

# ТЕМА УРОКА: ЗДОРОВАЯ ПИЩА.



---

**ЗАЧЕМ НАДО ЕСТЬ?**

**ЧТО НАДО ЕСТЬ?**

**КОГДА НАДО ЕСТЬ?**

# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

БЕЛКИ

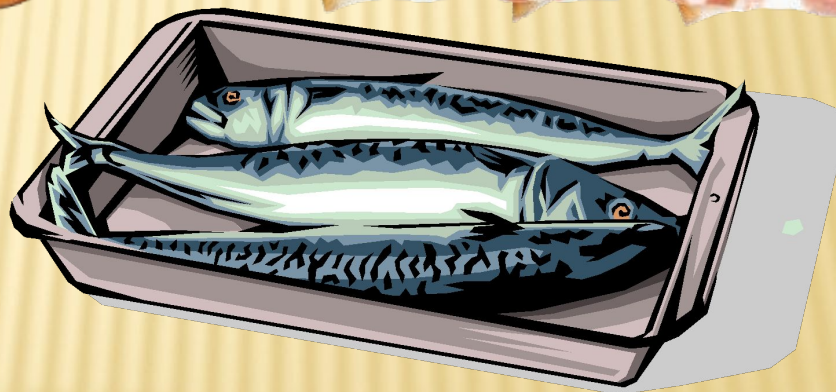
ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

