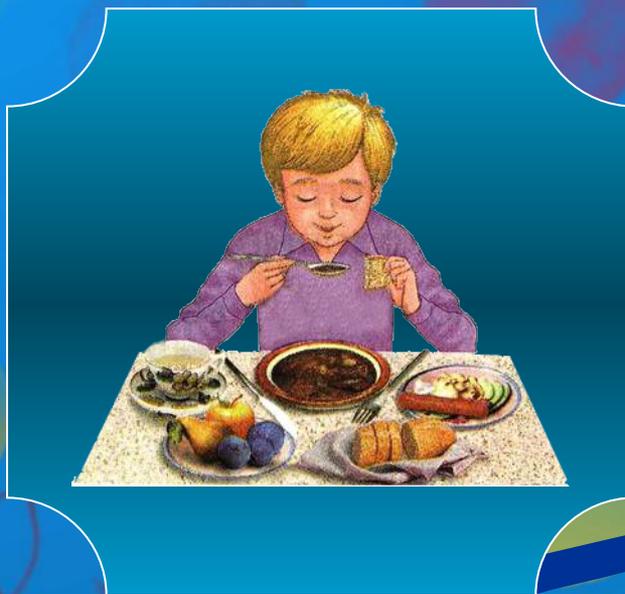


КОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа №3 VIII вида» г.Омска

ОБУЧАЮЩЕЕ ИНТЕРАКТИВНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
дисциплины «Социально-бытовая ориентировка» (5-6кл.)
к разделу

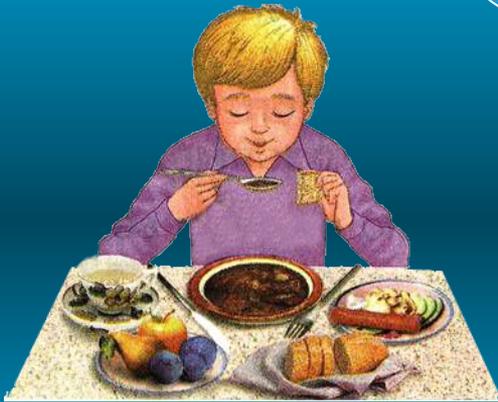
ПИТАНИЕ



Автор: Жестовская Оксана Борисовна,
учитель социально-бытовой ориентировки

ПИТАНИЕ

Основные продукты питания



Режим питания

Этикет за столом

Источники



Основные продукты питания.



- Для чего человек должен правильно питаться?

Для поднятия настроения маме.

Для повышения выносливости и активности.

Для крепкого сна.

Для роста и развития организма.

Для хорошего самочувствия.

Для спокойного отдыха.

Для общения с друзьями.

Для борьбы с болезнями.



Режим питания.



- Что такое режим питания?

Приём пищи на ходу.

Приём пищи два раза в день.

Правильный приём пищи в строго определённое время.

Переработка пищи в желудке.



Этикет за столом.



■ Как правильно надо вести себя за столом?





Молодец!



Подумай...



Молодец!



Подумай...



Молодец!



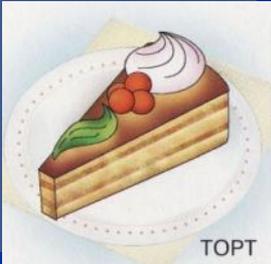
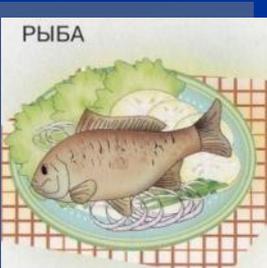
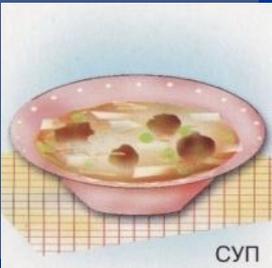
Подумай...



Основные продукты питания.



■ Выбери полезные блюда.





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Найди лишнюю картинку. Устно объясни.





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери продукты, содержащие в себе большее количество **белков**.





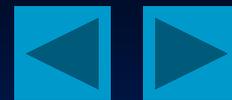
Молодец!



