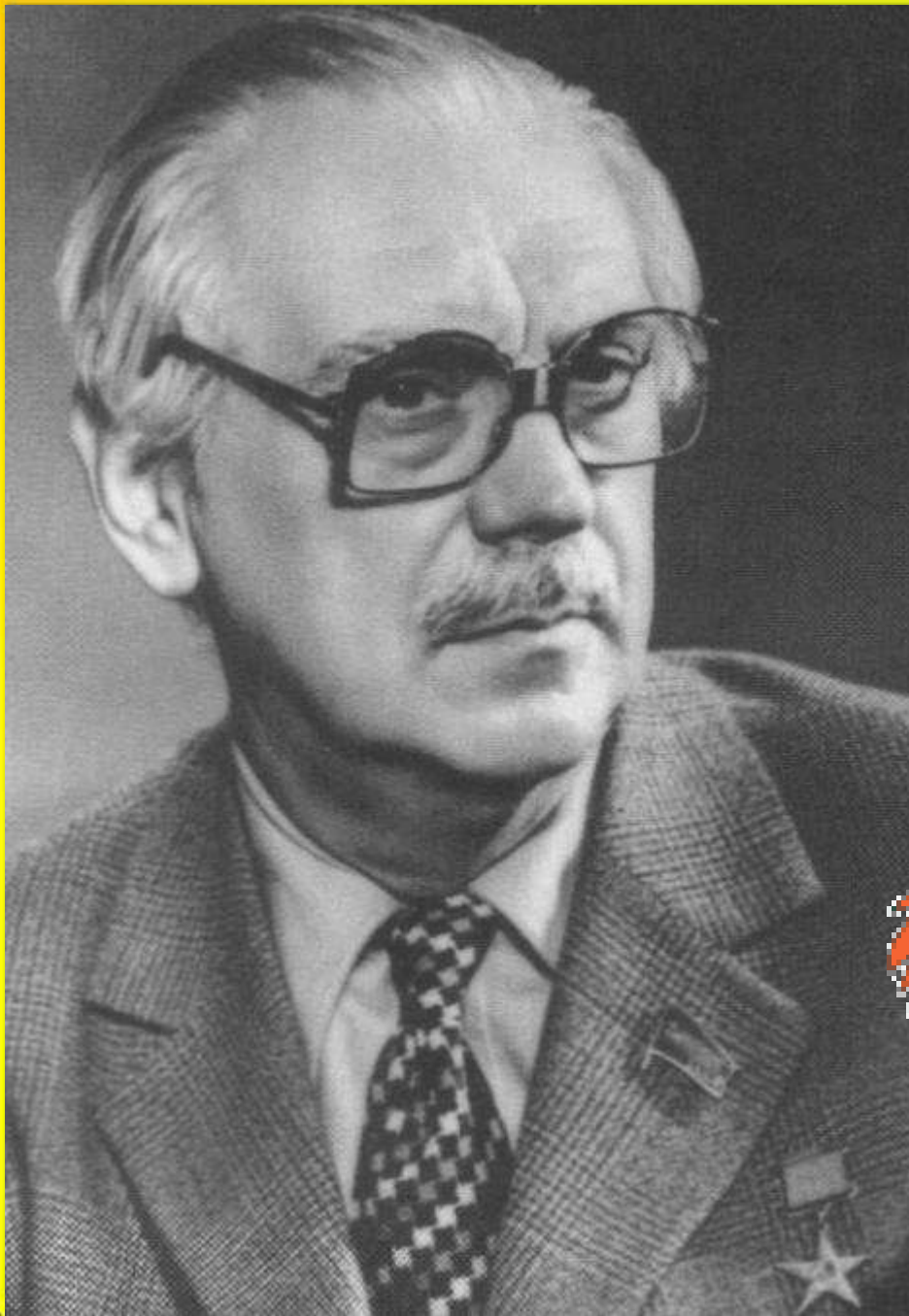




Урок окружающего мира в 1Б классе Здоровая пища

Учитель: Байданова Б. Р.
г. Ханты-Мансийск, 2015





Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Девочка
Варюша



Планета «Ням-Ням»



Ням и Няма





Завтрак:



Обед:



Ужин:





1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно





У нас будет две команды

ОВОЩИ



ФРУКТЫ





Овощи и фрукты – нужно
мыть перед
употреблением





Витамин А

Vitamin A





Витамин В

Vitamina **B₁**



La vitamina
(tiamina) se encuentra en
cereales y panes fortificados,
pescado, las carnes magras y la leche.





