

Разговор о правильном питании



телепередача

а

Иванова М.А.
учитель нач.
классов
МОУ «СОШ № 34»
г.Саратова



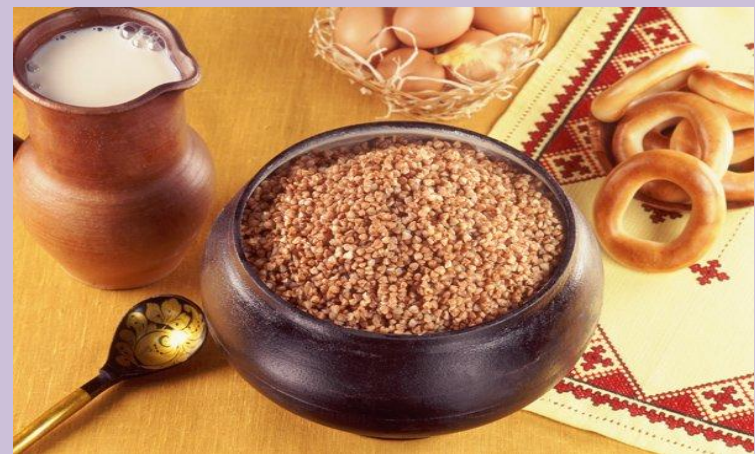


ПОЛЕЗНО

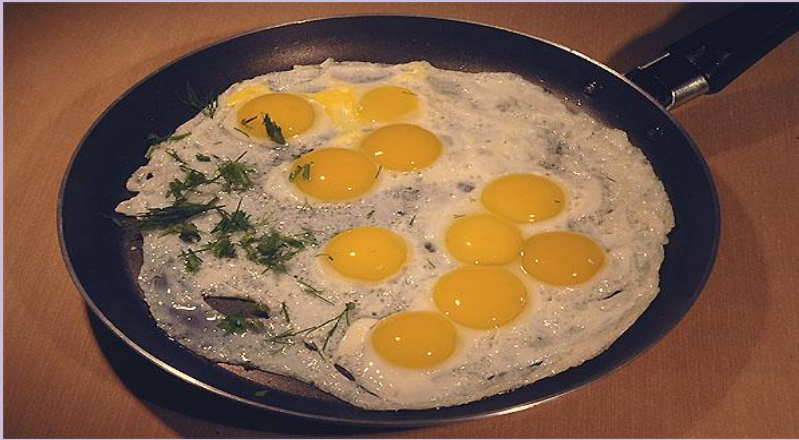
Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается. В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения



Углеводы – основной источник энергии для организма



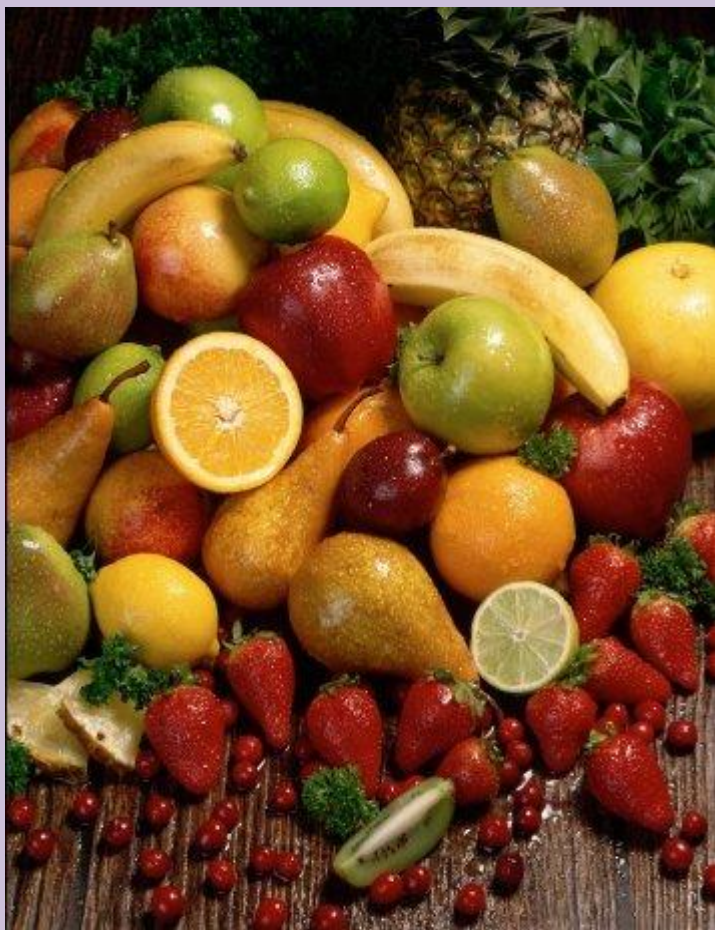
Белки – это строительный материал всех клеток



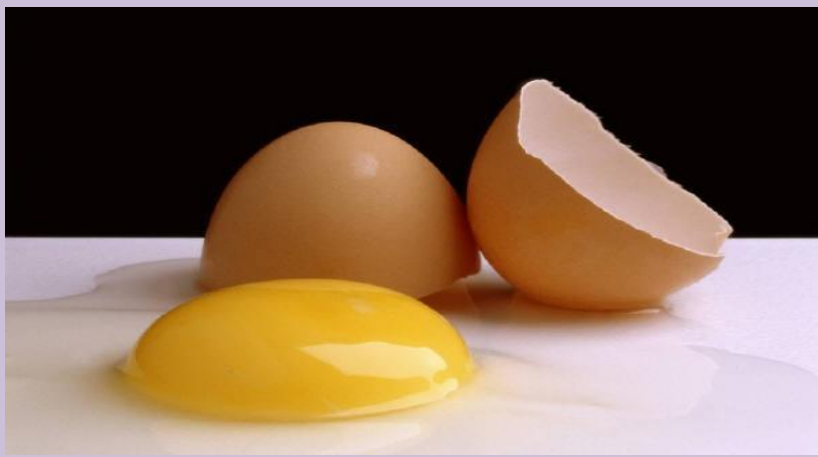
Жиры- нужны для работы мозга



Витамины – укрепляют ИММУНИТЕТ



Витамин А



Витамин В В



Витамин С



Витамин Д Д



Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания. Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.





Будьте здоровы!