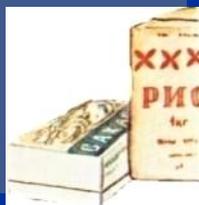
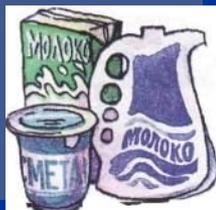
Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери продукты, содержащие в себе большее количество **углеводов**.





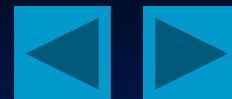
Молодец!



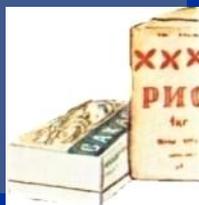
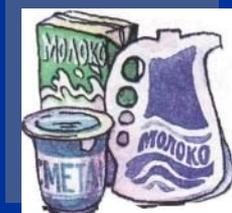
Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери продукты, содержащие в себе большее количество **жиров**.





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



■ Вопросы и задания.

1. Для чего человек должен правильно питаться?

2. Выбери полезные блюда.

3. Найди лишнюю картинку. Устно объясни.

4. Выбери продукты, содержащие в себе большее количество белков.

5. Выбери продукты, содержащие в себе большее количество углеводов.

6. Выбери продукты, содержащие в себе большее количество жиров.

7. Как называется витамин, который улучшает зрение и рост?

8. Как называется витамин, который укрепляет организм, даёт запас энергии?

9. Как называется витамин, который укрепляет костную систему человека?

10. Выбери витамин, который закаливает организм, помогает бороться с болезнями.

11. Выбери нужную букву для пустой клетки. Объясни.



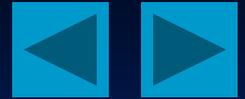
Основные продукты питания.



12. Восстанови слово.



Основные продукты питания.



- Как называется витамин, который улучшает зрение и рост?

витамин В

витамин Д

витамин С

витамин А

- В каких продуктах больше этого витамина?





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Как называется витамин, который укрепляет организм, даёт запас энергии?

Витамин С

Витамин Д

Витамин В

Витамин А

- В каких продуктах содержится этот витамин?





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Как называется витамин, который укрепляет костную систему человека?

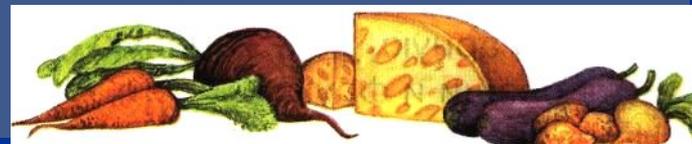
витамин С

витамин Д

витамин В

витамин А

- В каких продуктах содержится этот витамин?





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери витамин, который закаливает организм, помогает бороться с болезнями.

витамин В

витамин Д

витамин С

витамин А

- В каких продуктах содержится этот витамин?





Молодец!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

З

О

Л

- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

Б

М

Н

малина	яблоко	капуста
Я	Ф	

сахар	масло	мясо
У	Ж	



Молодец!



Подумай...



Режим питания.

■ Вопросы и задания.

1. Что такое режим питания?

2. Выбери верные утверждения.?

3. В какое время ты должен завтракать? Обедать? Полдничать? Ужинать?

4. Что обычно подают к полднику?

5. Какие продукты нельзя есть на ужин? Почему?

6. Загадки о продуктах питания.

7. Загадки о продуктах питания.

8. Загадки о продуктах питания.

9. Загадки о продуктах питания.

10. Загадки о продуктах питания.



Режим питания.



- Выбери верные утверждения.

Есть два раза в день.

Есть четыре раза в день.

Принимать пищу в строго определённое время.

Пить больше газированной
воды.

Не переедать.

Употреблять пищу, богатую витаминами.

Не есть на ночь.

Глотать пищу большими
кусками.

Во время еды не
торопиться.

Не есть на ходу.

Есть сильно холодную пищу.

Тщательно пережёвывать
пищу.

Есть на ночь.

Не есть сильно горячую пищу.



