

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

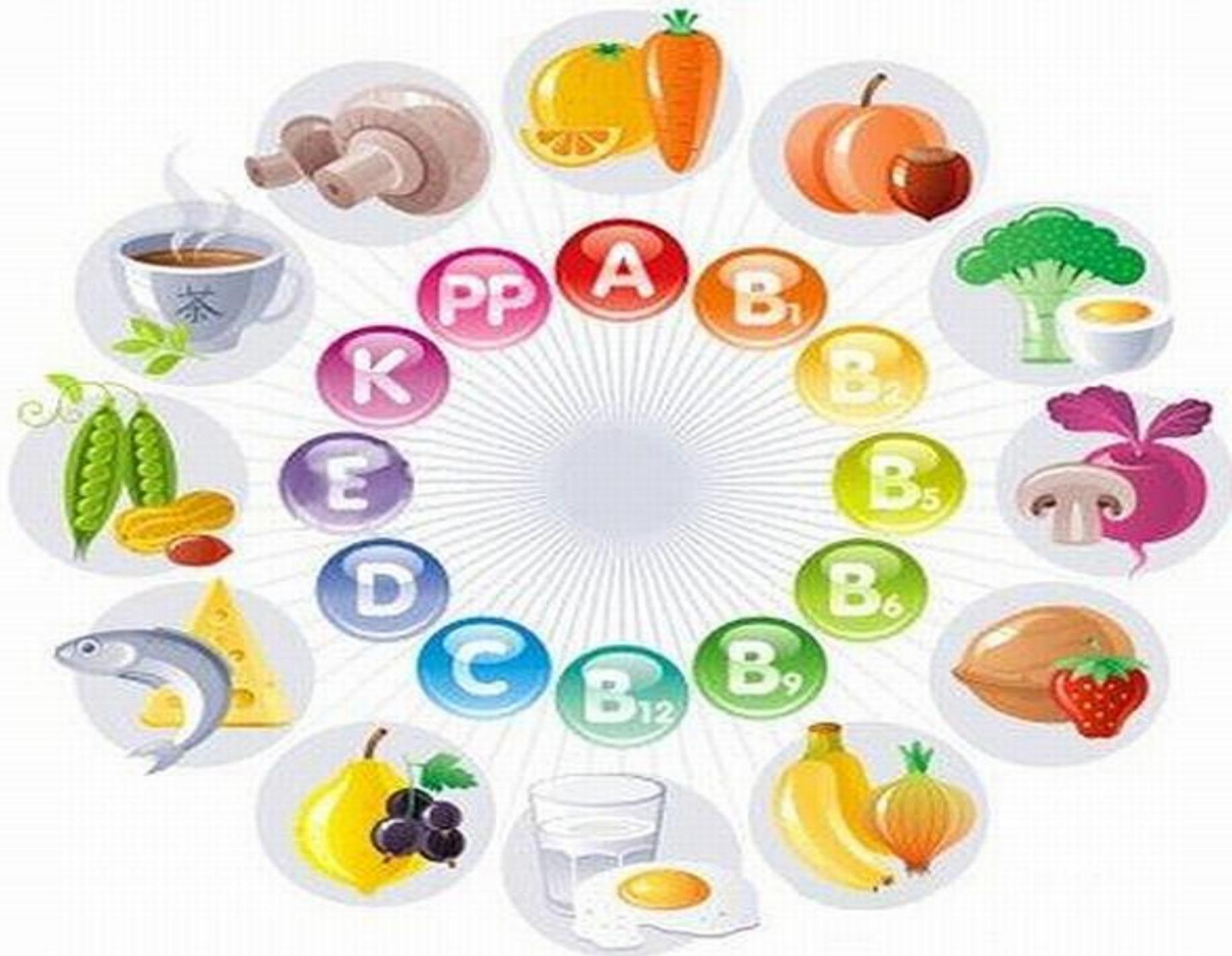


УЖИН

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

Принимается за 1,5-2
часа до сна.



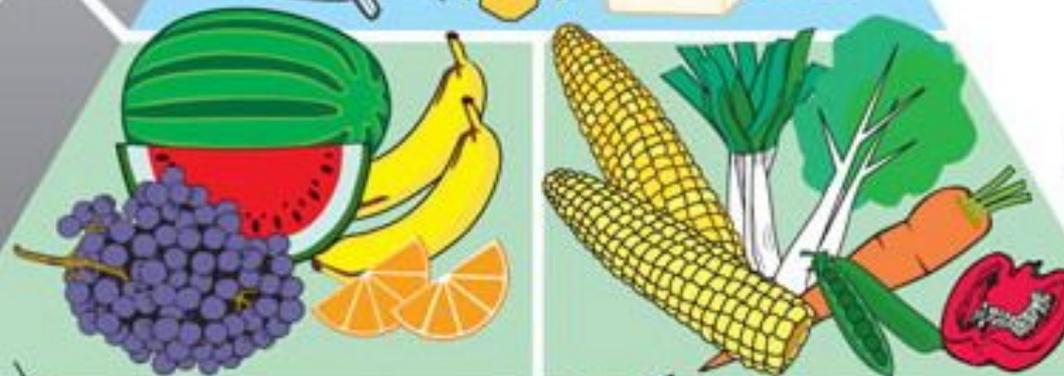




**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**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, макароны, рис — 6-11 частей

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





Конец!!!