

**ТЕМА УРОКА:**  
**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

**Класс: 5**

**Учитель биологии: Мишина Е.А.**

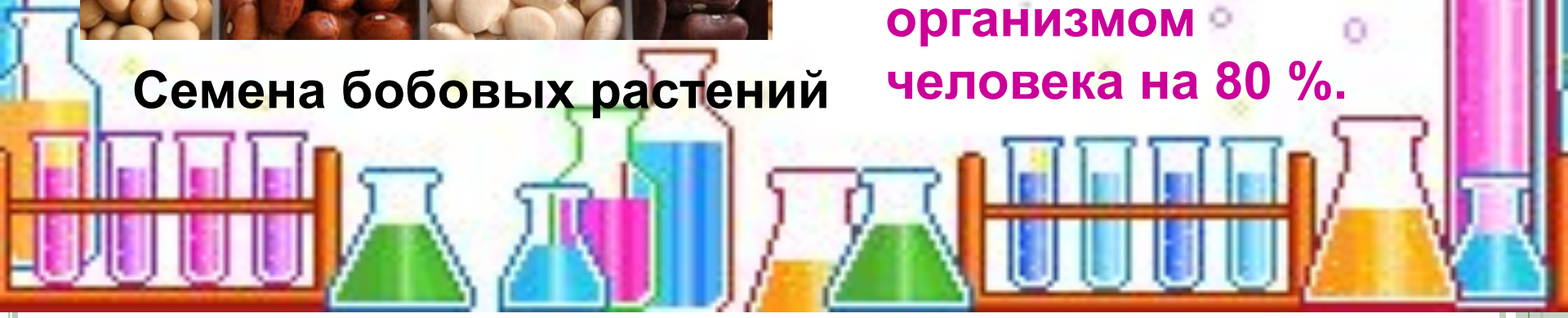
**Белки** являются строительным материалом клеток и нужны человеку для роста.



**Семена бобовых растений**



**Белки овощей усваиваются организмом человека на 80 %.**



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЛКА

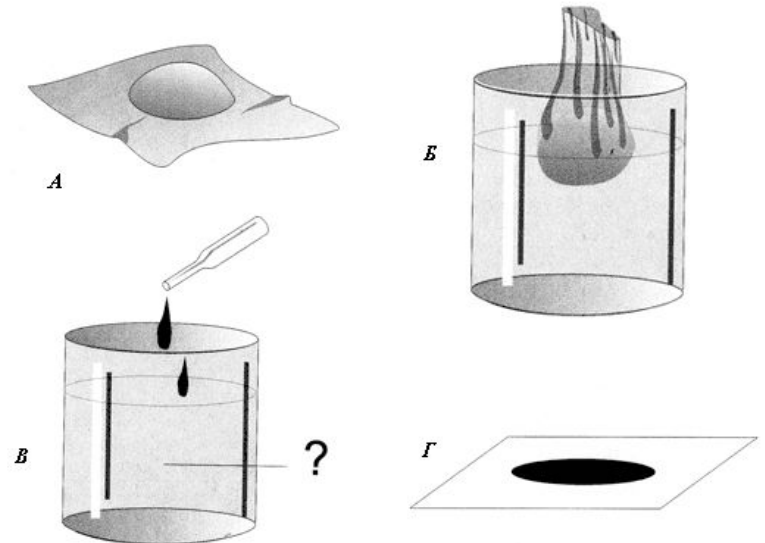
- ▣ Возьмите комочек пшеничного теста
- ▣ Разомните пальцами.
- ▣ **Что ощущаете?**

