

ТЕМА УРОКА:
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Класс: 5

Учитель биологии: Мишина Е.А.

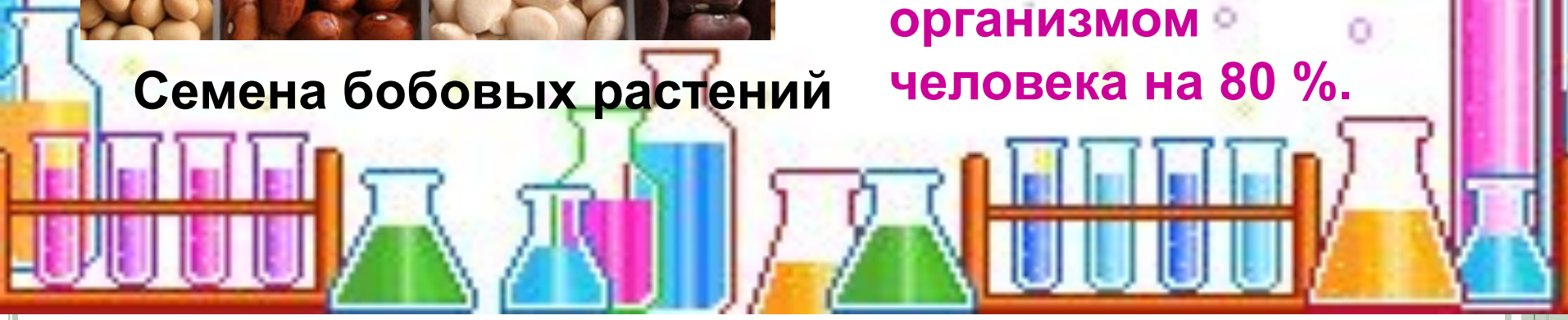
Белки являются строительным материалом клеток и нужны человеку для роста.



Семена бобовых растений



Белки овощей усваиваются организмом человека на 80 %.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ БЕЛКА

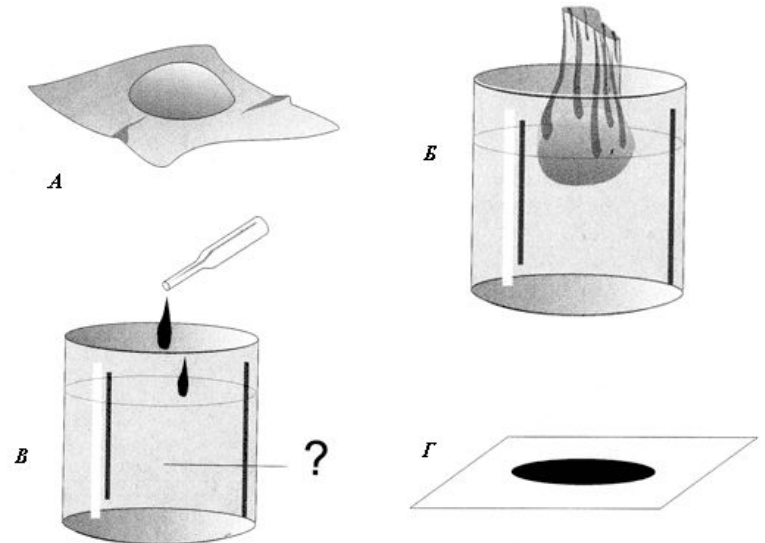
- ▣ Возьмите комочек пшеничного теста
- ▣ Разомните пальцами.
- ▣ **Что ощущаете?**

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



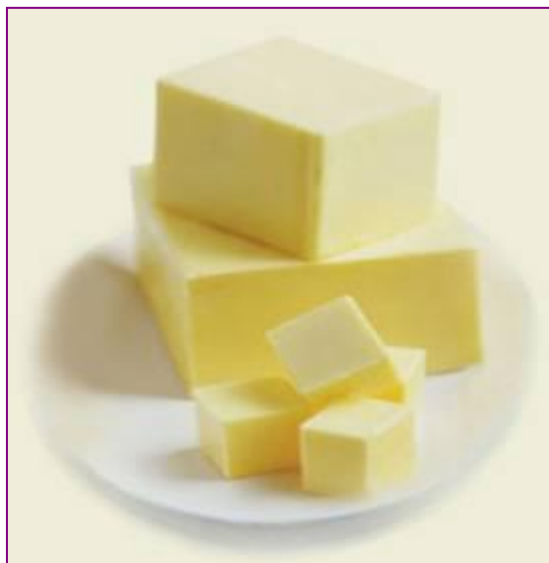
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРАХМАЛА

