

# **«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

## **Раздел: Питание.**

### **Урок: Состав пищи. Полезный завтрак.**

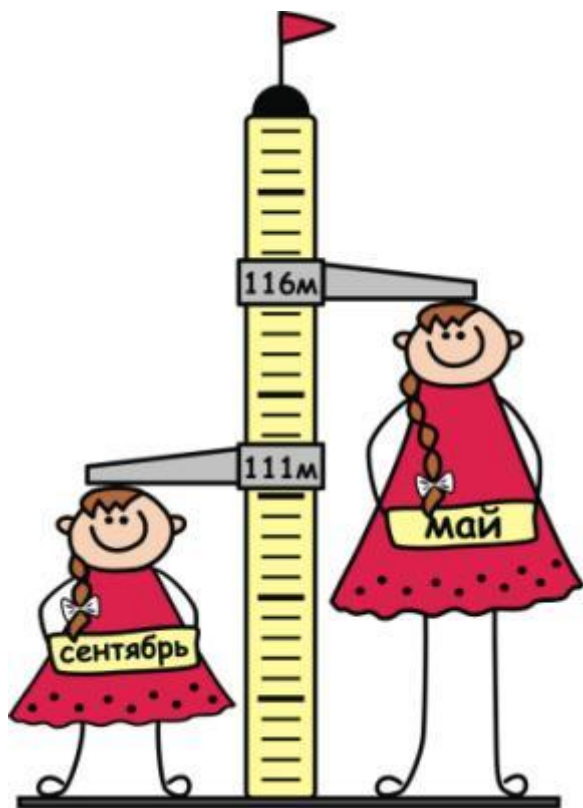
**Презентацию подготовила  
учитель начальных классов  
Казакова Татьяна Викторовна**



# П И Щ А

строительный материал  
для роста и развития  
организма

источник энергии  
для работы  
организма



# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ

МИНЕРАЛЫ

ВИТАМИНЫ

БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



# основной материал для построения органов и тканей

## Усвояемость белков из пищи:

1. Молочные продукты и яйца
2. Мясо, рыба, соя
3. Бобовые и орехи



**молочные продукты**



**яйца**



**орехи**



**мясо**



**рыба**



**бобовые**

# ЖИРЫ

возмещают энергетические траты организма

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ



## ЖИВОТНЫЕ



**Поддерживают иммунитет.**

**Источники витаминов А D E – для роста и развития.**

**Источники лецитина – для защиты и восстановления.**

# ЖИРЫ

## В ВАШЕМ ПИТАНИИ

**НАСЫЩЕННЫЕ**  
(твёрдые)

**Чрезмерное потребление  
вызывает болезни.**



1/3

**НЕНАСЫЩЕННЫЕ**  
(жидкие)

**Полезны для организма.**



2/3

**ТРАНСЖИРЫ**  
(из жидких в твёрдые)

**Самые опасные.  
Приносят организму вред.**

0



жир кондитерский



маргарин

# УГЛЕВОДЫ

обеспечивают энергией все процессы в организме

## ПРОСТЫЕ

**Быстро усваиваются.  
Энергия быстро расходуется.**



**Большое потребление приводит  
к ожирению и болезням.**

## СЛОЖНЫЕ

**Медленно усваиваются.  
Долго снабжают энергией.**



**Хороший источник энергии  
для работы мозга.**



# Каша – пища наша.



**ОВСЯНАЯ**



**ГРЕЧНЕВАЯ**



**ПШЕННАЯ**



**овёс**

**Заряжает организм энергией, укрепляет мышцы. Полезна для работы желудка и сердца.**



**гречневая крупа**

**Защищает от вирусов. Повышает активность мозга. Чистит организм от токсинов.**



**пшено**

**Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.**

# Каша – пицца наша.



**ЯЧНЕВАЯ**



**ПЕРЛОВАЯ**



**ПШЕНИЧНАЯ**



**перловая крупа**



**пшеница**

**Надолго насыщает. Очищая кишечник, справляется с аллергией. Организм омолаживает.**

**Защищает от вирусов. Повышает активность мозга. Чистит организм от токсинов.**

**Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.**

# ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

## ЗЕРНОВЫЕ

- энергия для организма ;
- вещества для работы мозга;
- улучшают память и внимательность



## ФРУКТЫ

- повышают иммунитет;
- защищают от болезней.



# ЗАВТРАК В НАШЕЙ ШКОЛЕ



**каша манная**



**каша рисовая**



**каша овсяная**



**каша пшённая**



**запеканка  
творожная**



**бутерброды  
с маслом и сыром**



**какао**



**чай**

## Адреса картинок.

<http://www.qfspa.com/assets/images/fish.jpg>

<http://www.cashflowbistro.pub/images/zavtrak/otvarnoe-egg.jpg>

[http://trek-plus.ru/wp-content/uploads/2016/04/moloko\\_syr\\_tvorog\\_smetana\\_molochnye-produkty.jpg](http://trek-plus.ru/wp-content/uploads/2016/04/moloko_syr_tvorog_smetana_molochnye-produkty.jpg)

<http://www.5-nt.ru/Upload/images/belok.jpg>

[http://img-fotki.yandex.ru/get/23/svetaanat.12/0\\_aaa9\\_474df1f5\\_XL](http://img-fotki.yandex.ru/get/23/svetaanat.12/0_aaa9_474df1f5_XL)

<http://003rt.ru/storage/images/3100269f2b0b59a18.jpg>

[https://otvet.imgsmail.ru/download/20084526\\_89d0c289df8dfc711f72b73385732463\\_800.jpg](https://otvet.imgsmail.ru/download/20084526_89d0c289df8dfc711f72b73385732463_800.jpg)

[http://www.loveshare24.com/wp-content/uploads/2016/02/Animals\\_Hares\\_and\\_rabbits\\_Rabbit\\_033663\\_.jpg](http://www.loveshare24.com/wp-content/uploads/2016/02/Animals_Hares_and_rabbits_Rabbit_033663_.jpg)

[http://st.gde-fon.com/wallpapers\\_original/wallpapers/523430\\_\(www.Gde-Fon.com\).jpg](http://st.gde-fon.com/wallpapers_original/wallpapers/523430_(www.Gde-Fon.com).jpg)

<http://www.coollady.ru/ris/belka/b/17.jpg>

[http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/6/89/751/89751741\\_large\\_4979214\\_S\\_11\\_.jpg](http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/6/89/751/89751741_large_4979214_S_11_.jpg)

<http://heaclub.ru/images/heaclub/2016/01/rost-rebyonka.jpg>

[http://www.nationalkhabar.com/wp-content/uploads/2015/12/running\\_kids\\_3.jpg](http://www.nationalkhabar.com/wp-content/uploads/2015/12/running_kids_3.jpg)