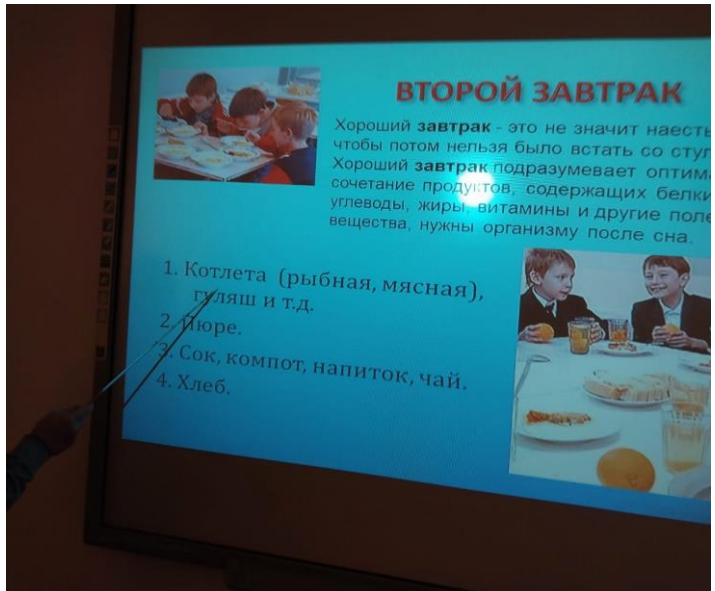


«Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?»

4 «А» класс

Краснюк И. И.





В ходе классного часа дети узнали что в питании человечество использует около тысячи источников пищевых продуктов. 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 (1. Молоко и молочные продукты. 2. Мясные продукты и заменители мяса. 3. Продукты из зерна. 4. Овощи и фрукты. 5. Жиры, масла, сахар и сладости). 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 решили кроссворд. Делая выводы по использованию продуктов питания дети учились выбирать самые полезные продукты, проявляли активную жизненную позицию и ответственность к своему здоровью.