

Значение питания в жизни человека

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

Выполнила Цыпленкова О.Н

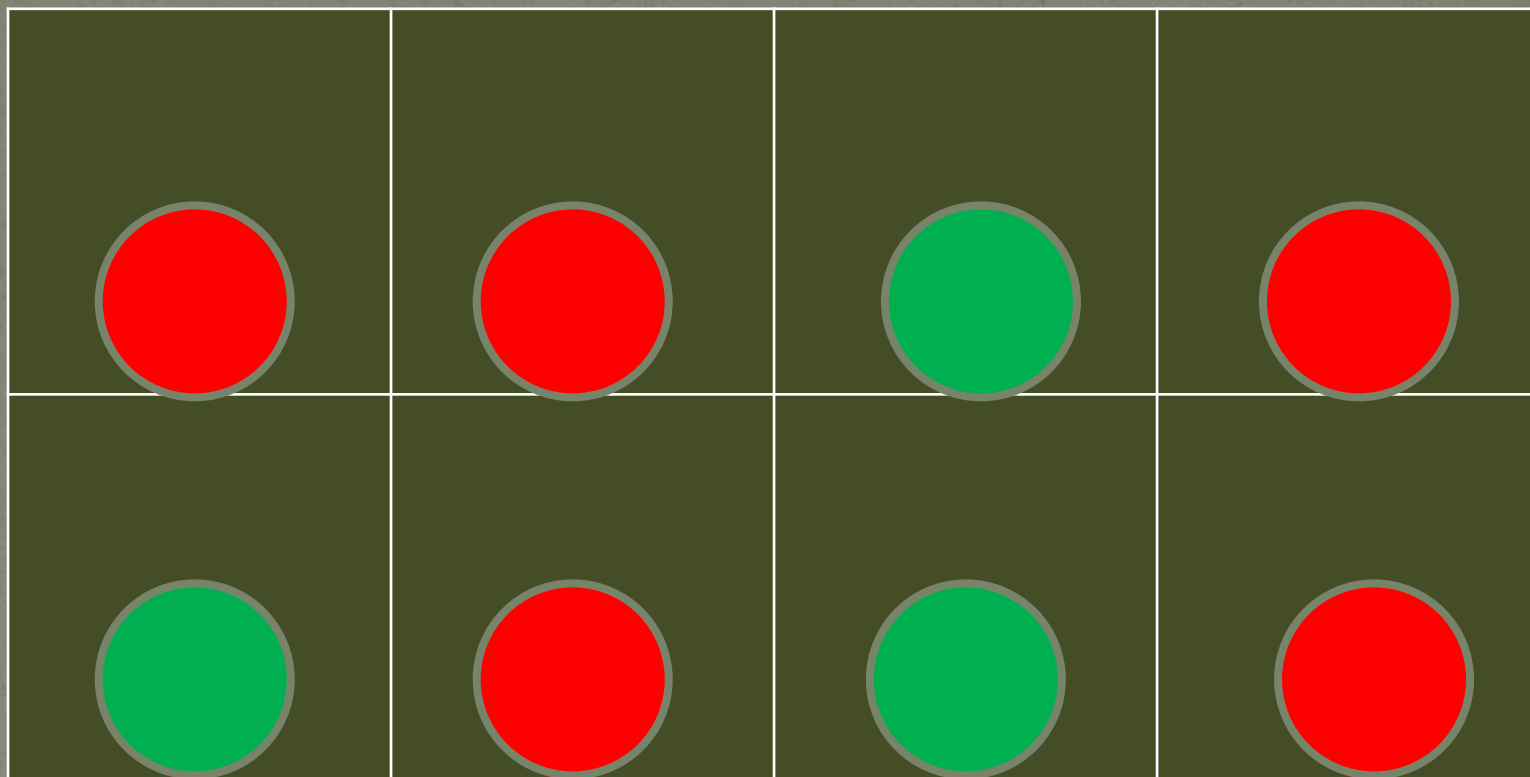
Учитель – дефектолог МБОУ «Краснополянская
СОШ» Назаровского района Красноярского
края

Съедобное - несъедобное



XXLBook.RU





ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Прочти пословицы

- Всякому нужен
 - 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. Рассмотрите картинки, назовите 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:

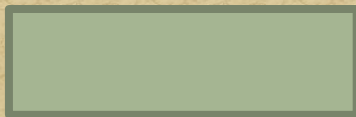
От питания зависит рост и здоровье человека

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?»