ВИТАМИНЫ

И ДРУГИЕ

# БЕЛКИ



Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

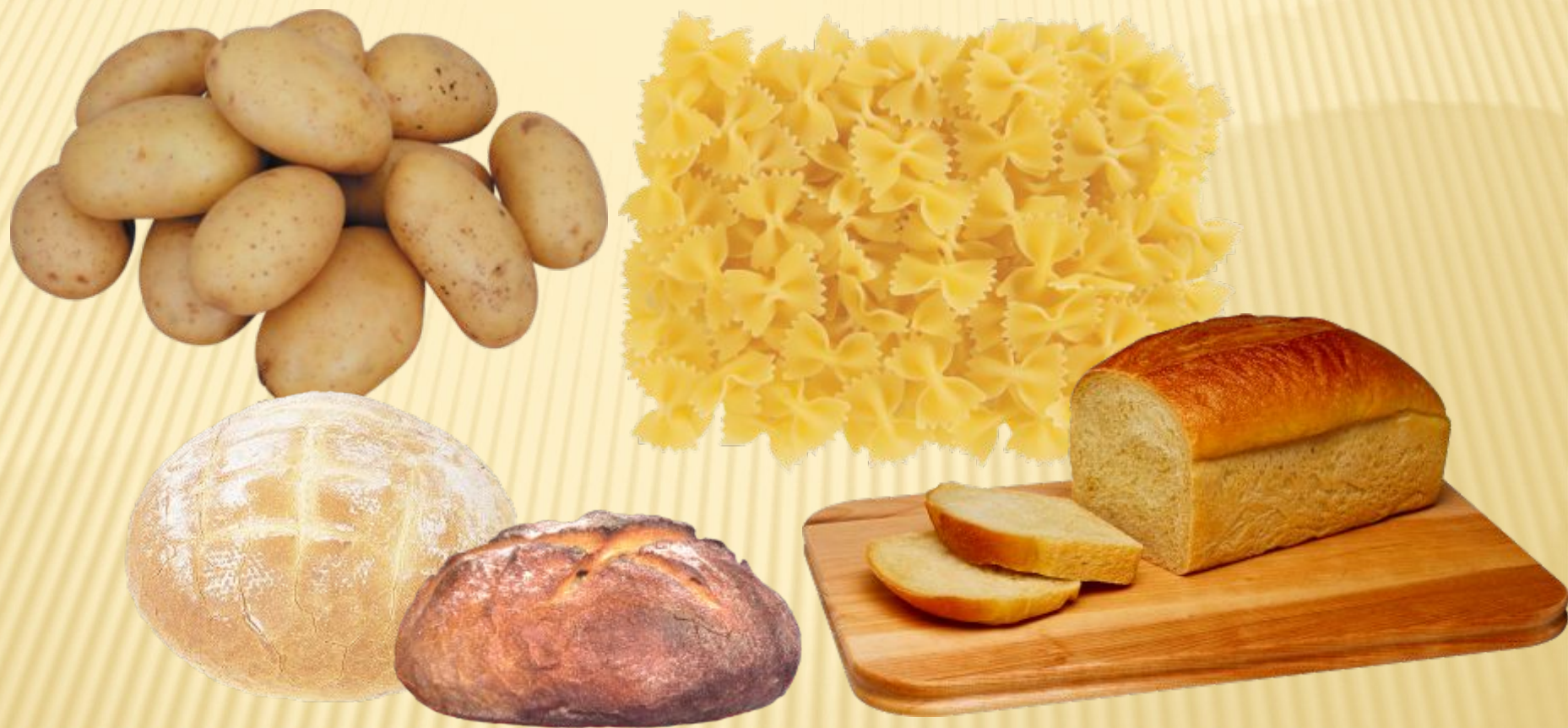
# ЖИРЫ



**Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде.**

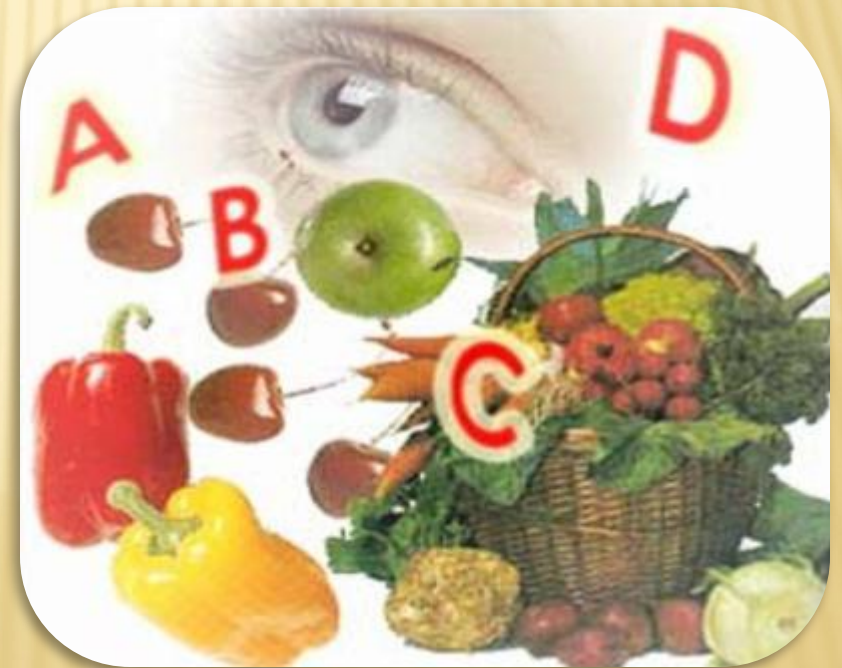
# УГЛЕВОДЫ

---



**Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.**

# ВИТАМИНЫ





**A**

**Улучшает зрение**







**В**

**Заботится о пищеварении**



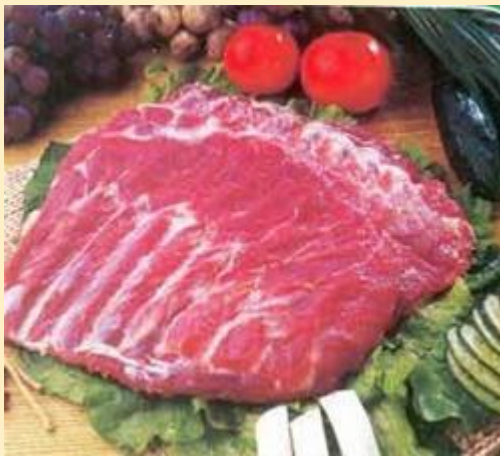


**Повышает сопротивляемость  
организма к болезням**



**С**





**Укрепляет кости**



**D**



# Пирамида питания



**Гречка**

**Капуста**

**Лук**

**Морковь**

**Яблоки**

**Рыба**

**Кефир**

**Сок**

**Пепси**

**Фанта**

**Чипсы**

**Конфеты**

**Майонез**

# СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ПИТАТЬСЯ?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

**Каша – матушка наша, а  
хлебец ржаной – отец  
