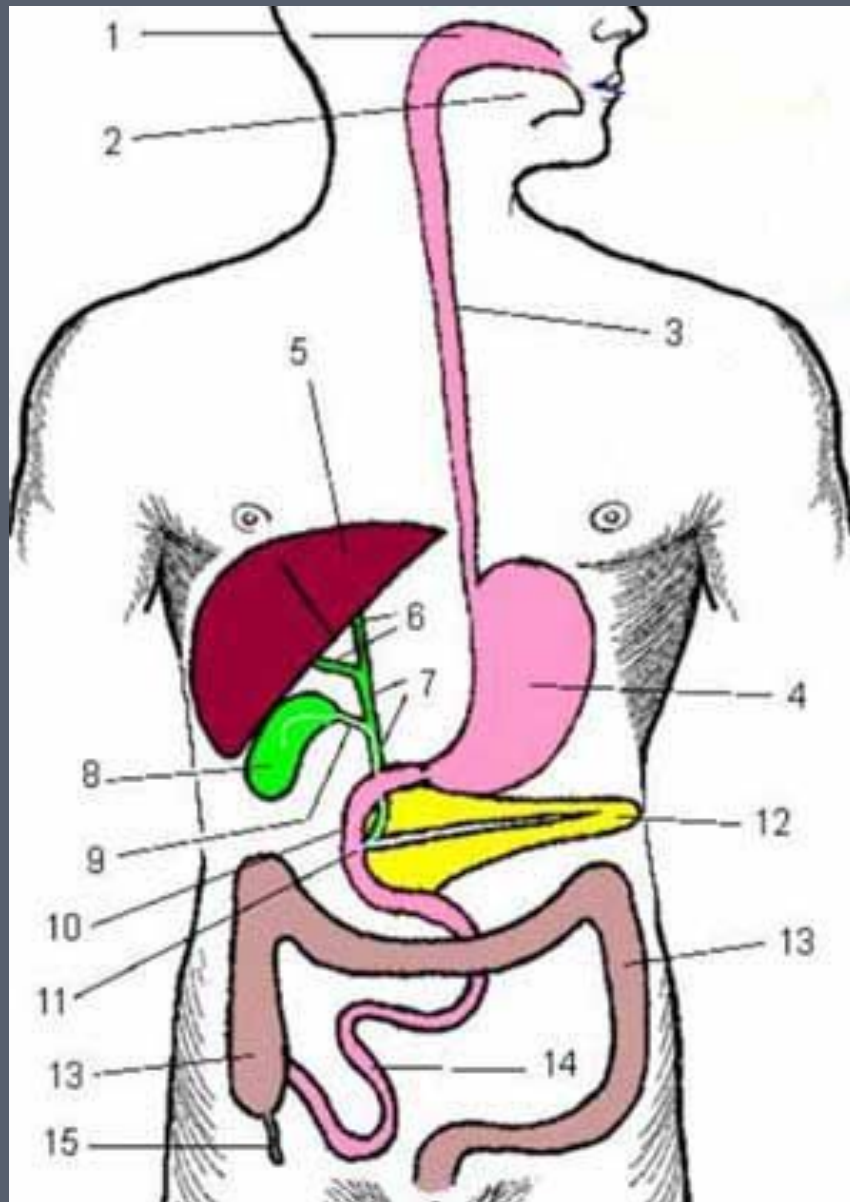


Для этого вам будет нужно :

