



# **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

A top-down view of various fresh ingredients including pasta, basil, peppers, and garlic on a white cutting board. The ingredients are arranged around a central white cutting board. There are several bunches of fresh pasta, some long and thin, some short and tubular. There are also several bunches of fresh basil, a red chili pepper, a yellow bell pepper, a red bell pepper, a whole garlic bulb, and a small bowl of dried herbs. The background is a dark, textured surface.

**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:

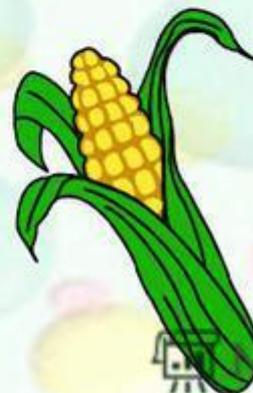
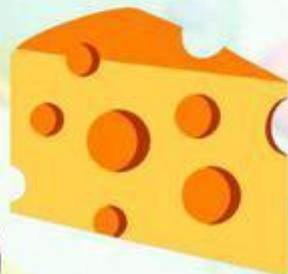
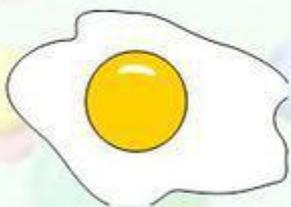
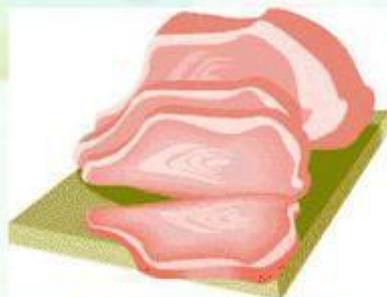
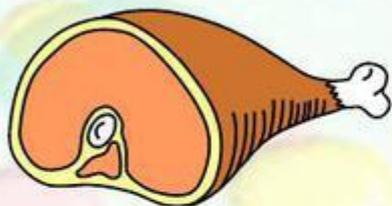


**Пищевой рацион человека должен содержать :  
мясо, рыба, молоко, яйца, зерновые и бобовые  
продукты, овощи, фрукты, растительное масло.**

**Среднесуточные нормы  
потребностей в пищевых веществах**

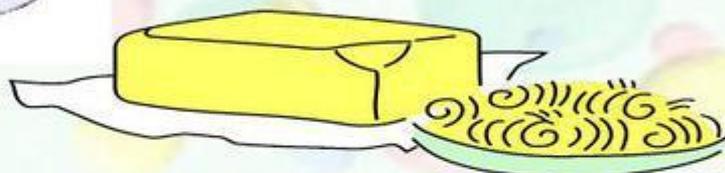
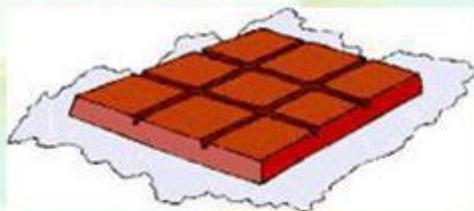
<b>Вещества</b>	<b>7-10 лет</b>	<b>11-13, мальчики</b>	<b>11-13, девочки</b>
Энергия, ккал	2350	2750	2500
Белки, г, в том числе животные	77 46	90 54	82 49
Жиры, г	79	92	84
Углеводы, г	335	390	355

# Продукты, богатые белками

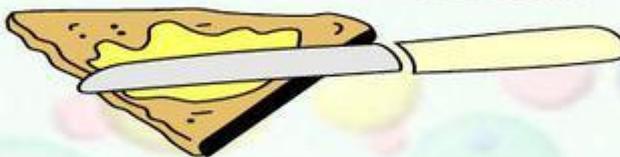
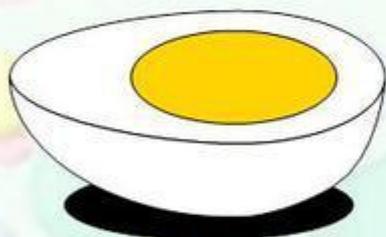


MyShared

# Продукты, богатые жирами

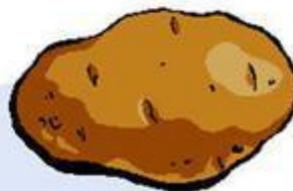
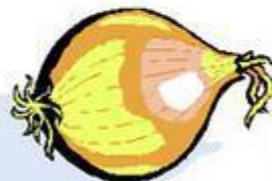
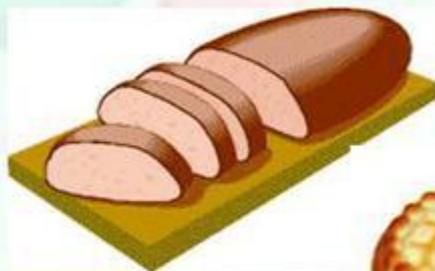


подсолнечное  
масло



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*