

«Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?»

3 «Б» класс

Учитель: Николаева А. О.



В начале классного часа детям было рассказано, что питание человека должно быть полноценным. В пище должны содержаться полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

В основной части классного часа дети узнали, что все многообразие пищевых продуктов разделяют по признаку их происхождения и пищевой ценности на 5 основных групп. Использование продуктов питания из каждой группы обеспечивает организм пищевыми веществами в достаточном количествах и соотношений. При выборе пищевых продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с высокой пищевой и биологической ценностью, продуктам, обогащенным незаменимыми пищевыми веществами.

В конце классного часа дети ответили на вопросы викторины.