**Углеводы** служат источником энергии. Их много в семенах и плодах.



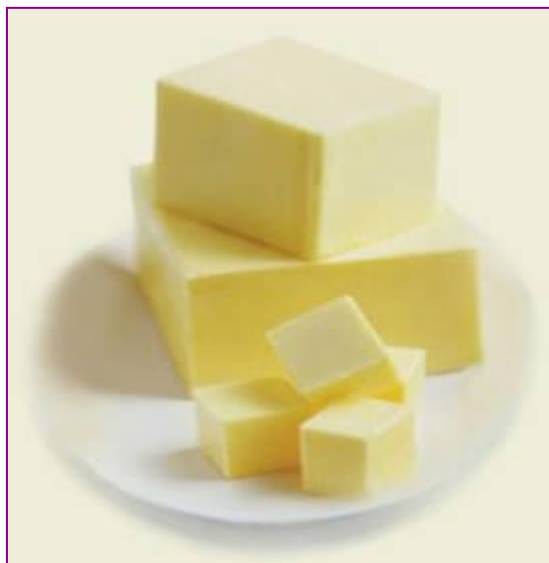
# ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРАХМАЛА

- На клубень картофеля капните йод.
- **Что наблюдаете?**
- В стакан налейте немного воды.
- Опустите комочек теста, завернутый в марлю.
- Поболтайте его в стаканчике.
- **Что наблюдаете?**
- Отлейте немного воды в стаканчик и добавьте раствор йода.
- **Что наблюдаете?**



# жиры

*твердые*



*жидкие  
(масла)*



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИРА



- ▣ Между листочками бумаги положите несколько семечек подсолнечника.
- ▣ Обратной стороной карандаша раздавите семена.
- ▣ **Что наблюдаете?**



# ВИТАМИНЫ



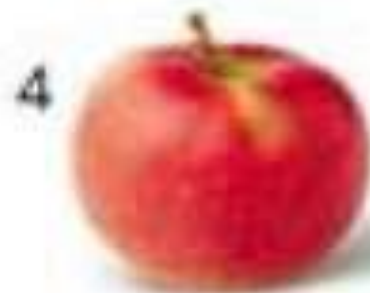
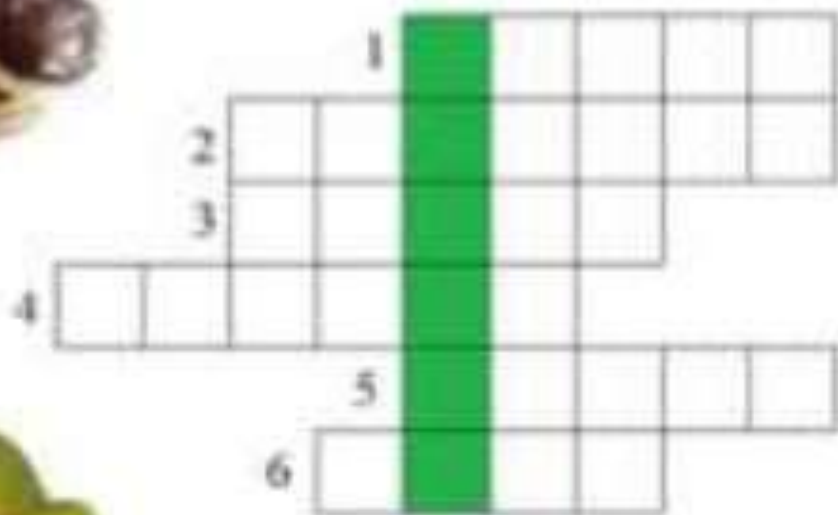
**ЭЛИКСИРЫ ЖИЗНИ**



Угадай

ключевое

слово



**«ПОЛЕЗНО – НЕ ВСЕГДА ВКУСНО.»**

**ВКУСНО – НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНО.»**





- Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ни что иное, как смесь соли и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.
- Красители и ароматизаторы
- Пищевые добавки, которые усиливают вкус чипсов и вызывают у школьников зависимость от нездоровой еды – очень удобный способ продать ее лучше и быстрее.

