Окружающий мир
Программа В.Ф.Виноградовой «Начальная школа XXI века»

Здоровое питание

Цель урока:

1.Познакомить с основными продуктами, составляющими здоровое питание

2.Сформировать ориентацию на здоровое питание как составляющую здорового образа жизни

ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

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

Молочные продукты и яйца

Мясные продукты и рыба

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Физкультминутка

Витамины

Витамин А (ретинол)

Источники: морковь, зелёный салат, персики, абрикосы, арбузы, кукуруза, бананы, тыква, печень, яйца, сливочное масло, сметана, молоко, рыба, шпинат.

Функции: повышает сопротивляемость организма к инфекциям, достаточное количество гарантирует хорошую кожу, красивые волосы, крепкие ногти.

Дефицит вызывает появление «гусиной кожи», ломкость ногтей, быструю утомляемость. Снижается острота зрения.

Витамин B_1 (тиамин)

Источники: чёрный хлеб, хлеб с отрубями, овсяные хлопья, печень, дрожжи, свинина, постное мясо, коровье молоко.

Функции: регулирует обменные процессы в организме, а также водный баланс.

Дефицит может привести к повышенной раздражительности, бессоннице, расстройству различных систем организма, ослаблению памяти.

Витамин B_2 (рибофлавин)

Источники: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлебопродукты, дрожжи, ростки пшеницы, грецкие орехи, грибы.

Функции: способствует росту молодого организма, ускоряет заживление ран, помогает улучшать кровь.

Дефицит приводит к расстройству пищеварения, нарушениям работы нервной системы.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Источники: цитрусовые, зелень петрушки, плоды шиповника, чёрная смородина, капуста, киви, красный сладкий перец.
Функции: Укрепляет кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, участвует в заживлении ран.
Дефицит вызывает вялость, быструю утомляемость, снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекциям, в том числе к гриппу и ОРВИ.

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!