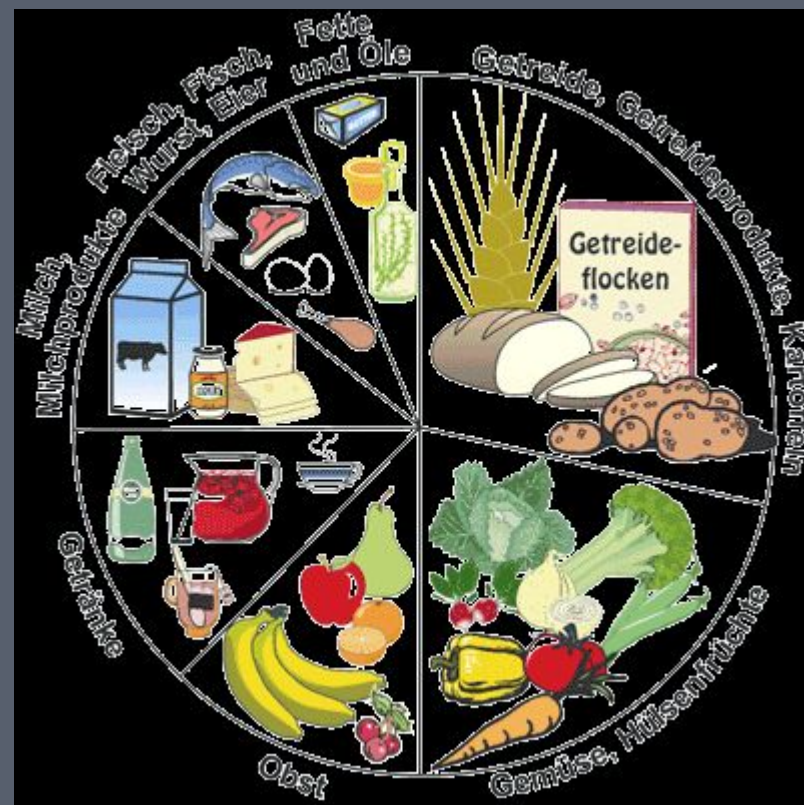
- узнать как работает пищеварительная система;
- какие питательные вещества получает человек с пищей;
- составить меню здорового питания;
- написать мальчику, как нужно правильно питаться.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Что же мы узнали?

Пища содержит смесь
питательных веществ

```
graph TD; A[Пища содержит смесь питательных веществ] --> B[Белки]; A --> C[Жиры]; A --> D[Углеводы]; A --> E[Минеральные вещества]; A --> F[Витамины];
```

Белки

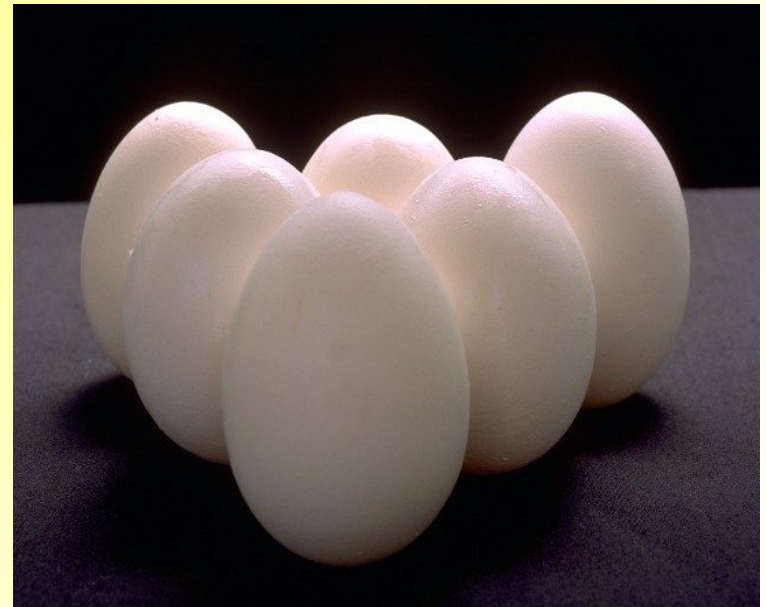
Жиры

Углеводы

Минеральные
вещества

Витамины

- Белки – строительный материал организма, они особенно необходимы человеку в период интенсивного роста. Белки содержатся в мясе, молоке, яйцах, фасоли, рыбе, сыре.