родной.**

# Пшено



# Пшённая каша





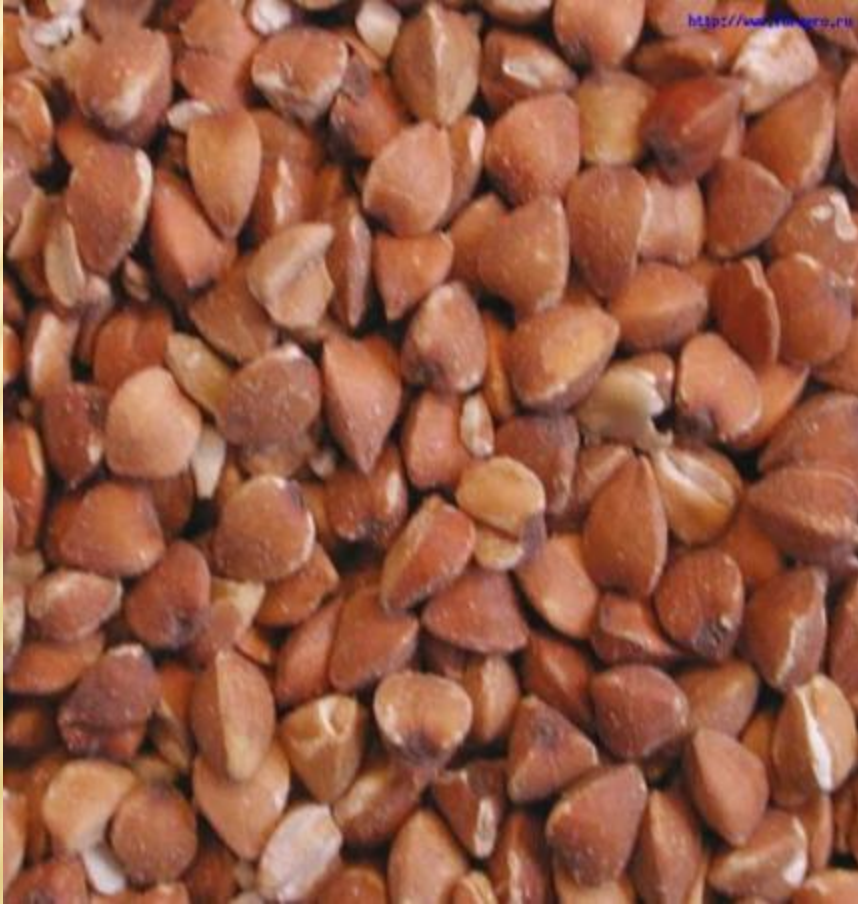
# Пшеничная крупа



# Манная каша



# Гречневая крупа



# Гречневая каша



# Завтрак школьника

Завтрак может включать в себя:

каши,

картофельное пюре,

макаронны,

соки, чай, компот, какао с

молоком.



Очень полезны за 20 мин. до  
основного блюда фрукты или  
ягоды. Это повышает аппетит.

# Обед школьника

**Первое:** мясной, рыбный или овощной суп.

**Второе:** гарнир с добавлением отварного или тушёного мяса, рыба и тушёные овощи.

**Десерт.**



# Полдник

Йогурт с печеньем.

Свежие фрукты.

Чай с бутербродом (хл  
масло, сыр).

Молоко с булочкой.



# Ужин школьника

Ужинать желательно  
минимум за 2 часа до сна.

Яичница или омлет.

Творог.

Тушёные овощи.

Гречневая, рисовая или  
овсяная каша.

Тушёная рыба.

