



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>
----------	-------	------	----------	-----------------

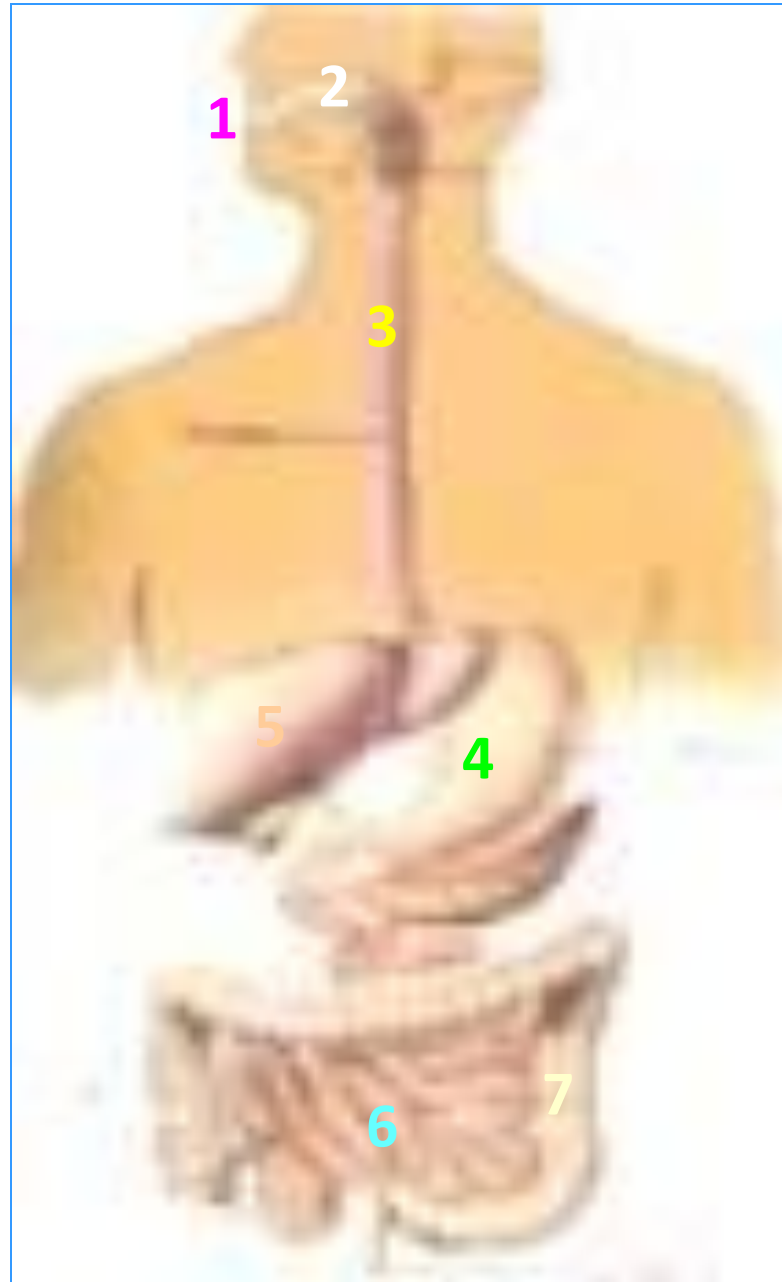
МОЛОКО	3,0	3,2	4,7	A, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>12</sub>
ШОКОЛАД	9,2	44,2	43,7	B <sub>6</sub> , E
булочка	6,2	22,6	37,5	B <sub>1</sub> , E, PP
СОК	-	-	12,3	C, E, B <sub>6</sub>
йогурт	3,2	1,5	4,3	A

# 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.



белки

вода

витамины

железодок

молоко

дождь

молочница

печень

тыт

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



**Доброго здоровья!**