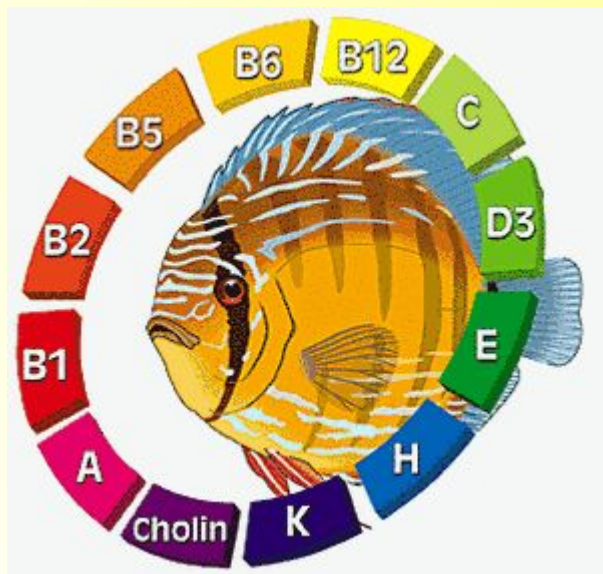
- Жиры – запасной источник энергии. Они входят в состав тканей. Жиры есть в сале, орехах, молоке, масле и других продуктах.
Много жирной пищи есть вредно.



- Углеводы богаты энергией. Большинство углеводов придают лакомствам сладкий вкус. Углеводов много в сахаре, конфетах, овощах, хлебе, макаронах, крупе, ягодах.



- Витамины имеют большое значение для здоровья. Они помогают внутренним органам правильно работать. Витамины содержатся во всех натуральных продуктах.



- Минеральные вещества важны для поддержания в здоровом состоянии костей, зубов и крови, а ещё они регулируют содержание воды в нашем организме.



- Вода содержится во всех тканях. Без воды человек не сможет прожить и неделю. Вода поступает в организм не только при питье, но и в составе пищи. Особенно много воды в овощах и фруктах.



Что мы выяснили



- Пища служит поставщиком энергии.
- Мы растём благодаря питательным веществам, которые потребляем.
- Цель питания одна – потреблять столько пищи, чтобы поддерживать здоровье и получать необходимую энергию для жизни и роста человека.
- Во время приёма пищи необходимо помнить о режиме и правилах питания.
- Переедание также как и недоедание вредит здоровью.



Чем полезно
молоко

ЗАДАНИЕ 1.

Учёные хотели узнать, из чего состоит наша пища. Они исследовали разные продукты, но особенно долго возились с молоком.

Однажды вечером оставили в тёплом месте на кухне стакан сырого молока.

- Проведите опыт и узнайте, что обнаружили учёные в стакане с молоком?

ОПЫТЫ

- В тёплом месте молоко скисло, получилась простокваша. Сверху жирные сливки.



Молоко

Простокваша



Сливки

Вывод: молоко содержит жир.

ОПЫТЫ

- Простоквашу поставили на огонь.
Простокваша превратилась в зелёную сыворотку, в которой плавали хлопья творога.



Вывод: творог - это белок.



ОПЫТЫ

- В сыворотке после кипячения осели кристаллики.

Кристаллики были сладкие -это молочный сахар.