Молодец!



Подумай...



Режим питания.



■ В какое время ты должен завтракать?

08.00 –
08.30

10.00 –
11.00

13.00 –
14.00

■ Обедать?

11.00 –
12.00

13.00 –
13.30

15.00 –
16.00

■ Полдничать?

15.00 –
15.30

16.00 –
16.30

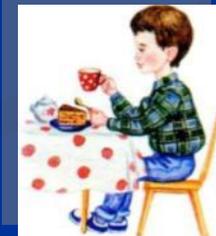
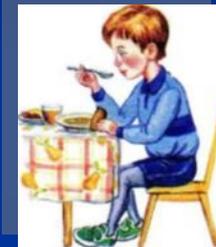
18.00 –
18.30

■ Ужинать?

19.00 –
19.30

21.00 –
21.30

23.00 –
24.00





Молодец!



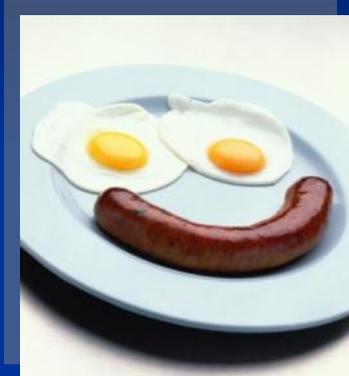
Подумай...



Режим питания.



- Что обычно подают к полднику?





Молодец!



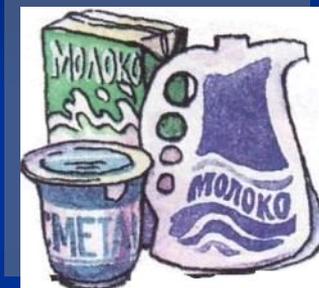
Подумай...



Режим питания.



- Какие продукты нельзя есть на ужин? Почему?





Молодец!



Подумай...



Режим питания.



■ Загадки о продуктах питания.

- Всё, что хочешь делай:
сливки, простоквашу,
масло в кашу нашу.

сметана

молоко

вода

сыр

- Расту в земле на грядке я,
красная, длинная, сладкая.

фасоль

огурец

морковь

помидор



Молодец!



Подумай...



Режим питания.



■ Загадки о продуктах питания.

- Мнут и катают, в печи
закаляют, а потом за столом
нарезают ножом.

колбаса

огурец

хлеб

тесто

- Само с кулачок, красный бочок,
потрогаешь – гладко,
а откусишь - сладко

помидор

яблоко

свёкла

апельси

н



Молодец!



Подумай...



Режим питания.



■ Загадки о продуктах питания.

- Как надела сто рубах,
захрустела на зубах.

яблоко

котлета

капуста

- Очень любят дети
холодок в пакете.

молоко

морожено
е

снег

- Нашёл я шар, разбил его,
увидел серебро и золото.

мяч

яйцо

снежок



Молодец!



Подумай...



Режим питания.



■ Загадки о продуктах питания.

- На грядке – длинный и зелёный,
а в кадке – жёлтый и солёный.

ТЫКВА

кабачок

огурец

- И зелен и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко:

под кустом

орех

картошка

горох



Молодец!



Подумай...



Режим питания.



■ Загадки о продуктах питания

- Прежде чем его мы съели,
все наплакаться успели.

редька

чеснок

лук

- Была зелёной, маленькой,
потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
и вот теперь я спелая.

горох

ягода

яблоко



Молодец!



Подумай...



Этикет за столом.

■ Вопросы и задания.

1. Как правильно надо вести себя за столом?

2. Каким способом ты будешь есть эти блюда?



Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





Правильно!



