



# Азбука правильного питания



Лебедева Наталья Анатольевна  
Социальный педагог  
ГБОУ СОШ №187  
г. Москва

**Питание** – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



**ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

**БЕЛКИ**

**УГЛЕВОДЫ**

**МИНЕРАЛЬНЫЕ  
СОЛИ**

**ЖИРЫ**

**ВОДА**

**ВИТАМИНЫ**

# БЕЛКИ

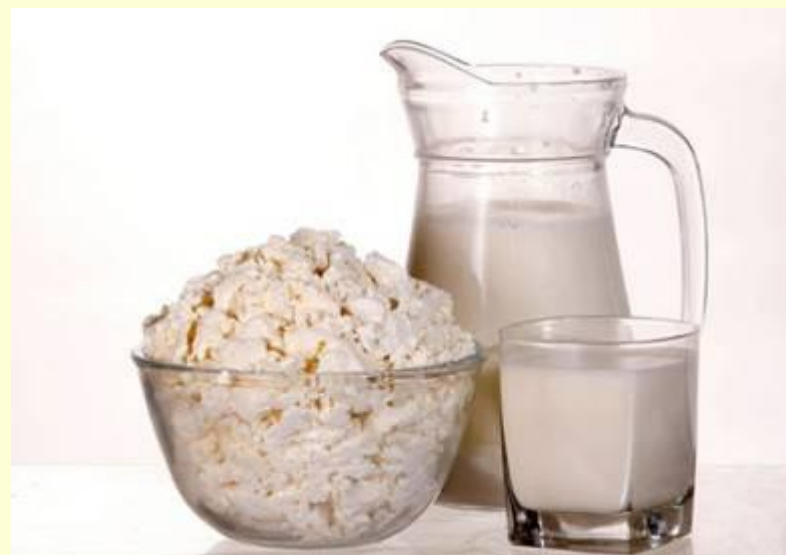
**Белки** - это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

**Белки** нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными.

А еще **белки** – это пища для мозга.



Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок,  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.  
Здесь тебе белок поможет.



# ЖИРЫ

**Жиры** – это строительный материал для мозга и нервной системы.

**Жиры** способствуют выработке иммунитета.

**Жиры** - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.



Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.

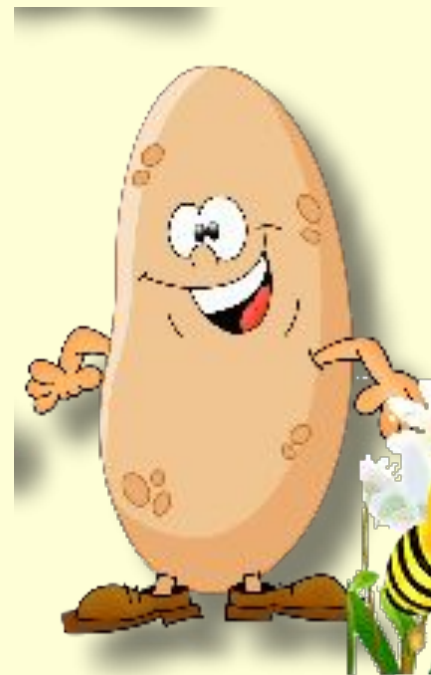


# УГЛЕВОДЫ

Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.



Все-все крупы –  
Удивительная группа!  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают  
И энергией питают.





# ВОДА

**Вода** входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.

Доля чистой воды составляет около 1 литра, она поступает с питьевой водой и напитками.



Для здоровья хороша  
Очень чистая вода.  
Далеко ходить не надо,  
Ведь она с тобою рядом!



# МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

**Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.**



# ВИТАМИНЫ

**Витамины** в переводе означают «носители жизни».

**Витамины** - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**



# Витаминные загадки

Что за скрип? Что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я ... **КАПУСТА**

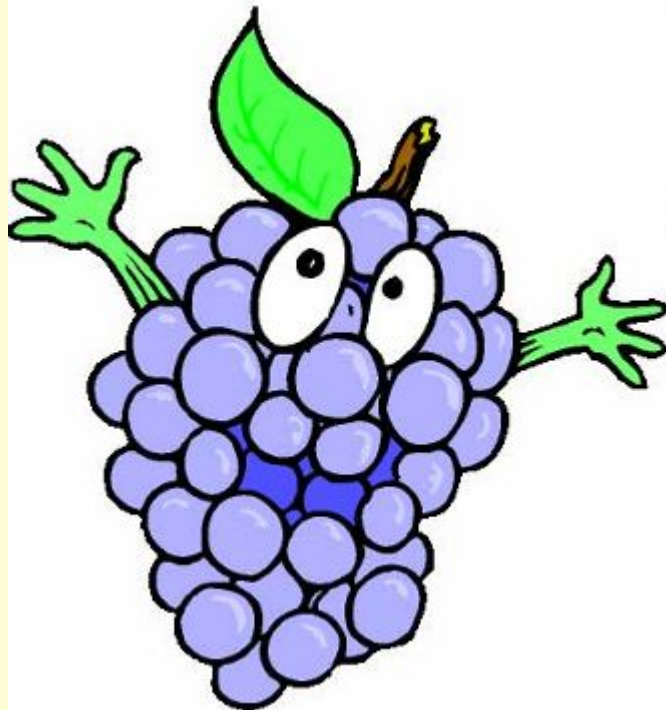


Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран,  
В тропиках растет... **БАНАН**





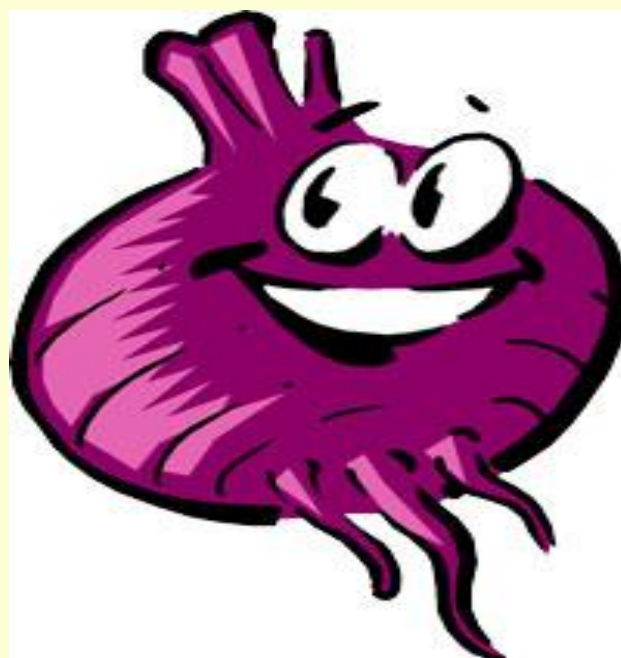
Близнецы на тонкой ветке  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ... **ВИНОГРАД**



С виду он как рыжий мяч  
Только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин -  
Это спелый ... **АПЕЛЬСИН**




В землю вросло,  
Сверху красно,  
Посерёдке толсто,  
Под конец тонко... **СВЁКЛА**



**Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
скажут весело ребята:  
«Ну, рассыпчата, вкусна!...**

**КАРТОШКА**





**Золотая голова – велика, тяжела.**

**Золотая голова – отдохнуть  
прилегла.**

**Голова велика, только шея  
тонка... ТЫКВА**



**Все о ней боксеры знают  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа ...**



**ГРУША**

**Круглое, румяное,  
Оно растёт на ветке.  
Любят его взрослые  
И маленькие детки...**

**ЯБЛОКО**





Сорвали детишки

Синие шишки.

Шишки гладенькие,

Внутри сладенькие... СЛИВА





Хоть чином не хан,  
На голове султан,  
А с золотом кубышки  
Запрятаны под мышки...