Las frutas cítricas, los pimientos verdes, las fresas, los tomates, el brócoli, las patatas blancas y la patata dulce son excelentes fuentes de vitamina C (ácido ascórbico)





Витамин D

Vitamin D



The body itself makes vitamin D when it is exposed to the sun

Cheese, butter, margarine, fortified milk, fish and fortified cereals are food sources of vitamin D

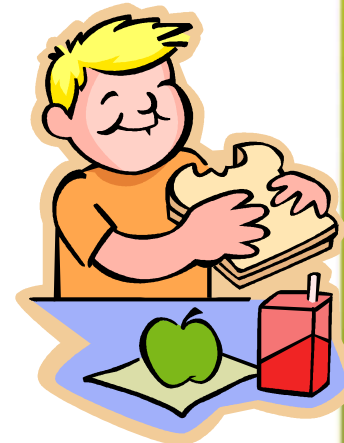


ADAM





ПОЛЕЗНЫЕ



ВРЕДНЫЕ



- рыба
- чипсы
- пепси
- мясо
- морковь
- газированная вода
- капуста
- лапша быстрого приготовления
- сникерс
- кукуруза



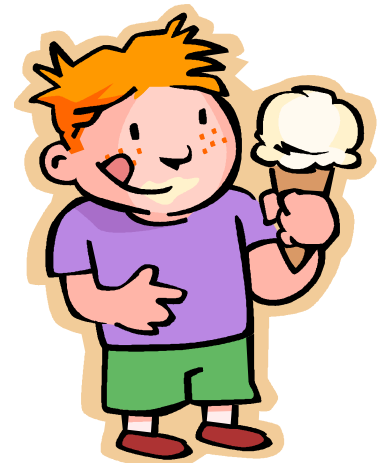
Правильное питание

как часто нужно есть в течении дня?

- 1-2 раза, но по - многу
- ✓ 3-4 раза за день небольшими порциями
- каждый час

когда нужно есть?

- когда захочется
- ✓ в определенные часы
- когда есть время



ОТДОХНЁМ!





Ешьте больше овощей -
будете здоровы!





Овощи и фрукты –
полезные продукты



Время обеда...



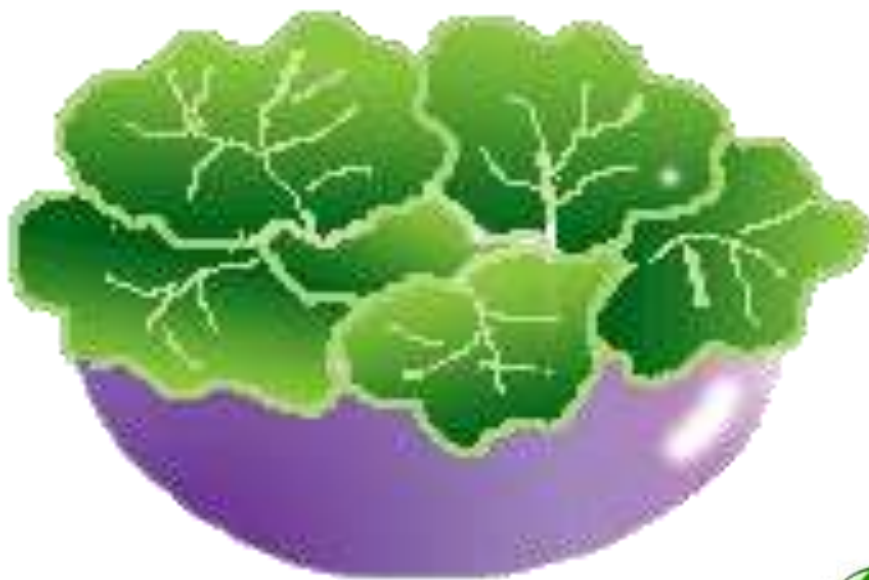
Время идет. Все ближе победа.
Наступает и время обеда.
Пора плотно покушать –
Половину всех суточных калорий скушать.

В овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи «приглашают» аппетит, т.к. в организме начинается выделение желудочного сока. Поэтому и другие блюда усваиваются лучше. Обед рекомендуется начать с салата, а затем обязательно первое блюдо.