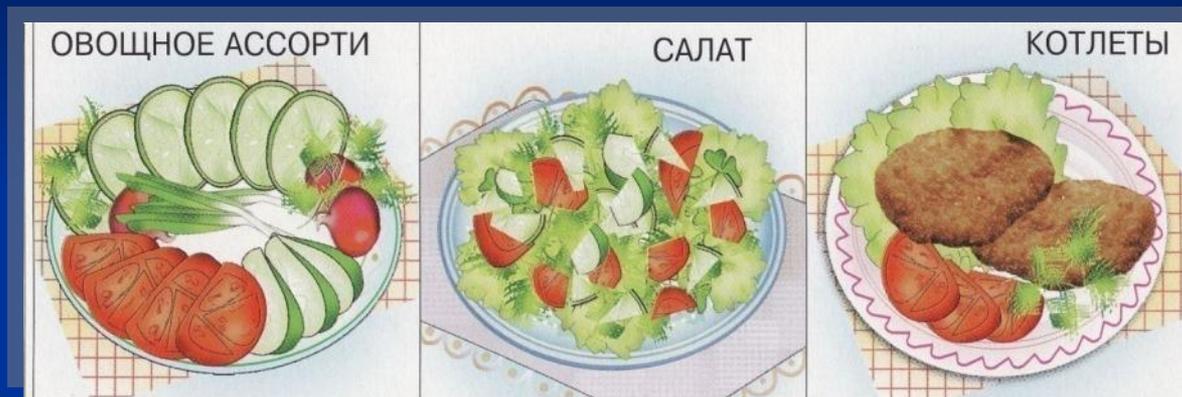
Подумай...



Этикет за столом.



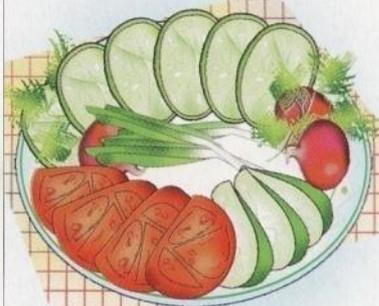
- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ВИЛКА

ОВОЩНОЕ АССОРТИ



САЛАТ



КОТЛЕТЫ



Правильно!



Подумай...



Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ЛОЖКА

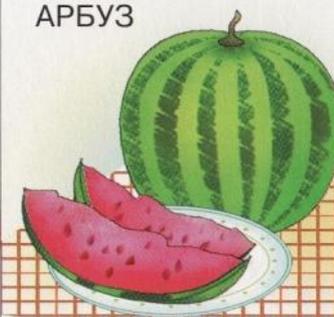


ЯЙЦО "ВСМЯТКУ"

ВАРЕНЬЕ



АРБУЗ



Правильно!



Подумай...

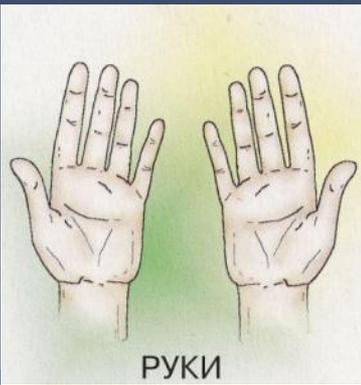


Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





Правильно!



Подумай...



Этикет за столом.



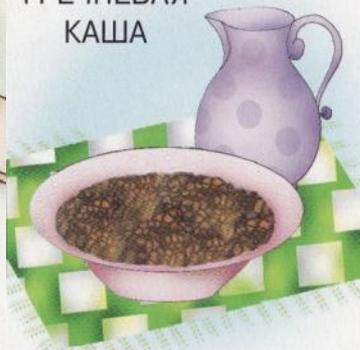
- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ЛОЖКА

ГРЕЧНЕВАЯ
КАША



МОРОЖЕНОЕ



КОМПОТ

Правильно!



Подумай...

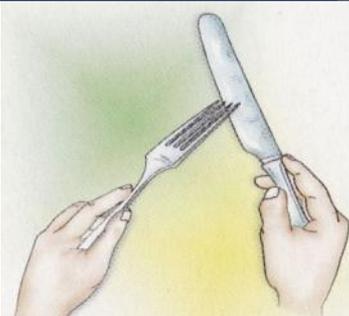


Этикет за столом.