**КУКУРУЗА**



**Долгоножка хвалится:**

**«Я ли не красавица?»**

**А всего-то – косточка,**

**Да красненькая кофточка...**

**ВИШНЯ**



**Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
И зовут его ... ЛИМОН**



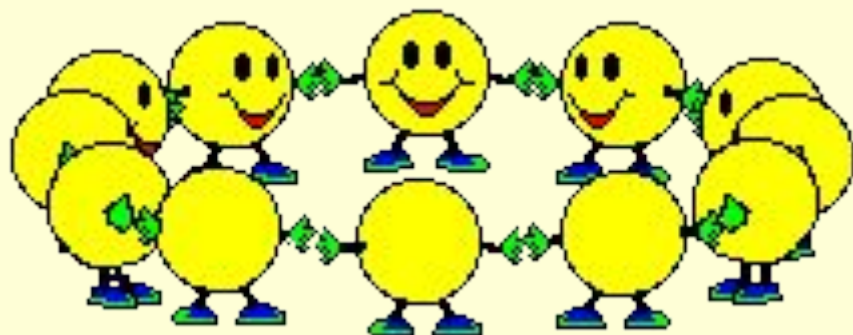
Сам алый, сахарный,  
На нем кафтан  
Зеленый бархатный.. **АРБУЗ**



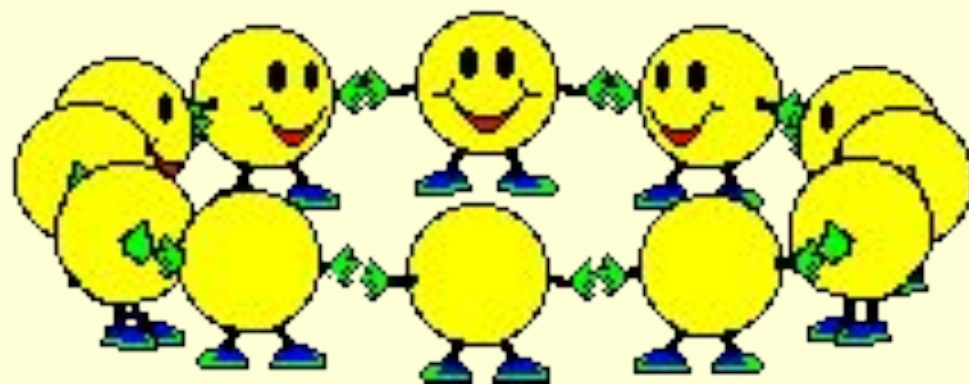
Растет в траве Алёнка  
В красной рубашонке.  
Кто ни пройдет,  
Всяк поклон отдаёт...

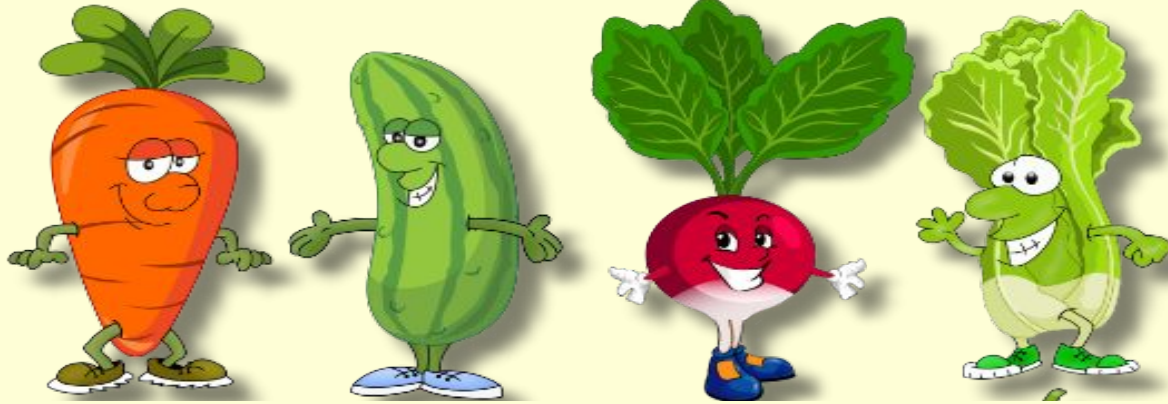
**КЛУБНИКА**





МОЛОДЦЫ!





# «Золотые правила питания»