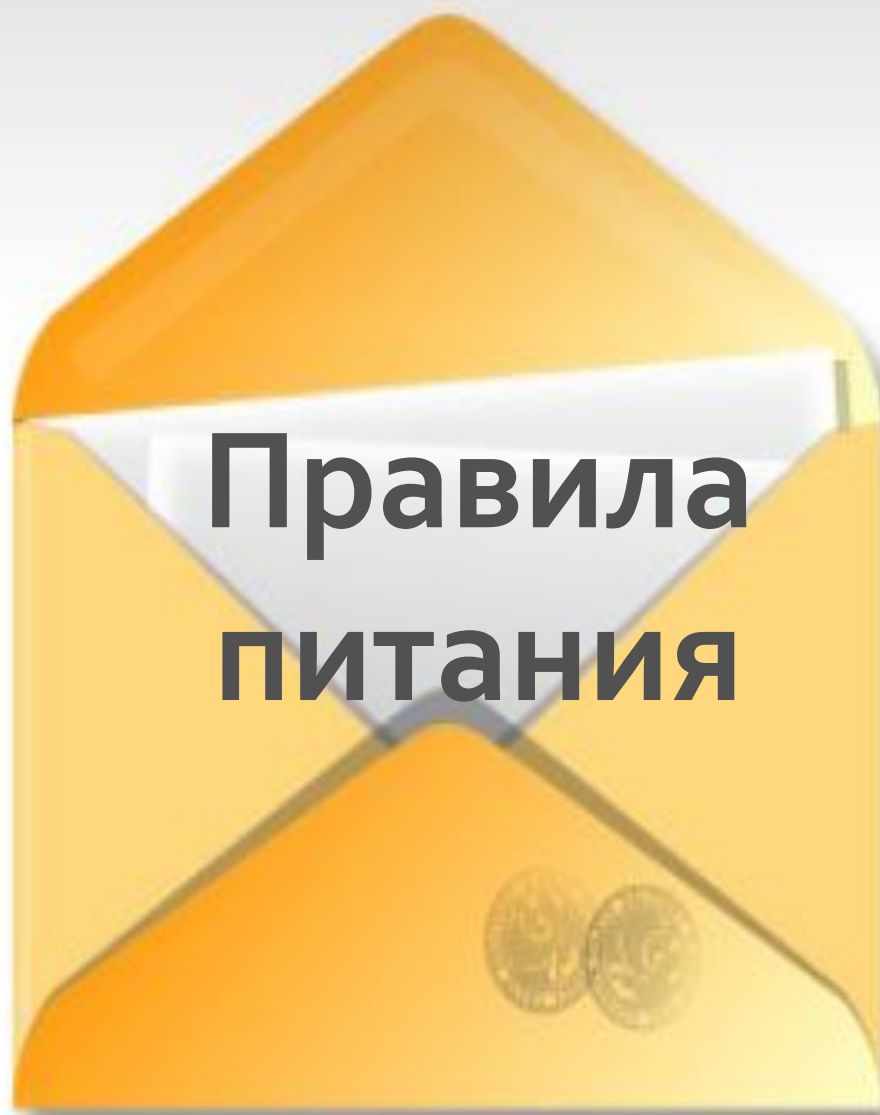


Вывод: в молоке находятся жиры, белки, углеводы. Есть и витамины.

ВЫВОДЫ

В молоке находятся жиры, белки и углеводы, есть и витамины, поэтому нужно каждый день есть молочные продукты, чтобы быть здоровым.

Питательные вещества	Значение для организма	В каких продуктах содержится
Белки	Основной «строительный материал» для тела человека.	Содержится в мясе, твороге, яйцах, рыбе, горохе и фасоли.
Жиры	Обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела	Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.
Углеводы	Главный поставщик энергии для нашего тела.	К ним относится сахар и крахмал. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах, кондитерских изделиях и фруктах.
Витамины	Необходимы для сохранения и укрепления здоровья.	В овощах и фруктах.



Отправить сообщение

Правило 1

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.



Правило 2

- Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.



Правило 3

- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
- Нужно стараться есть в одно и то же время.
- Утром перед школой надо обязательно завтракать.
- Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.

Вывод

- Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться и соблюдать режим питания.



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

1-4

Меню



Завтрак	Обед	Ужин
Каша гречневая	Суп молочный	Творожная запеканка
Яйцо, сыр	Картофельное пюре с котлетой	Булочка с маслом
Булочка с маслом	Овощной салат	Чай
Чай	Компот	Фрукты

