



Для повышения
выносливости и
активности



Для
хорошего
самочувствия

Для роста и
развития

Для борьбы с
болезнями

Из чего состоит наша пища?

Белки - Строительный материал для нашего организма. Из него состоит каждая клетка организма.

Жиры

Углеводы

Дают организму энергию, помогают становиться выносливым и сильным.





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



БРОККОЛИ



МЯСО



РЫБА



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК



ПЕРЕЦ

АВОКАДО



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ

Витамин В

Пророщенная пшеница



770 мг

Рисовые отруби



460 мг

Ячневая крупа



390 мг

Овсянка



270 мг

Горох



240 мг

Апельсин



210 мг

Арахис жареный



180 мг

Грейпфрут



150 мг

Чечевица



130 мг

Изюм



120 мг

Мускатная Дыня



120 мг

Персик



96 мг

**Капуста
белокачанная**



95 мг

Картофель



66 мг

Арбуз



64 мг

Витамин D

Кедровые орехи



122.4 мг

Фасоль



0.9 мг

Грецкий орех



0.8 мг

Облепиха



0.8 мг

Тунец



0.8 мг

Скумбрия



0.8 мг

Печень



говядина 0,7 мг, курица 0,9 мг

Сардина



0.7 мг

Хрен



0.7 мг

Фундук



0.7 мг

Чеснок



0.6 мг

Гранат



0.5 мг

Пшено



0.5 мг

Перец сладкий



0.5 мг

Курица



0.5 мг

Витамин С

Шиповник



1000 мг

Перец сладкий



250 мг

Черная смородина



200 мг

Облепиха



200 мг

Киви



180 мг

Жимолость



150 мг

Перец острый



143.7 мг

Черемша



100 мг

Капуста брюссельская



100 мг

Капуста брокколи



89.2 мг

Калина



82 мг

Капуста цветная



70 мг

Рябина



70 мг

Земляника



60 мг

Апельсин



60 мг

Капуста краснокочанная



60 мг

Хрен



55 мг

Шпинат



55 мг

Чеснок перо



55 мг

Лимон



40 мг

Что полезно для организма?

- Есть отварную, а не жареную пищу.
- Есть овощи и фрукты.
- Не переедать, соблюдать правильный режим питания.

Что вредно для здоровья?

- Есть много солёной, жирной и острой пищи.
- Долго ничего не есть и переедать.
- Есть много сладостей, пить крепкий кофе или чай.



- ▶ Мой руки перед едой.
- ▶ Ешь не торопясь, тщательно пережёвывая пищу.
- ▶ Во время и после еды используй салфетку.
- ▶ С общей тарелки не бери пищу рукой или своей вилкой. Пользуйся прибором, который лежит у блюда.
- ▶ Не копайся в общей тарелке, выбирая лучшие куски. Бери кусок с того края тарелки, который ближе к тебе.
- ▶ Не размахивай рукой, держа в ней столовый прибор или полный стакан с питьём.
- ▶ Не клади на свою тарелку сразу много пищи. Вдруг ты её не доешь... лучше подождать потом добавки. Кости, остатки хлеба оставляй на своей тарелке.
- ▶ Губы и руки вытирай салфеткой.

- ▶ — О чём мы говорили сегодня на уроке?
- ▶ — Из чего состоит пицца?
- ▶ — С какими витаминами мы познакомились?
- ▶ — Какие правила нужно соблюдать за столом?