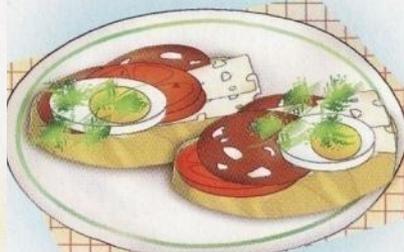
- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ВИЛКА И НОЖ

БОЛЬШИЕ



БУТЕРБРОДЫ



БЛИНЫ



СЫР И КОЛБАСА

Правильно!



Подумай...



Этикет за столом.

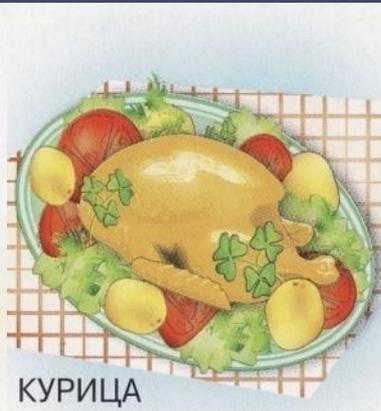


- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ВИЛКА И НОЖ



КУРИЦА



ШАШЛЫК



СОСИКИ

Правильно!



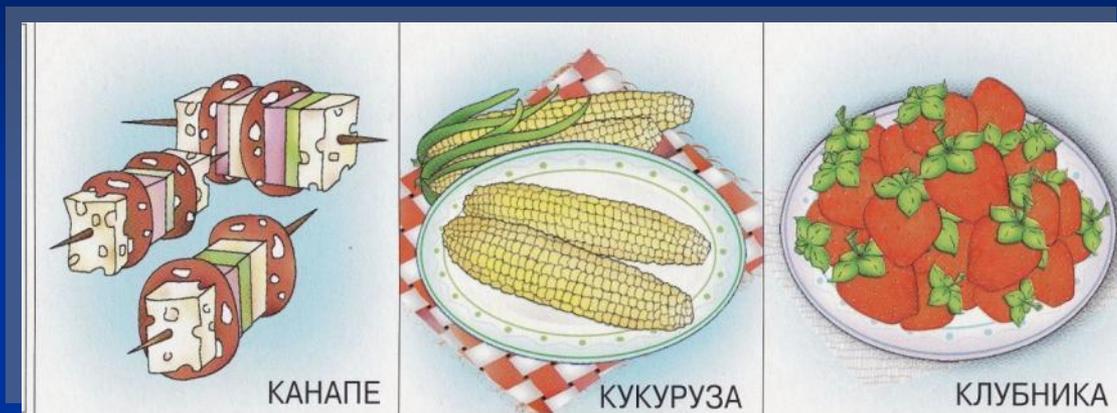
Подумай...

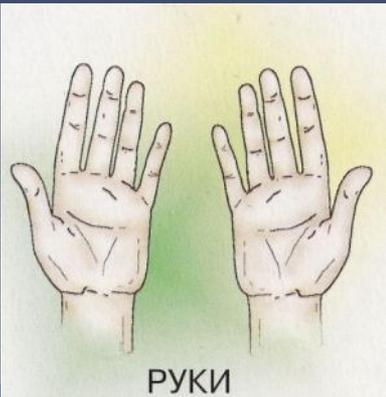


Этикет за столом.

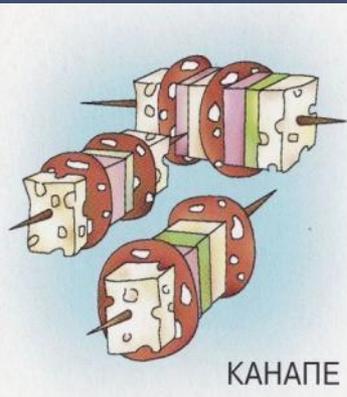


- Каким способом ты будешь есть эти блюда?