Правила питания

**Нужно стараться есть разнообразную пищу,
чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.**

**Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и
запасает под кожей.**

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

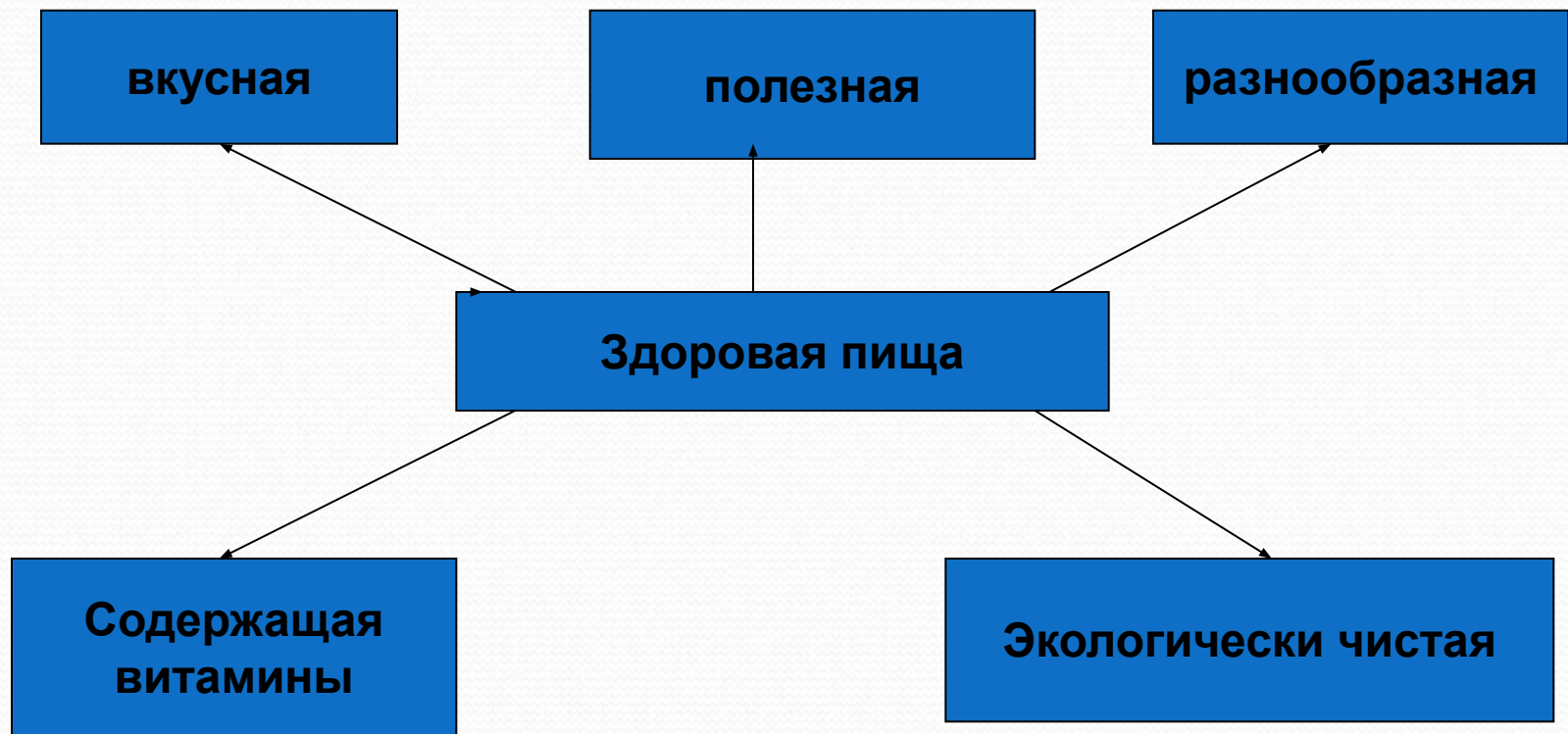
**Нужно стараться есть в одно и то же время.
Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.**

**Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.**

**Утром перед школой надо обязательно завтракать.
Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу,
а то и вовсе ничего не едят.**

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

здоровая пища



Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!



Домашнее задание

- 1. Проверь себя по вопросам учебника стр 147.**
- 2. Вспомни правила питания. Познакомь с ними своих младших товарищей.**

Дополнительные задания (по желанию):

- 1. Составить меню на день, для человека, который занимается спортом.**
- 2. Составить кроссворд «Овощи и фрукты», «Витамины».**
- 3. Нарисовать рисунок на тему «Пищеварение»**

Тест «Наше питание»

- 1) Для чего человеку нужна пища?
А) С пищей человек получает питательные вещества.
Б) С пищей человек получает необходимый для жизни кислород.
- 2) Где начинается пищеварение?
А) Во рту. Б) В желудке. В) В кишечнике.
- 3) Сколько раз в день надо чистить зубы?
А) 1 Б) 2 В) 4
- 4) По чему пища попадает изо рта в желудок?
А) По кишечнику. Б) По пищеводу.
- 5) Что в желудке переваривает пищу?
А) Слюна. Б) Кровь. В) Желудочный сок.
- 6) Где заканчивается переваривание пищи?
А) Во рту Б) В желудке. В) В кишечнике.

Конец.

