

Азбука правильного питания



Лебедева Наталья Анатольевна
Социальный педагог
ГБОУ СОШ №187
г. Москва

Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ**

ЖИРЫ

ВОДА

ВИТАМИНЫ

БЕЛКИ

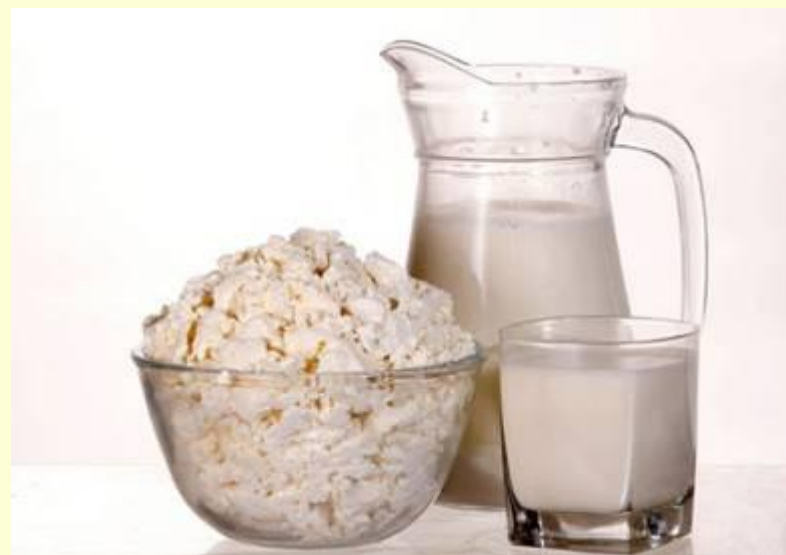
Белки - это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными.

А еще **белки** – это пища для мозга.



Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь тебе белок поможет.



ЖИРЫ

Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы.

Жиры способствуют выработке иммунитета.

Жиры - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.



Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

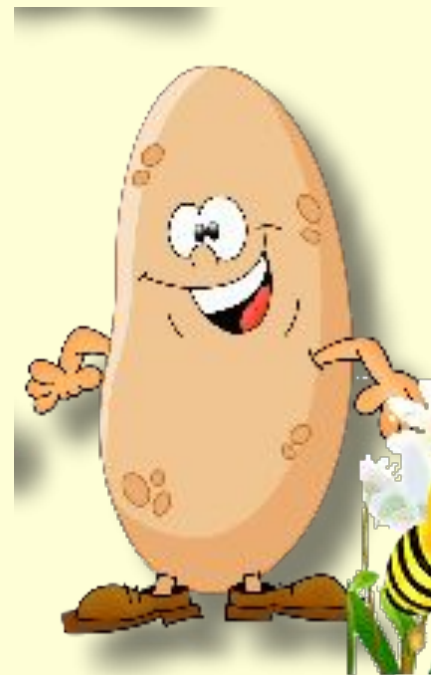


УГЛЕВОДЫ

Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.



Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают
И энергией питают.



ВОДА

Вода входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.

Доля чистой воды составляет около 1 литра, она поступает с питьевой водой и напитками.



Для здоровья хороша
Очень чистая вода.
Далеко ходить не надо,
Ведь она с тобою рядом!



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.



ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни».

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ



Витаминные загадки

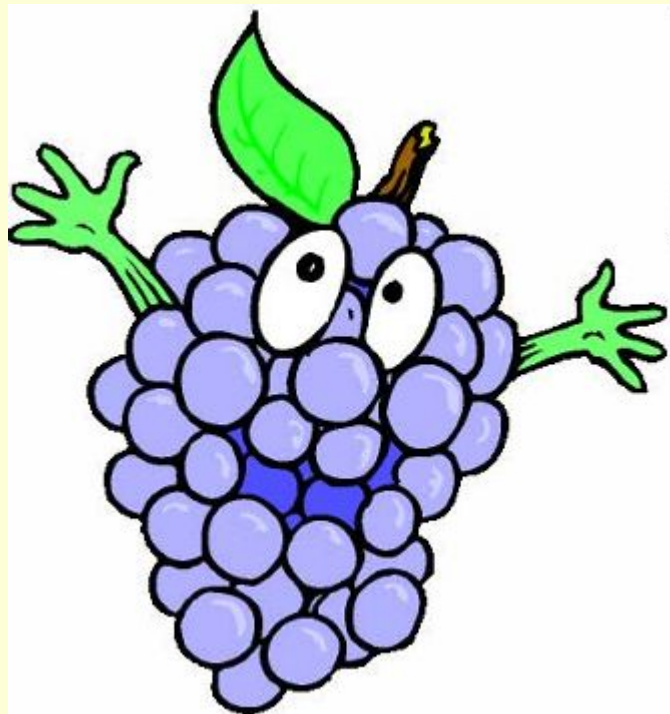
Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... **КАПУСТА**



Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет... **БАНАН**



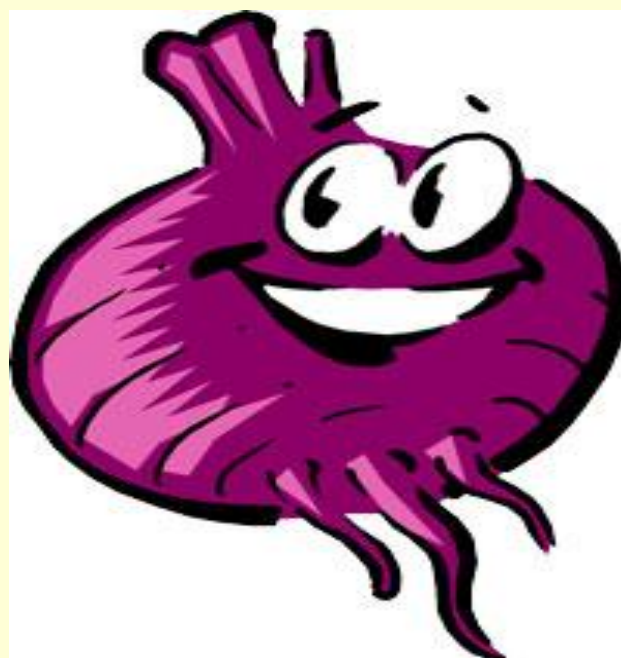
Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... **ВИНОГРАД**



С виду он как рыжий мяч
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин -
Это спелый ... **АПЕЛЬСИН**



В землю вросло,
Сверху красно,
Посерёдке толсто,
Под конец тонко... **СВЁКЛА**



**Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!...**

КАРТОШКА



Золотая голова – велика, тяжела.

**Золотая голова – отдохнуть
прилегла.**

**Голова велика, только шея
тонка... ТЫКВА**



**Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...**



ГРУША

**Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки...**

ЯБЛОКО



Сорвали детишки

Синие шишки.

Шишки гладенькие,

Внутри сладенькие... **СЛИВА**



**Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом кубышки
Запрятаны под мышки...**

КУКУРУЗА



Долгоножка хвалится:

«Я ли не красавица?»

А всего-то – косточка,

Да красненькая кофточка...

ВИШНЯ



**Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
И зовут его ... ЛИМОН**



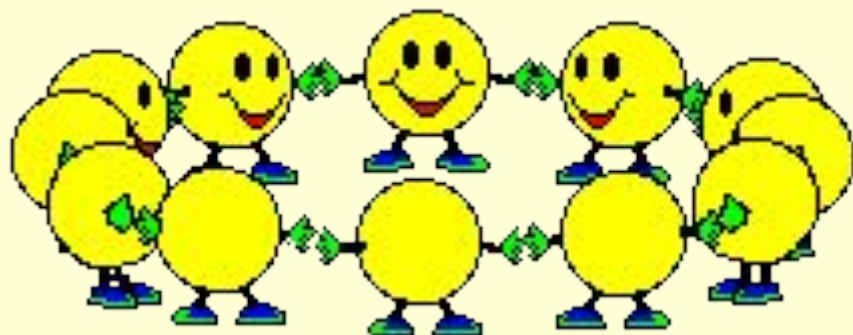
Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный.. **АРБУЗ**



