**Приложение №6**

II. **Введение в тему урока. Загадки.**

Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)

Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе.

И к пище приправа,

И на болезни управа. (Чеснок)

Росту в земле на грядке –

Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Весной повисло –

Все лето кисло.

А сладким стало –

На землю упало. (Яблоко)

На болоте, на лугу

Витамин зарыт в снегу. (Клюква)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажет весело ребята:

«Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картофель)

3. **Чем полезно молоко** – **рассказ ученика.**

Ученые хотели узнать, из чего состоит наша пища. Они исследовали разные продукты, но особенно долго возились с молоком. Однажды вечером оставили в теплом месте на кухне стакан сырого молока. А утром вместо молока увидели в стакане простоквашу. Сверху простоквашу покрывали жирные сливки. Вот и молоко рассказало, что содержит жир. Сняли сливки, а простоквашу переложили в кастрюлю и поставили на огонь. Скоро простокваша превратилась в зеленоватую сыворотку, в которой плавали белые хлопья творога. Творог отделили. Многим химикам пришлось поломать голову, пока они разгадали, что творог – это белок, похожий на яичный. Белки находятся в мясе, икре, рыбе. Без них нельзя прожить. Их ничем не заменишь в пище. В молоке оказалось достаточно белков: в одном стакане столько, будто в нем разболтали два яйца. Сыворотку, которая осталась после отделения творога, поставили кипятить, выпаривать. Когда она загустела, ее поставили на холод. Утром на стенках сосуда появились желтые кристаллики – это молочный сахар. Значит, в молоке находится и жир, и белки, и сахар! Были в молоке и витамины.

VI. **Режим питания.**

7.30 – 7.45 – завтрак;

10.10 – 10.20 – второй завтрак;

13.00 - 13.15 – обед;

16.00 - 16.15 – полдник;

19.00 - 19.30 – ужин;

VIII. **Правила питания.**

1. Ешьте разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

2. Ешьте ежедневно в одно и то же время. Организм привыкает к определенному режиму и тогда пища лучше усваивается.

3. Ешьте сидя за столом.

4. Не разговаривайте, не читайте во время еды.

5. Ешьте не спеша, хорошо разжевывайте пищу.

6. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.

8. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.

9. При употреблении пищи строго соблюдайте гигиену питания:

-Мойте руки с мылом перед едой.

-Ешьте из отдельной чистой посуды.

-Тщательно промывайте кипяченой или проточной водой овощи и фрукты, прежде чем их есть.