

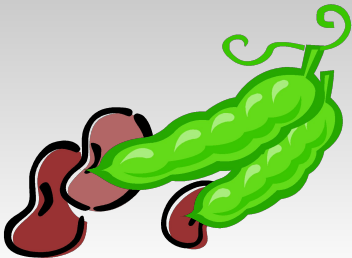
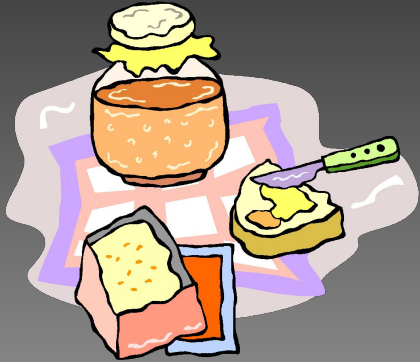
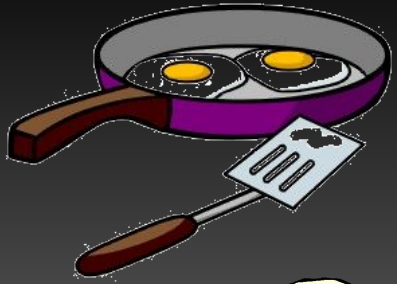


Наше

питание

1. Состав пищи
2. Практическая работа
3. Пищеварительная система
4. Гигиена питания

Подготовила: учитель начальных классов
Дугарева Надежда Викторовна





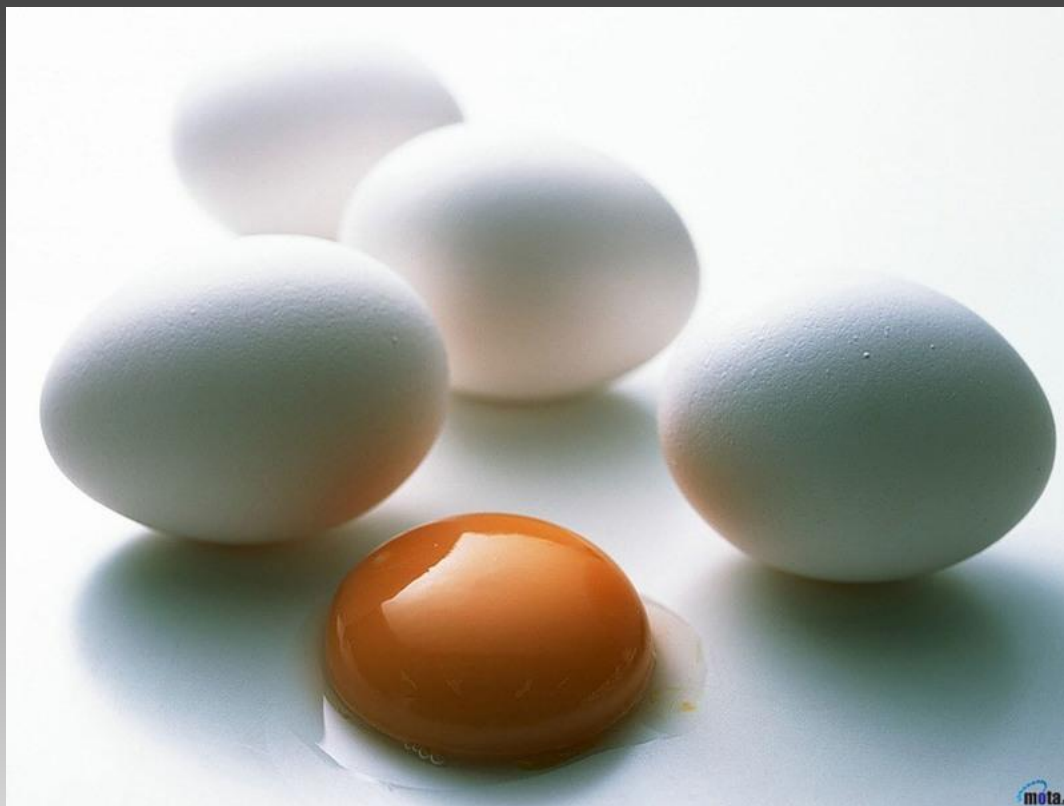
Белки

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития.

Творог



Яйцо



Мясо



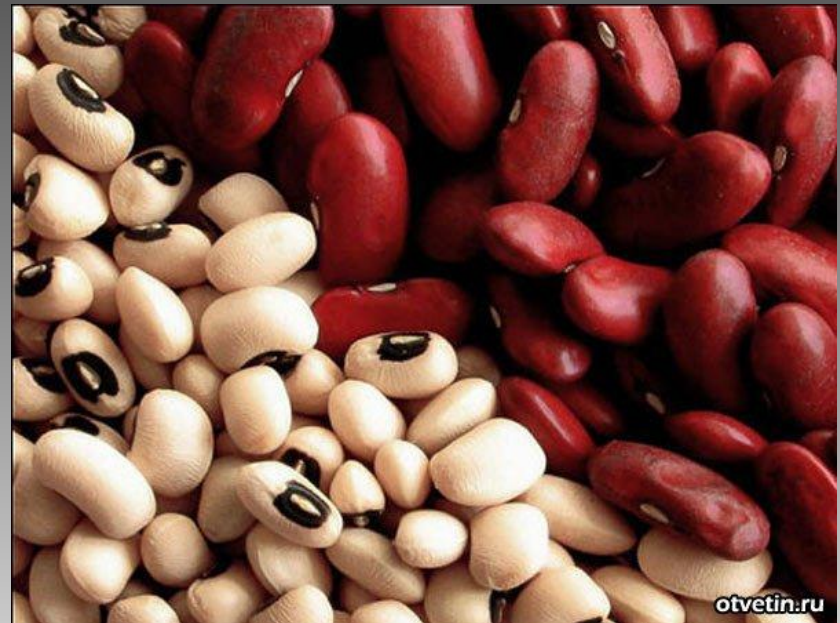
Рыба



Горох



Фасоль





Жиры

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела.

Сливочное

масло



otvetin.ru

Растительное



Сметана





Углеводы

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.

Хлеб



Крупы



Картофель

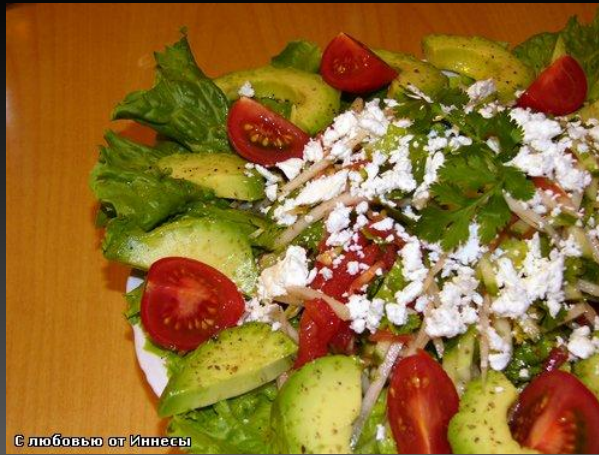


Макарони



Кондитерские изделия





С любовью от Иннесы

Витамины

*Витамины необходимы для
сохранения и укрепления
здоровья*

Витаминов много в овощах и фруктах



Органы пищеварения



Правила питания

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу, а то и вовсе ничего не едят.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Помните, дети!

- При употреблении фруктов и овощей не забывайте их мыть!*

