



Я то , что я ем.


**Презентацию подготовила
учитель начальных классов
491 школы
г. Санкт-Петербурга
Зылева Ирина Владимировна**



Я то , что я ем.

**«Мы живём не для того, чтобы
есть, а едим для того, чтобы
жить.»**

Сократ



Есть большая разница между тем, что любит есть человек и что любит организм.



Здравствуйте, друзья!
Своё письмо я пишу из
больницы. Что-то
случилось с моим
здоровьем: болит голова,
в ушах- шум, тело ломит.
И совсем не хочется
шалить и веселиться.
Доктор Айболит говорит,
что мне нужно правильно
питаться. Я составил себе
меню на обед:

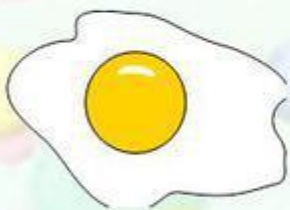
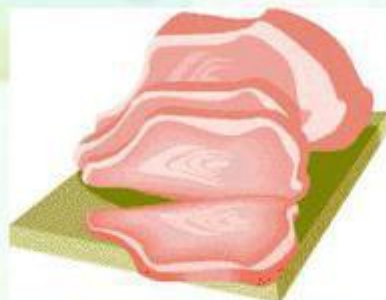
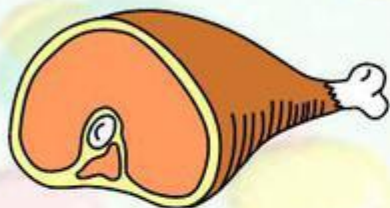


**Пищевой рацион человека должен содержать :
мясо, рыба, молоко, яйца, зерновые и бобовые
продукты, овощи, фрукты, растительное масло.**

**Среднесуточные нормы
потребностей в пищевых веществах**

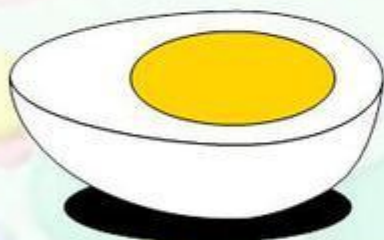
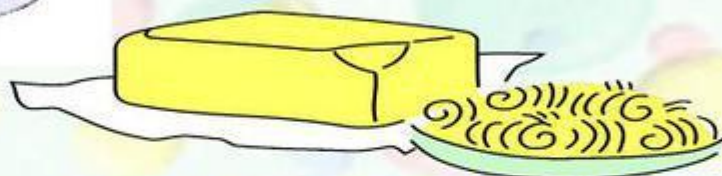
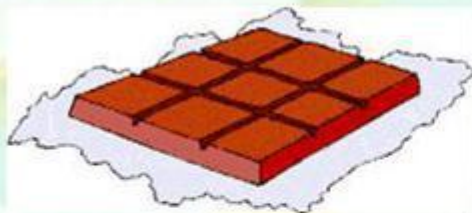
Вещества	7-10 лет	11-13, мальчики	11-13, девочки
Энергия, ккал	2350	2750	2500
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49
Жиры, г	79	92	84
Углеводы, г	335	390	355

Продукты, богатые белками



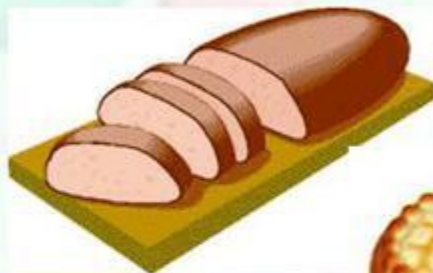
MyShared

Продукты, богатые жирами



Shared

Продукты, богатые углеводами



На что заменить обычные соль и сахар ?

Обычный рафинированный сахар нужно заменить на:

- *коричневый сахар - тростниковый сахар, подвергнутый более мягкой очистке;*
- *сиропы: кленовый, сорго;*
- *стевию - медовая трава, полезна еще тем, что избавляет от паразитов в организме;*
- *мед - только не нагревайте, иначе превратится в яд!*
- *фруктозу - сахар из фруктов;*
- *вместо сладких конфет надо приучиться есть сладкие фрукты.*

На что заменить обычные соль и сахар ?

Вредную поваренную соль нужно заменить на :


- *соль йодированную;*
- *морскую соль (в ней не только йод, но и полный комплекс минеральных, макро- и микроэлементов);*
- *индийскую черную соль - природная неочищенная соль, добываемая в месторождениях с присутствием сероводорода (откуда и берется ее специфический яичный запах).*

Работа в группе




Меню для Карлсона





**«Животные кормятся,
люди едят; но только
умные люди умеют
есть.»**

А. Брильян-Саверен



Спасибо за внимание!

P.S. Приятного аппетита