



# ***Почему нужно правильно питаться?***

Презентация к уроку окружающего мира

Учитель начальных классов МОУ «Средняя школа № 22» г. Балаково  
Ольховская Н.В.



**Для повышения  
выносливости и  
активности**

**Для роста и  
развития  
организма**



**Для хорошего  
самочувствия**



**Для борьбы с  
болезнями**



# Питательные вещества

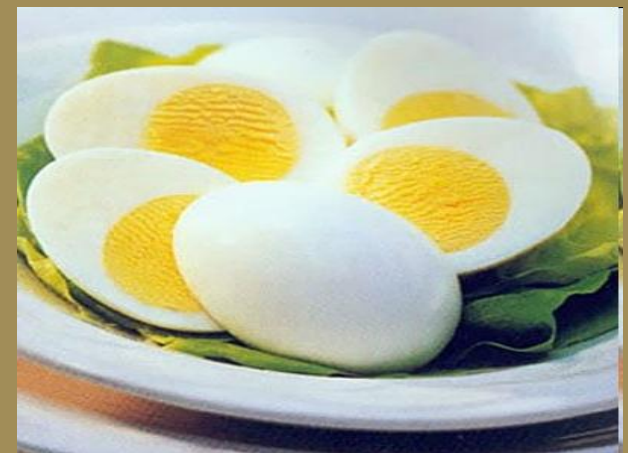
**Белки**

**Жиры**

**Углеводы**



# **БЕЛКИ** – это «строительный материал» для нашего организма



- Творог
- Яйца
- Мясо
- Рыба
- Горох
- 



■  
Фасоль

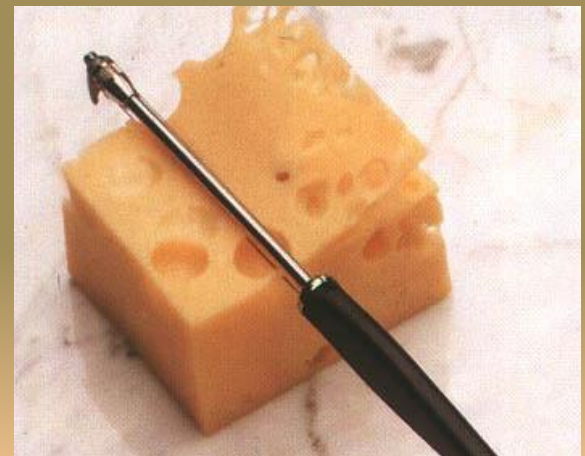
# **ЖИРЫ** – дают организму энергию



- Мозги
- Сердце
- Печень
- Масло сливочное



- Сыр
- Мясо
- Птица
- Рыба
- Молоко

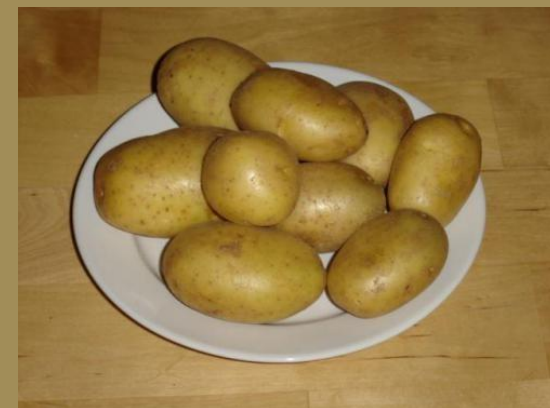




# УГЛЕВОДЫ – источник энергии



- Хлеб
- Крупа гречневая
- Крупа манная
- Рис
- Сахар
- Виноград
- Картофель
- Капуста
- Арбуз
- Морковь
- Свекла
- Яблоки





# Витамины



**Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.**



# Витамин - А







**Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.**

# Витамин - В







**Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.**

# Витамин - С







**Витамин С – участвует в выработке и расходе энергии и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.**

# Витамин - D







**Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.**

# Витамин - Е





# Что полезно для здоровья?

- Есть отварную, а не жареную пищу.
- Есть овощи и фрукты.
- Не переедать, соблюдать правильный режим питания.





# Что вредно для здоровья?

- Есть много соленой, жирной и острой пищи.
- Долго ничего не есть и переесть.
- Есть много сладостей, пить крепкий кофе, чай.





# Пирамида питания



**Вывод: питание должно быть сбалансированное!**