

Где и как мы едим?

Урок по программе «Формула правильного
питания»

Учитель МБОУ гимназия «Перспектива»:

Соколова Елена Игоревна

Класс:

5 «а»

Цель урока:

- 1. Развитие представления о структуре общественного питания;
- 2. Развитие знаний о правилах гигиены питания вне дома;
- 3. Формирование навыков культуры питания.

| <i>Что мы знаем</i> | <i>Что мы хотим узнать</i> | <i>Что мы узнали</i> |
|----------------------------------|---|-----------------------------|
| Надо мыть руки перед едой | Какие продукты надо брать в поход | |
| Хлеб нужно беречь | Как правильно выбрать место общественного питания | |
| Нельзя есть испорченные продукты | Как определить испорченный продукт | |

Задание 1 группе «Пикник»

- Сформулировать основные правила сбора пакета с едой для экскурсии.
- Какие правила нужно соблюдать на пикнике?



Что надо взять в поход?



Продукты для похода: пригодные, непригодные

- Вода
- Печенье ,сушки
- Фрукты
- Вареный картофель, яйца
- Хлеб
- Чай в термосе
- Лимонад, сок
- Чипсы
- Жевательная резинка
- Мороженое
- Сосиски, вареная колбаса
- Молочные продукты

Какие правила нужно соблюдать на пикнике?

- Еду положить на специальную «скатерть»
- Не есть грязными руками!
- Не пить воду из водоёмов!
- Держать продукты в закрытых контейнерах или пакетах.
- Не употреблять незнакомые ягоды, грибы, орехи.
- Не оставлять после себя в лесу мусор!





Задание 2 группе «Перекус в кафе»

- Как выбрать место, чтобы перекусить?
- Какие продукты полезны и вредны для здоровья?
- Как определить испорченные продукты?

Несколько правил по выбору кафе



Можно вымыть руки



Блюда подают в чистой посуде



Обслуживающий персонал в опрятной одежде



Чисто и аккуратно



Хлеб всему голова!

• Хлеб – самая древняя еда человека из тех, что состоят из нескольких ингредиентов и требуют больших трудозатрат при приготовлении. Возможно, именно необходимость выращивать хлеб заставила человека перейти к осёдлой жизни от охоты и собирательства.



• Хлеб – объединяющее название для группы продуктов питания, приготавливаемых путём выпечки, паровой обработки или жарки теста, состоящего, как минимум, из муки и воды. В большинстве случаев добавляется соль, а также используется разрыхлитель, такой как дрожжи. В некоторые сорта хлеба также добавляют специи такие как зёрна тмина, орехи, изюм, чеснок, курагу и зёрнышки (семена кукурузы, мака). Зёрнышки также служат для украшения.



Какие продукты полезные?



Полезные продукты



Вредные продукты!



Как определить испорченный продукт?

- изменился вид или запах продукта
- Вздутая или мятая консервная банка
- На овощах появились пятна
- На продуктах появилась плесень
- Горький или необычный вкус



| Что мы знаем | Что мы хотели узнать | Что мы узнали |
|---------------------------|---|---|
| Надо мыть руки перед едой | Какие продукты надо брать в поход | Мы узнали какие продукты можно взять в поход, какие правила нужно соблюдать на пикнике. |
| Хлеб нужно беречь | Как определить испорченный продукт | Какие продукты полезные и неполезные, как определить испорченный продукт |
| | Как правильно выбрать место общественного питания | Как правильно выбрать место общественного питания |



Хлеб всему голова!



Хлеб всему голова!



Хлеб - всему голова!



МЫ УВАЖАЕМ
СВОЮ ПИЩУ!



Тест:

■ Какие продукт полезные:

- 1) Рыба
- 2) Торт
- 3) Мороженое
- 4) Киви
- 5) Гамбургер
- 6) Петрушка
- 7) Колбаса
- 8) Каша



Тест:

- Какое кафе лучше:



Тест:

- Какой продукт свежий:



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

