

Презентация на тему: «О здоровом питании».

Ученицы 4Б класса
МБОУ СОШ№7
Шатохиной Юли
Учитель : Калинина В.М.



Что такое **Несбалансированное** питание?

Избытки

Животные белки, жиры, углеводы, соль, сахара, вредные вещества, образующиеся в результате обработки и приготовления пищи



Витамины, минералы, растительные белки, незаменимые аминокислоты, растительная клетчатка, вода, растительные масла

Недостатки

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

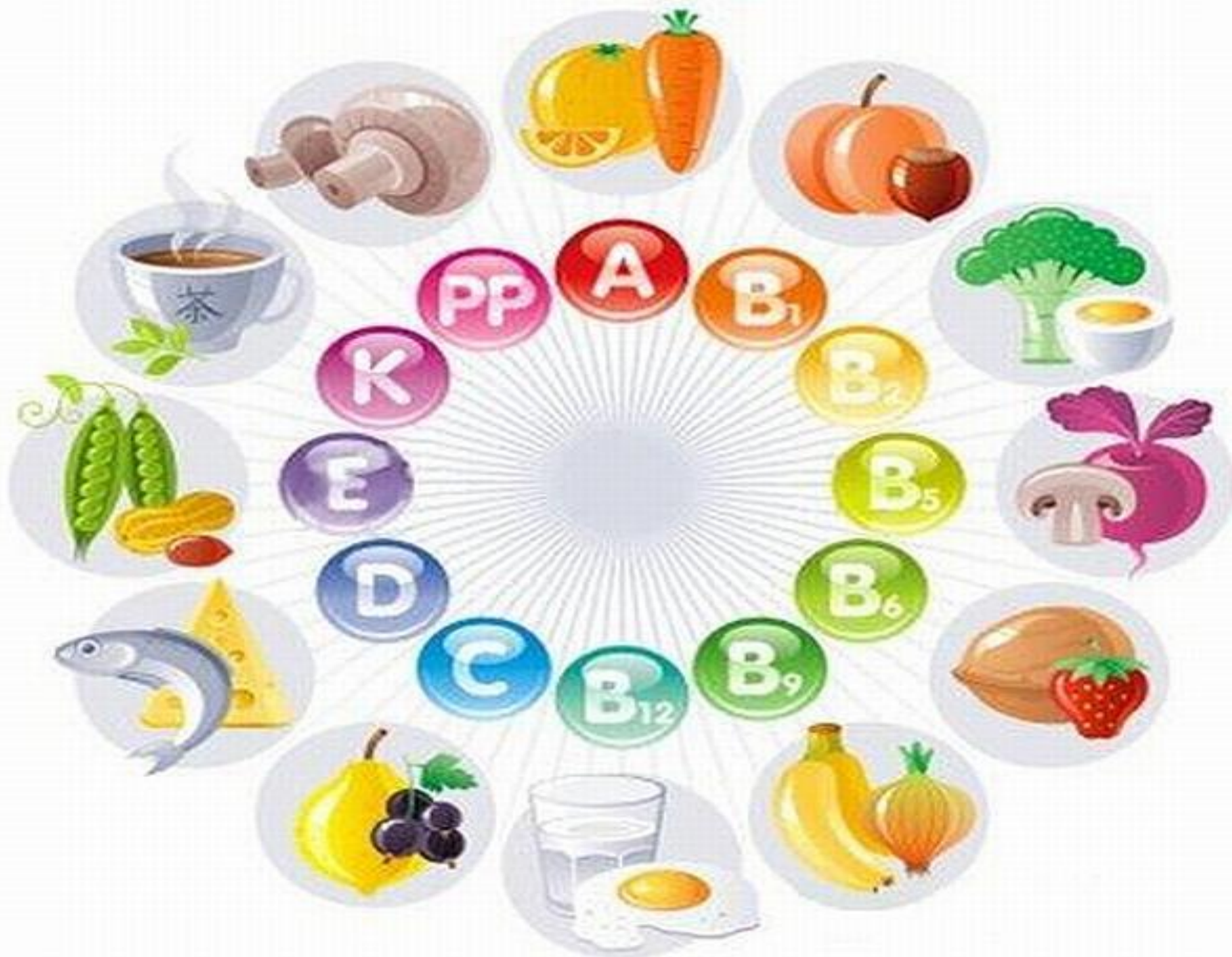


УЖИН

Можно съесть: творог
или яйцо, кашу, кисель
или кефир.

Принимается за 1,5-2
часа до сна.







**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

● Жиры, масла
и сладости —
умеренно

● Молоко,
йогурты
и сыр —
2-3 части

● Овощи —
**3-5
частей**

● Мясо,
птица, рыба,
бобы, яйца
и орехи —
2-3 части

● Фрукты —
2-4 части

● Хлеб, каши,
макаронны,
рис —
**6-11
частей**

● **Жир (в составе пищи и добавленный)**
▲ **Сахар (добавленный)**





Конец!!!