



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!
ЗДОРОВ'Я НАБИРАЙСЯ!

Питание школьника

Что необходимо детскому
организму для
полноценного питания?

Как правильно
питаться?

Полезные вещества:

Белки

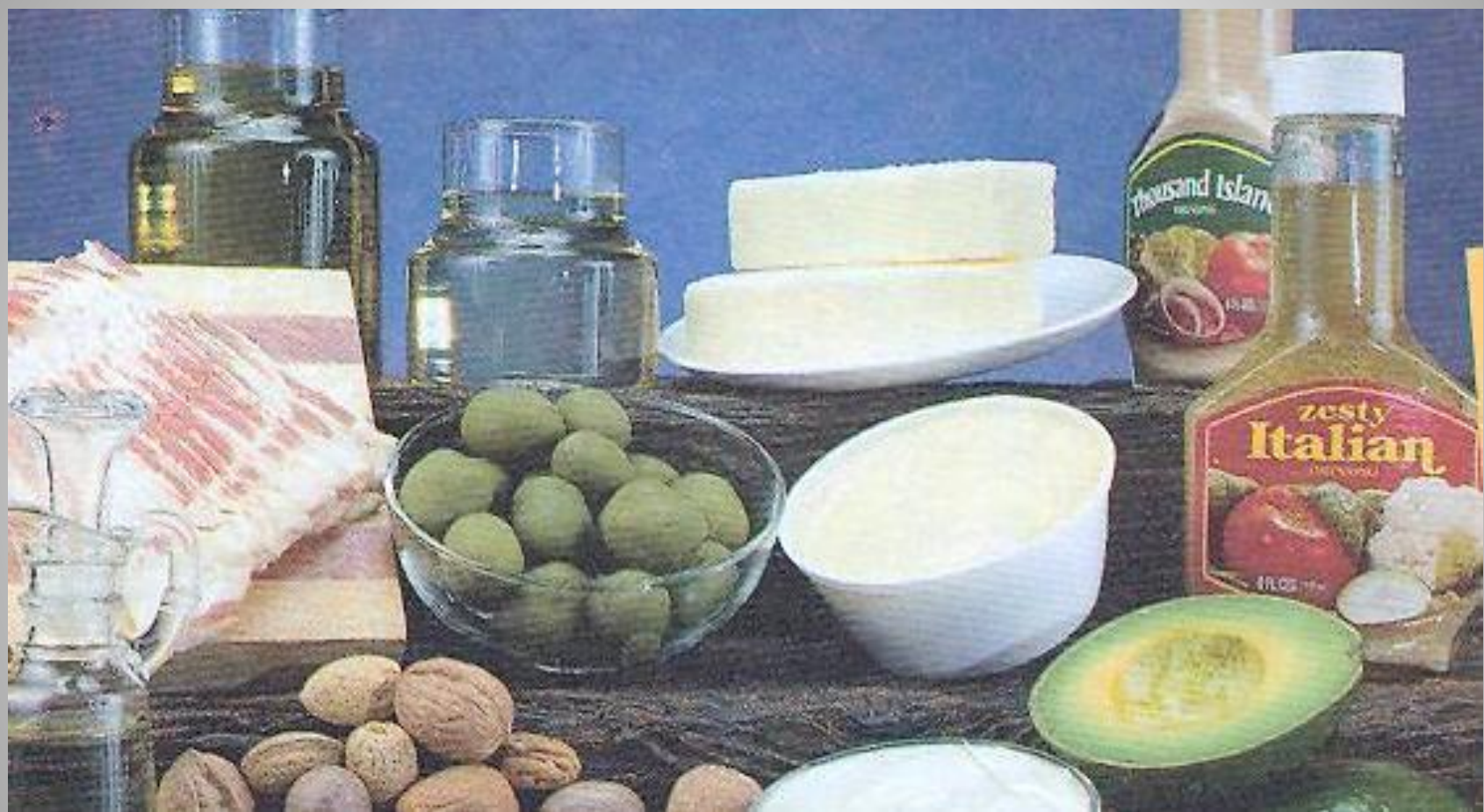
Жиры

Углеводы

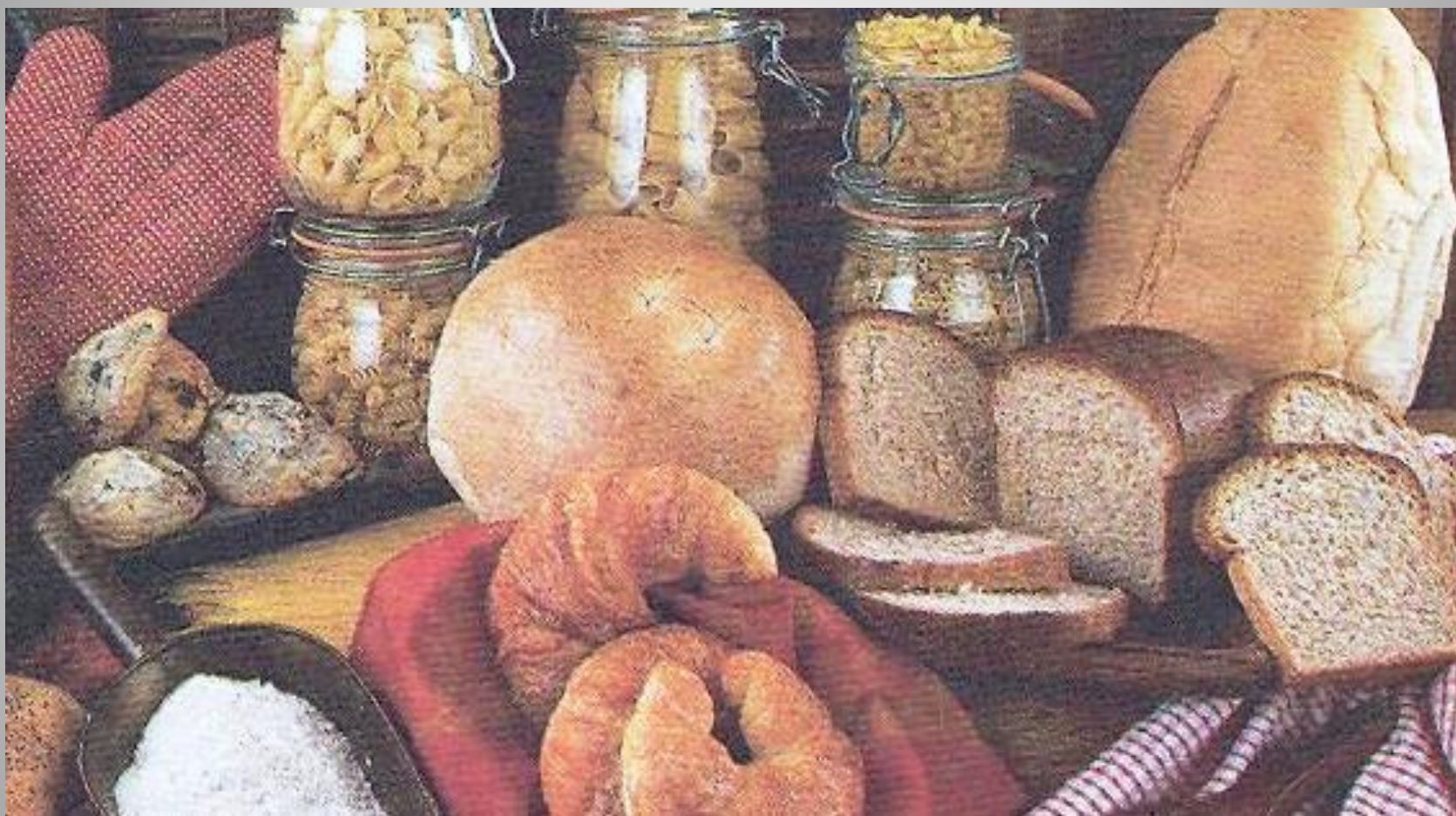
- **1. Что такое и для чего необходимо?**
- **2. В каких продуктах содержится?**
- **3. К чему приводит недостаток и избыток вещества?**
- **Суточная норма школьника.**



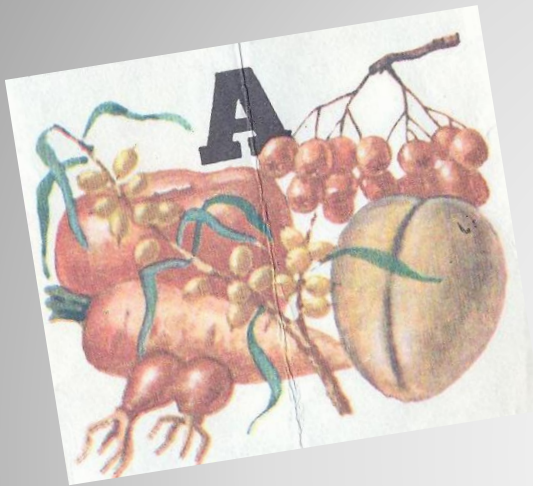
БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ

Алгоритм

1. Внимательно изучи этикетки на упаковках различных продуктов. На этикетках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержится в продукте.
2. Сравни данные о содержании питательных веществ в разных продуктах.
3. Результаты исследования запишем в таблицу.
4. Сделай вывод: какие продукты богаты белками, жирами, углеводами.

Как правильно питаться?

- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
- Булочек и сладостей нужно есть поменьше. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
- 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. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность
- Обязательно обедать вовремя. Кушать первое блюдо полезно.
- Ужинать нужно не позже чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!