



# 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

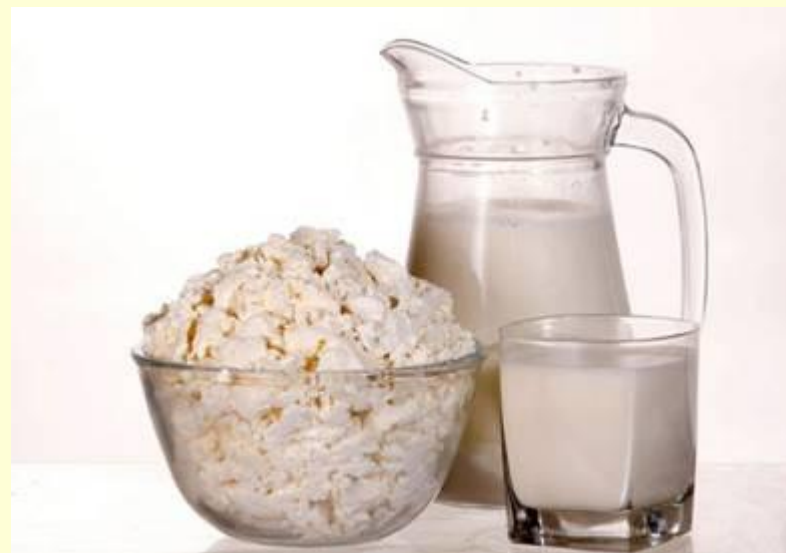
**Белки** - это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

**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.

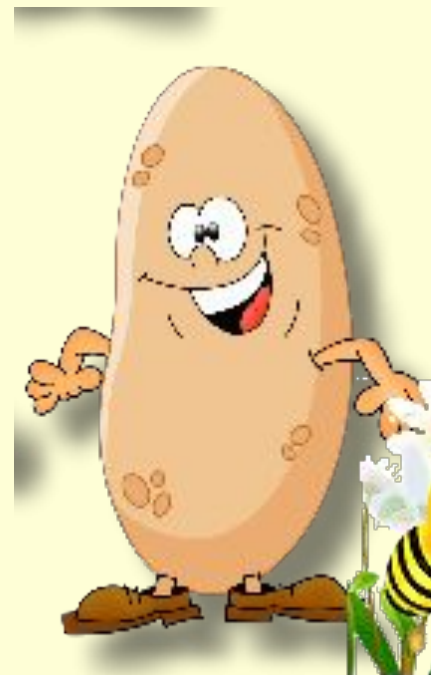


# УГЛЕВОДЫ

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

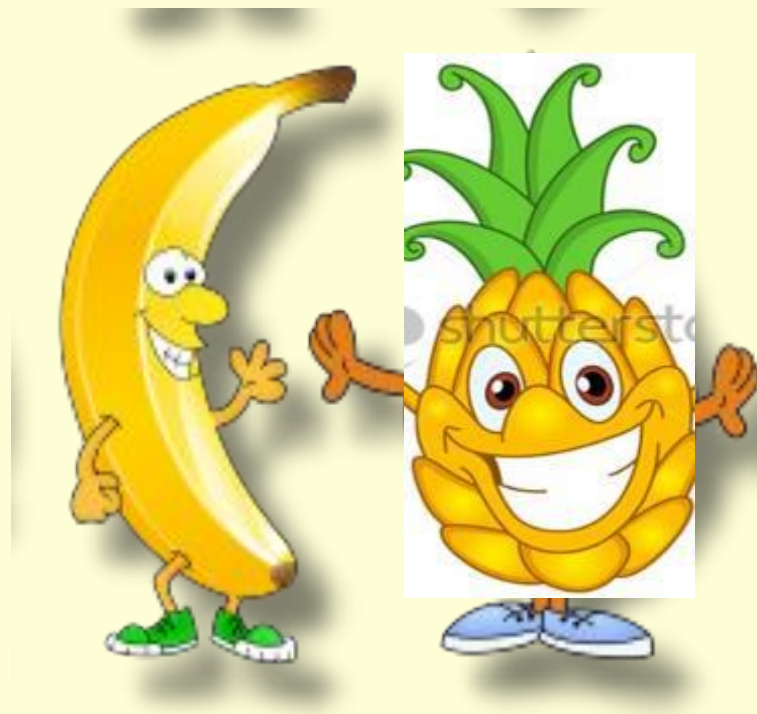
**Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.**



