



Мы рады приветствовать вас!

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 | <u>витамины</u> |
|----------|-------|------|----------|-----------------|
|----------|-------|------|----------|-----------------|

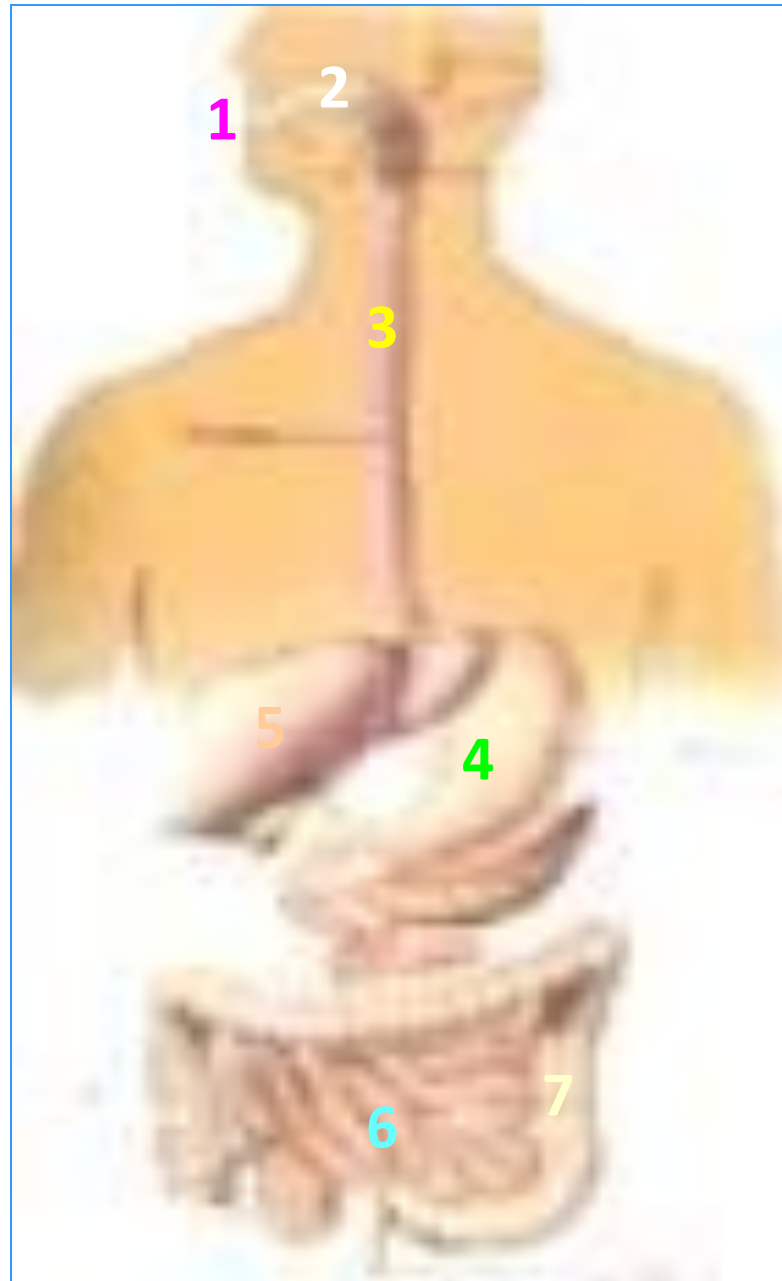
| | | | | |
|---------|-----|------|------|---|
| молоко | 3,0 | 3,2 | 4,7 | A, B ₁ , B ₂ , B ₁₂ |
| шоколад | 9,2 | 44,2 | 43,7 | B ₆ , E |
| булочка | 6,2 | 22,6 | 37,5 | B ₁ , E, PP |
| сок | - | - | 12,3 | C, E, B ₆ |
| йогурт | 3,2 | 1,5 | 4,3 | A |

органы пищеварения



тонкая кишка

печень



ротовая полость

толстая кишка

желудок

глотка

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.

белки

вода

витамины

железодок

молоко

дождь

молочница

печень

тыт

тыт

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



Доброго здоровья!