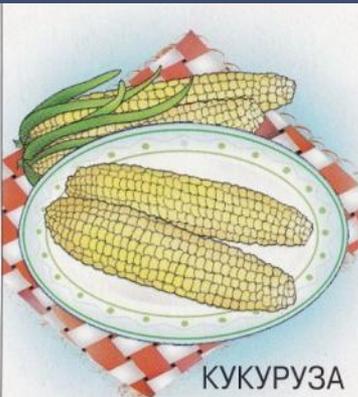




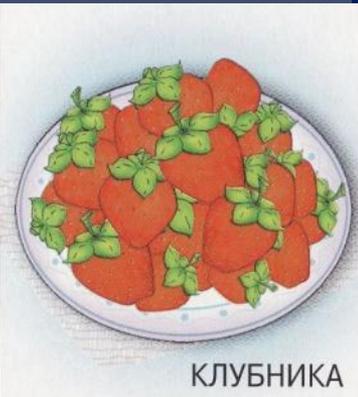
РУКИ



КАНАПЕ



КУКУРУЗА



КЛУБНИКА

Правильно!



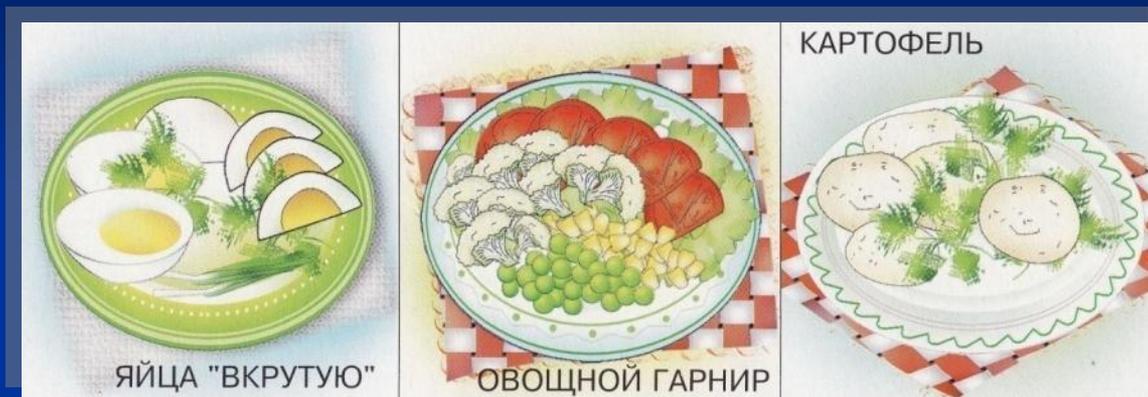
Подумай...

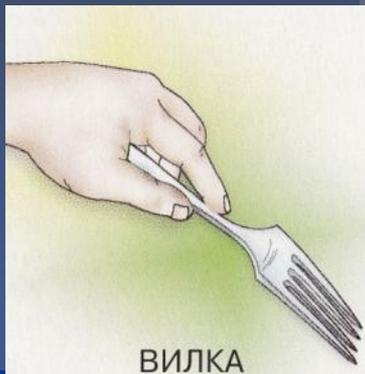


Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?

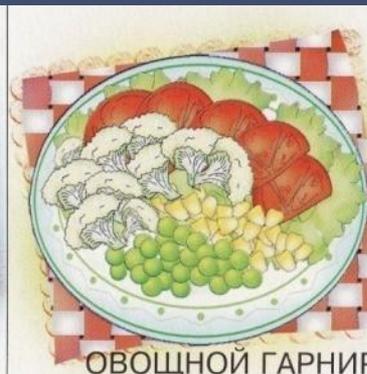




ВИЛКА



ЯЙЦА "ВКРУТУЮ"



ОВОЩНОЙ ГАРНИР



КАРТОФЕЛЬ

Правильно!



Подумай...



Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ЛОЖКА



СУП

КЛУБНИКА



СО СЛИВКАМИ



ТОРТ

Правильно!



Подумай...



Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?





ВИЛКА



ЯИЧНИЦА



МАКАРОНЫ



ПЕЛЬМЕНИ

Правильно!



Подумай...

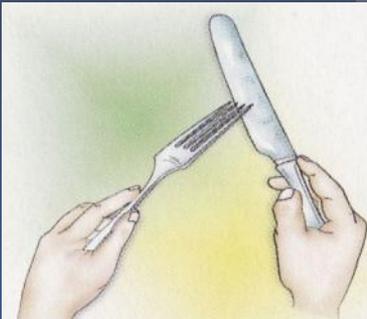


Этикет за столом.