# 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**

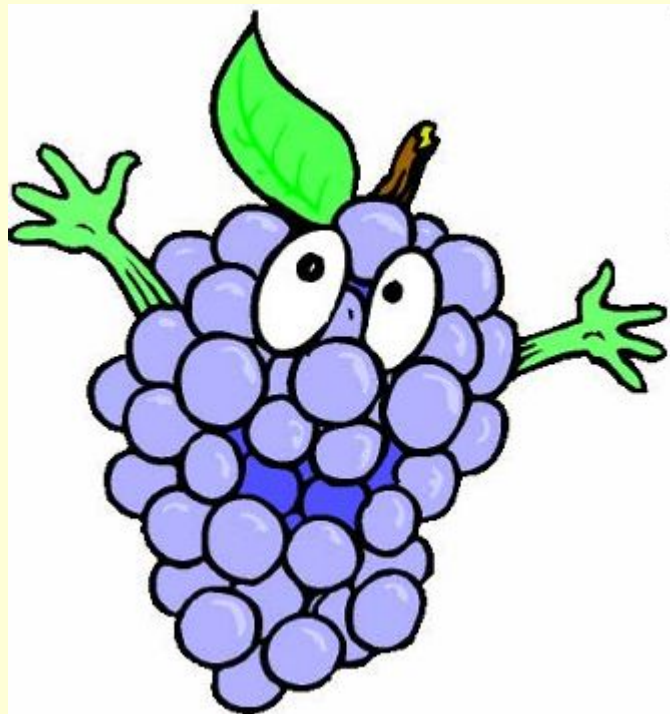


Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран,  
В тропиках растет.. **БАНАН**





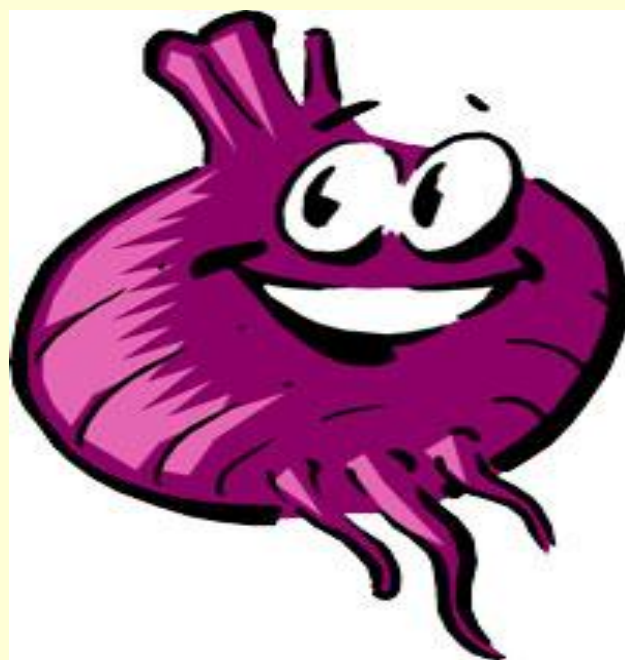
Близнецы на тонкой ветке  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ... **ВИНОГРАД**



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 растет.  
Но на вкус кислейший он,  
И зовут его ... ЛИМОН**



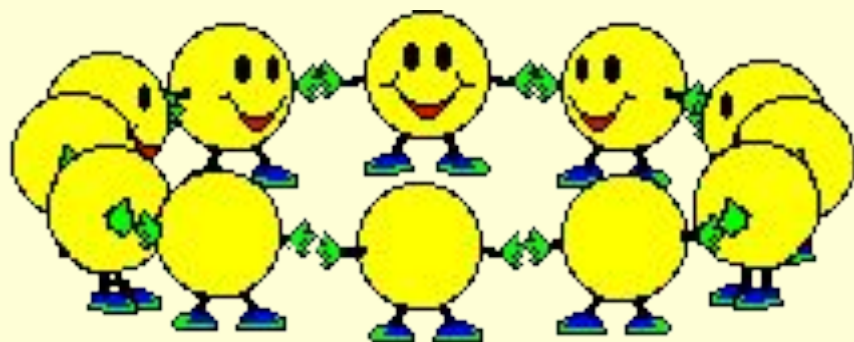
Сам алый, сахарный,  
На нем кафтан  
Зеленый бархатный... **АРБУЗ**



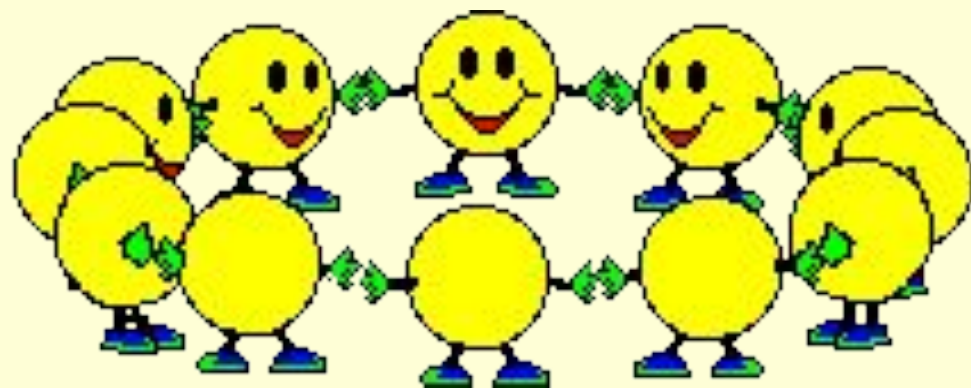
**Растет в траве Алёнка  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдет,  
Всяк поклон отдаёт...**