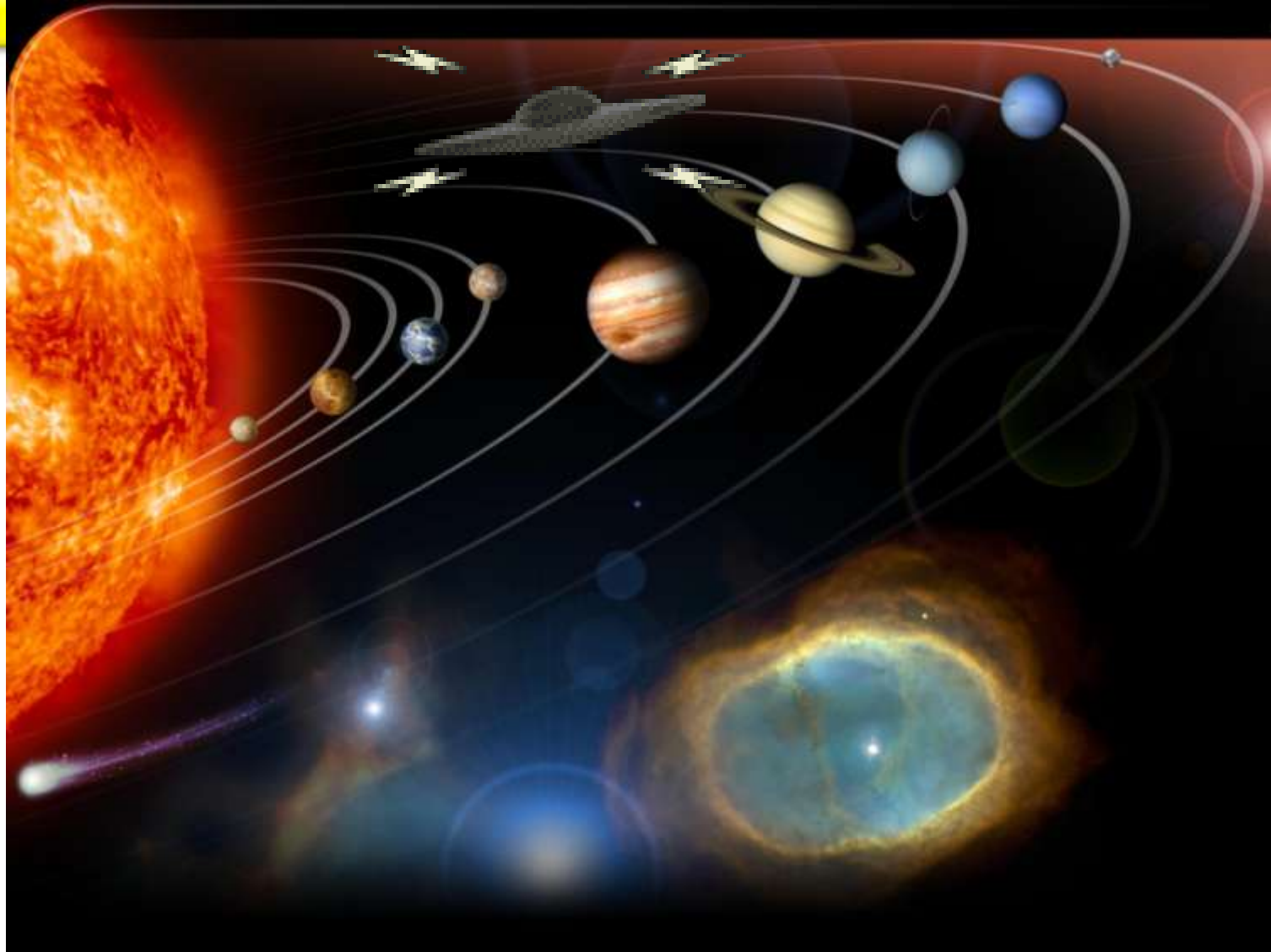


Задание для команды
«Овощи»
приготовить салат
«Винегрет»

Задание для команды
«Фрукты»
приготовить салат
«Фруктовый»







Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.
Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет.
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет.
- Спасибо всем! До новых полезных
встреч!!!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!



Учитель МБОУ «СОШ №2»
г. Ханты – Мансийска
Байданова Б. Р.