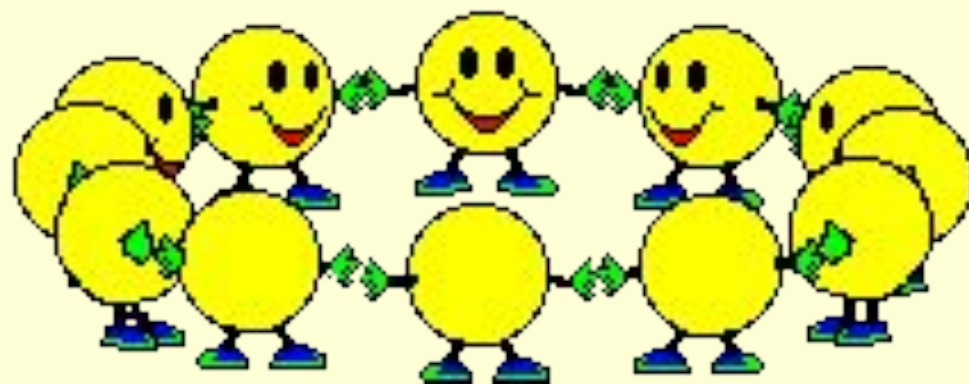
Растет в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдаёт...

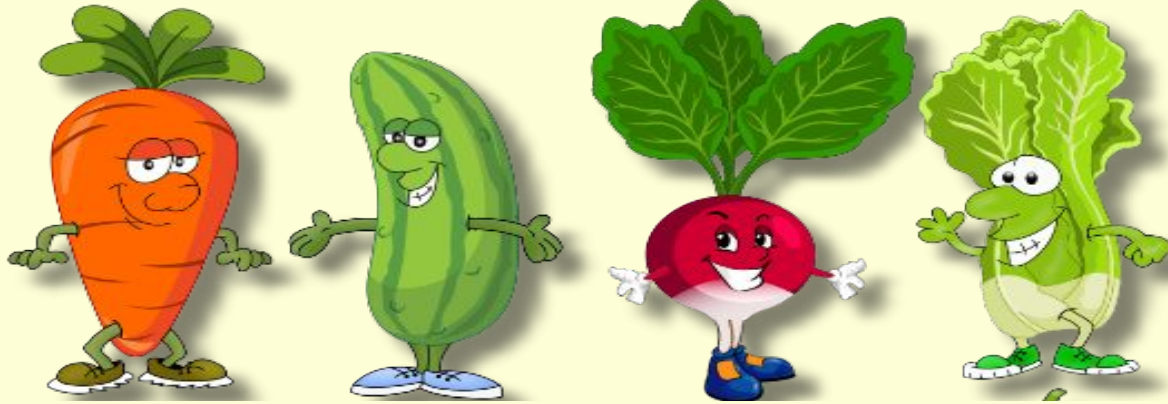
КЛУБНИКА





МОЛОДЦЫ!





«Золотые правила питания»



Интернет - источники

1. http://skyclipart.ru/uploads/posts/2011-10/1317589957_obrazec.png
2. http://skyclipart.ru/uploads/posts/2011-09/1316817713_obrazec.png
3. <http://www.online-menu.ru/wp-content/uploads/2009/04/picture10.jpg>
4. <http://vpodvorye.ru/assets/images/14/2.jpg>
5. <http://resimars.net/data/media/922/taze-dilimlenmis-biftek.jpg>
6. <http://s44.radikal.ru/i104/1003/0a/3e2e0510bf99.jpg>
7. http://www.meclas.com/images/2011/07/29/2400/sunflower-and-other-oils_2.jpg
8. http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/56/600/56600624_1268861446_7ef8fc87.jpg
9. http://stranamasterov.ru/files/imagecache/orig_with_logo3/i2010/12/06/_smetana_200_15.jpg
10. <http://focus-energetic.ro/wp-content/uploads/cereale.jpg>
11. http://public.superjob.ru/images/groups_topics_attaches.ru/97/20109.jpg
12. http://img.oboz.obozrevatel.com/files/NewsPhoto/2009/11/30/336033/182166_image_large.jpg
13. <http://www.infpol.ru/upload/iblock/f9f/mypz%20dcsanch.jpg>
14. http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/4/81/391/81391838_4524271_9352.jpg
15. http://i238.photobucket.com/albums/ff203/nyay_graphics/dancingfruitanimation.gif
16. <http://s011.radikal.ru/i316/1011/80/2fee650151a7.gif>
17. <http://www.yourmileys.ru/gsmile/candy/g0716.gif>