**КЛУБНИКА**

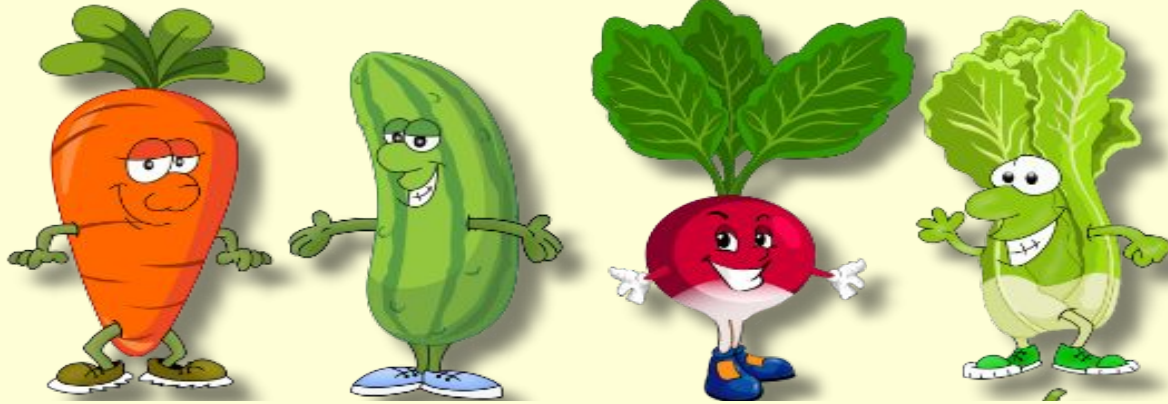




МОЛОДЦЫ!







# «Золотые правила питания»



## Интернет - источники

1. [http://skyclipart.ru/uploads/posts/2011-10/1317589957\\_obrazec.png](http://skyclipart.ru/uploads/posts/2011-10/1317589957_obrazec.png)
2. [http://skyclipart.ru/uploads/posts/2011-09/1316817713\\_obrazec.png](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://vpodvorve.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](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\\_7ef8fc87eca6.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/56/600/56600624_1268861446_7ef8fc87eca6.jpg)
9. [http://stranamasterov.ru/files/imagecache/orig\\_with\\_logo3/i2010/12/06/\\_smetana\\_200\\_15.jpg](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](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](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](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](http://i238.photobucket.com/albums/ff203/nyay_graphics/dancingfruitanimation.gif)
16. <http://s011.radikal.ru/i316/1011/80/2fee650151a7.gif>
17. <http://www.yoursmileys.ru/gsmile/candy/g0716.gif>
18. [http://www.dobrieskazki.ru/fruit\\_colour\\_in/fruit\\_mr\\_grapes.jpg](http://www.dobrieskazki.ru/fruit_colour_in/fruit_mr_grapes.jpg)
19. <http://s5.rimg.info/0efcb834bd3ab7ab25b7c27df119706f.gif>
20. <http://www.worldbunco.com/images/newletterphotos/beet.jpg>
21. <http://s7.rimg.info/b39f7383be74042bb12b30eba7fd0446.gif>
22. <http://images.gifmania.ru/Animated-Gifs-Halloween/Animations-Halloween-Pumpkins/Images-Carved-Pumpkins/halloween-pumpkin17.gif>
23. [http://image.shutterstock.com/display\\_pic\\_with\\_logo/498865/498865.1276793086.1/stock-vector-cartoon-pear-raising-his-hands-55409923.jpg](http://image.shutterstock.com/display_pic_with_logo/498865/498865.1276793086.1/stock-vector-cartoon-pear-raising-his-hands-55409923.jpg)
24. <http://ast752.ru/files/gif/krasnoe-jabloko-animirovannaja-kartinka.gif>
25. <http://s7.rimg.info/f95c8b16427af3de6e94d4a85f697b9c.gif>
26. [http://i23.piczo.com/view/3/1/y/g/z/l/g/c/n/r/d/5/img/i253663417\\_83706\\_5.gif](http://i23.piczo.com/view/3/1/y/g/z/l/g/c/n/r/d/5/img/i253663417_83706_5.gif)
27. [http://oazisdlyavas.ucoz.ru/\\_ph/155/2/969027037.gif](http://oazisdlyavas.ucoz.ru/_ph/155/2/969027037.gif)
28. <http://s2.rimg.info/6bef40932376b22a71e157d16e203b8f.gif>
29. [http://data0.eklablog.com/yadlajoie/mod\\_article4077295\\_1.gif?5849](http://data0.eklablog.com/yadlajoie/mod_article4077295_1.gif?5849)
30. <http://img248.imageshack.us/img248/5140/smil162lg2.gif>