- Каким способом ты будешь есть эти блюда?



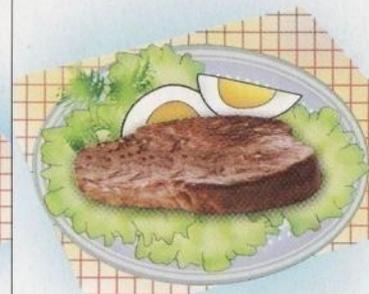


ВИЛКА И НОЖ

РЫБА



ФАРШИРОВАННЫЕ
ОВОЩИ



МЯСО

Правильно!



Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

З

О

Л

- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

Б

М

Н

малина	яблоко	капуста
Я	Ф	О

сахар	масло	мясо
У	Ж	



Основные продукты питания.



- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

З

О

Л

- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

Б

М

Н

малина	яблоко	капуста
Я	Ф	О

сахар	масло	мясо
У	Ж	Б



Подумай...



Основные продукты питания.



- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

З

О

Л

- Выбери нужную букву для пустой клетки.
Объясни.

Б

М

Н

малина	яблоко	капуста
Я	Ф	

сахар	масло	мясо
У	Ж	Б



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

В Ъ Е З О Р О Д



Ой-ой!

ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.



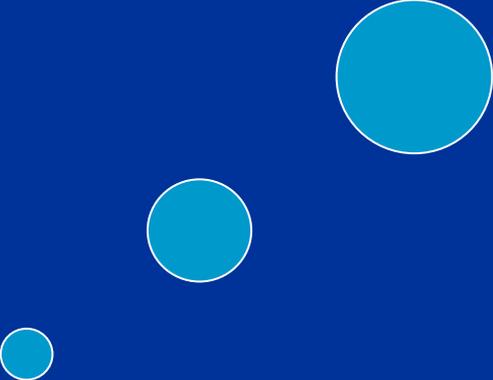
- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

3

В Ъ Е О Р О Д



Ой-ой!



ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.





Ой-ой!

ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.

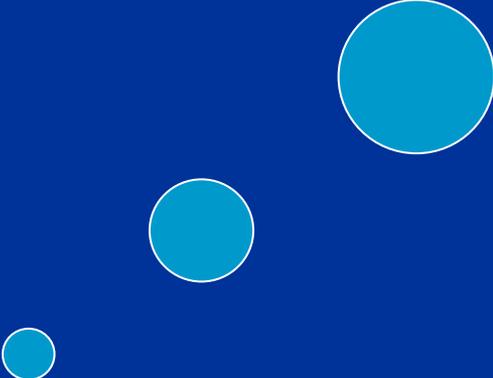


- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.





Ой-ой!



ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

З Д О Р

В Ь Е О



Ой-ой!

ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

З Д О Р О

В Ь Е



Ой-ой!

ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

З Д О Р О В

Ь Е



Ой-ой!

ПОДСКАЗКА

**ТО, БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВ**



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

З Д О Р О В Ь

Е



Основные продукты питания.



- Восстанови слово, выбирая буквы по порядку.

З Д О Р О В Ь Е

Справился с заданием!



Источники:

- Этикет. Школа изящных манер. Настольная игра-лото «Пользование столовыми приборами» ОАО «Радуга» 2002г. г.Киров.
- Иллюстрации из рабочей тетради «Что меня окружает» Плешаков А.А., Сонин Н.И., 2 класс. – М.: Дрофа, 2003. Художники: К.Ш. Баласанова, А.И. Безменов, Н.В. Бугославская, Т.М. Войтенко, И.В. Молчанова, А.В. Федотова.
- В.И.Иванкова. 1000 загадок, пословиц, поговорок, скороговорок. М.-2006г.
- Н.Ф.Виноградова, Г.С. Калинова. Окружающий мир. Москва-2004.
- А.А.Плешаков. Мир вокруг нас. Москва-2007 г.
- Ресурсы Интернета.