

**МОУ «Красненская сош имени М.И.Светличной»  
Красненского района Белгородской области**

# **Самые полезные продукты**



**Подготовил:  
Зенин Юрий,  
обучающийся 3 «А» класса**



## *Цель:*



**Узнать о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно.**



# Рацион питания

**В рацион питания следует включать достаточное количество белков как растительного, так и животного происхождения.**



# Мясо

Наиболее богаты  
белками мясо  
ГОВЯДИНЫ



мясо телятины



мясо кур и  
цыплят



# Рыба

Наряду с мясом источником белка является рыба.



# **Молочные продукты**

**являются источником витамина D и кальция, что способствует укреплению костей и уменьшению риска различных заболеваний.**



# Жиры животного и растительного происхождения

**необходимы человеку.**

**Растительное масло  
содержит витамин Е.**

**Сливочное масло богато  
витаминами D, E, K, A.**



# Витамины и минеральные вещества -

важнейшие компоненты рациона питания.

Они содержатся:

**в овощах**



**фруктах**



**рыбе**



**мясе**



**МОЛОЧНЫХ  
ПРОДУКТАХ**



**ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ  
ИЗДЕЛИЯХ**





# Углеводы

способны давать нашему организму энергию.

Они содержатся в

**крупах**



**макаронных  
изделиях**



**фруктах**



**мёде**



**шоколаде**

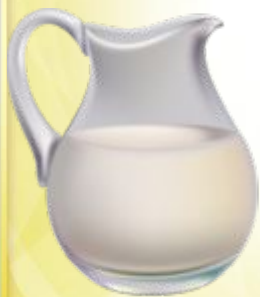




# Вывод



**Питание человека должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Поэтому необходимо употреблять только самые полезные продукты, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.**



# Литература

1. Безруких М.М. Разговор о здоровом и правильном питании/ Методическое пособие / А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80. - ISBN- 978-5-373-06039 - 4

2. Картинки овощи и фрукты [ Электронный ресурс]/[images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)›  
картинки овощи и фрукты

3. Картинки молочные продукты [ Электронный ресурс]/[images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)›  
картинки молочные продукты

4. Картинки мясо и рыба [ Электронный ресурс]/[images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)›  
картинки мясо и рыба