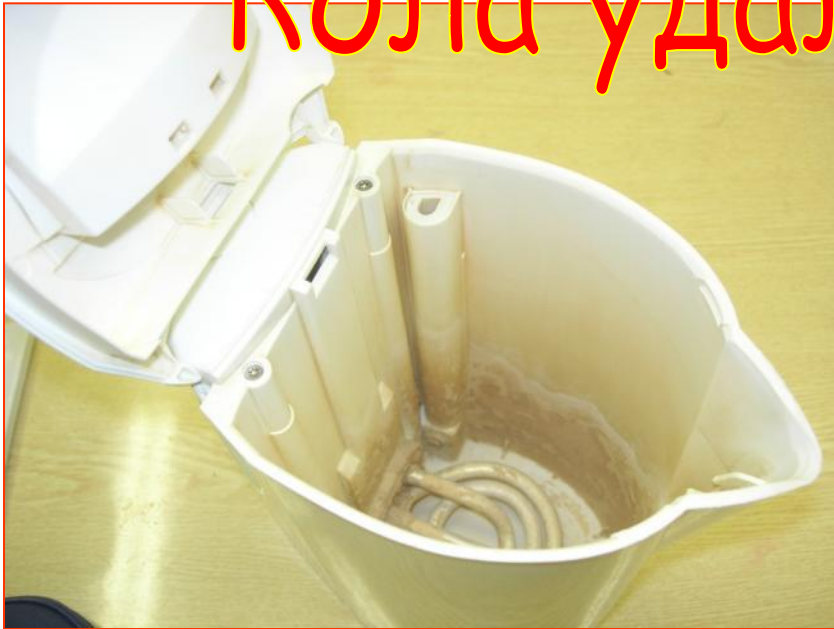


**У каждого газированного напитка есть своя кисло-сладкая основа:**

- Консерванты
- Регуляторы кислотности
- Подсластители
- Углекислота
- Красители и ароматизаторы
- Кофеин
- Пищевые добавки- E-коды



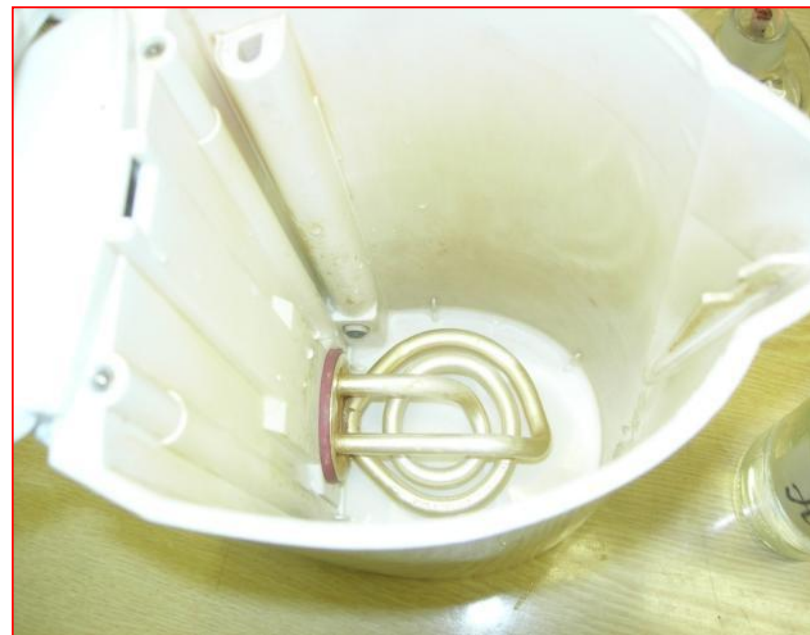
# Кола удаляет накипь!



До кипячения



После  
кипячения с  
«пепси».



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ



**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ

Ребята,  
питайтесь правильно!



# АНКЕТА

## «ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

1. Что ты ешь на завтрак дома перед уходом в школу?

Кашу – 10 чел

Творожок – 4 чел

молоко с хлопьями – 4 чел

чай и бутерброд – 12 чел

Ничего – 0

2. Какой пище ты отдашь предпочтение?

В сухомятку – 1 чел

горячее блюдо – 16 чел

сладкое лакомство – 10 чел

чипсы, сухарики – 0

3. Ешь ли ты на обед горячий суп?

Да – 20 чел

Нет – 2 чел

4. Сколько раз в день ты ешь?

2 - 3 раза – 12 чел

4 - 5 раза – 9 чел

5 - 6 раз – 1 чел



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Составить для себя меню на один день с учётом правил здорового питания.