- 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

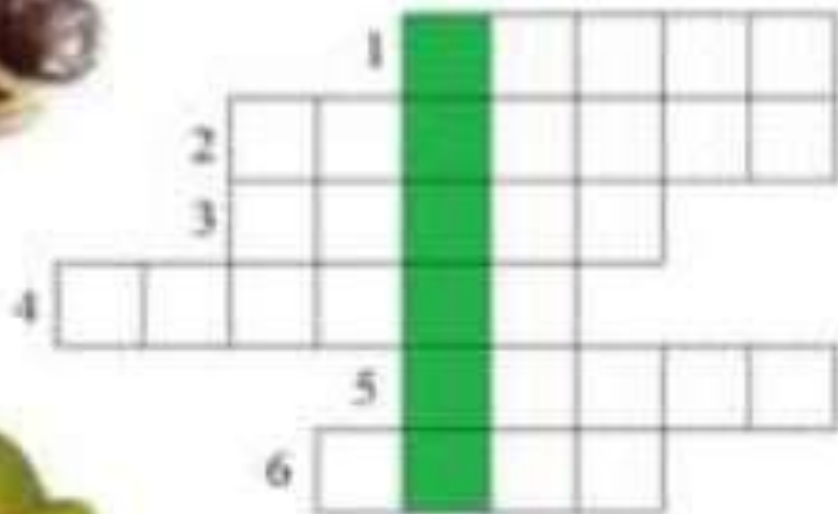
ключевое

слово

1



2



3



6



5



4



«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.

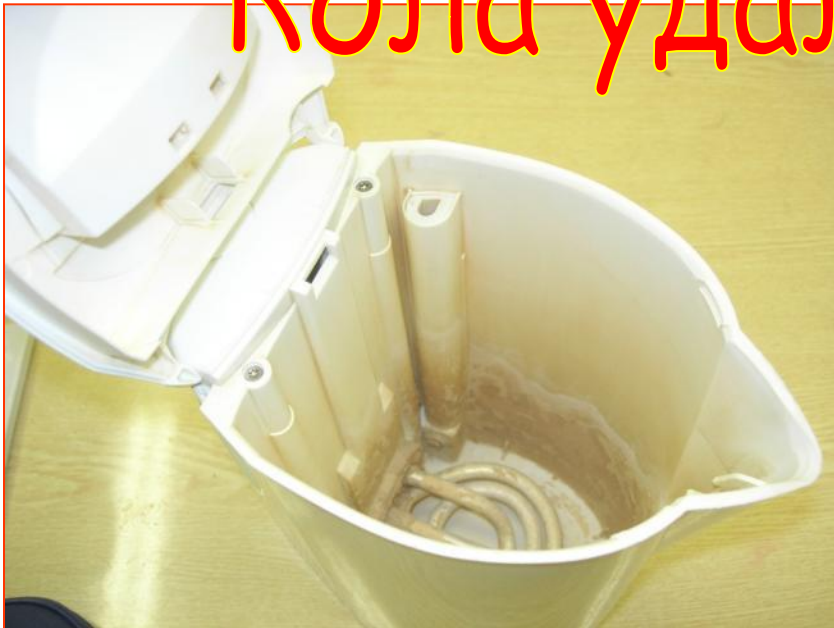


У каждого газированного напитка есть своя кисло-сладкая основа:

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



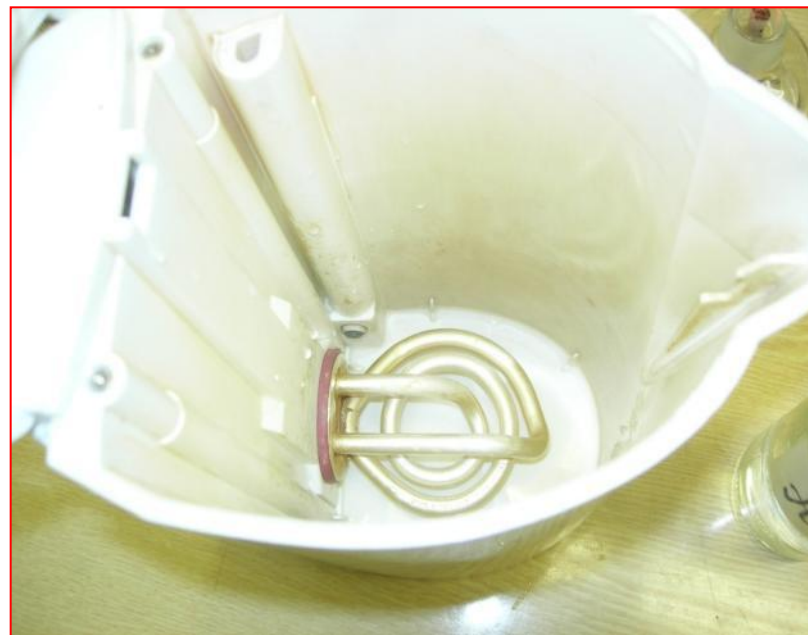
Кола удаляет накипь!



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.

