

Наше питание.



Органы пищеварения.





морковь, рыба, яйца, молоко, помидоры,
абрикосы, салат, зелёный горошек



свежая и квашеная капуста, клюква, апельсин,
лимон, гранаты, киви, картофель



хлеб, молоко, творог, кефир, рыба, арахис,
дрожжи, овсяная и гречневая каши, мясо

«Вита» - жизнь,
«амин» - органическое вещество.



молоко, яичный желток,
печень, рыбий жир, масло, рыба



мука, овощи, рыбий жир,
растительное масло



продукты

белки

жиры

углеводы

ВИТАМИНЫ

МОЛОКО

3,0

3,2

4,7

**A, B₁, B₂,
B₁₂**

ШОКОЛАД

9,2

44,2

43,7

B₆, E

булочка

6,2

22,6

37,5

B₁, E, PP

СОК

-

-

12,3

C, E, B₆

йогурт

3,2

1,5

4,3

A

органы пищеварения



тонкая кишка

печень



толстая кишка

ротовая полость

глотка

желудок

пищевод

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.

**Прежде, чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть.**



Доброго здоровья!