



Презентация «Кушай на здоровье»

**Подготовила ученица 6 «А» класса средней
общеобразовательной школы №1 г. Севска**

Хатюшина Дарья

Классный руководитель: Бордюгова Нина

Григорьевна

Тема: «Здоровое питание»

Один из **самых важных** периодов развития ребёнка – **школьный период**. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, становление ребенка как личности. И немаловажную роль в этом процессе играет **правильное питание**.



Сбалансированное питание – это такое питание, при котором удовлетворяется суточная потребность организма в энергии, а также поддерживается оптимальный баланс микроэлементов и витаминов

ПИТАТЕЛЬН
ЫЕ
ВЕЩЕСТВА

БЕЛК
И

УГЛЕВОД
Ы

ЖИР
Ы



Жиры - мощный источник энергии. Жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов.



ЖИРЫ



Белки - незаменимая часть нашей пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в нашем организме.



БЕЛК

И



Углеводы служат для организма **основным источником энергии**, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров.



**УГЛЕВОД
Ы**



Принципы правильного питания

1. **Питание должно быть оптимальным.** Важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.
2. **Школьники должны питаться дробно, то есть примерно пять-шесть раз в день.** Это необходимо для того, чтобы организм постоянно получал дополнительную энергию и не чувствовал голод.
3. Максимально **разнообразное** питание является самым важным условием его **сбалансированности.**



Меню школьника

В рацион каждого школьника обязательно должны входить следующие продукты

-Мясо



-Фрукты и овощи

-Яйца

-Картофель, макароны, каши

-Молоко



Правильное питание для школьника — это **мощный фундамент** для развития гармоничной и здоровой личности. Правильное питание должно быть сбалансированным как по **энергетическому**, так и по **качественному** составу.



"Какова пища-таков и ум, каков ум-
таковы и мысли, каковы мысли-
таково и поведение, каково
поведение-такова и судьба".

Шри Сатъя Саи Баба

