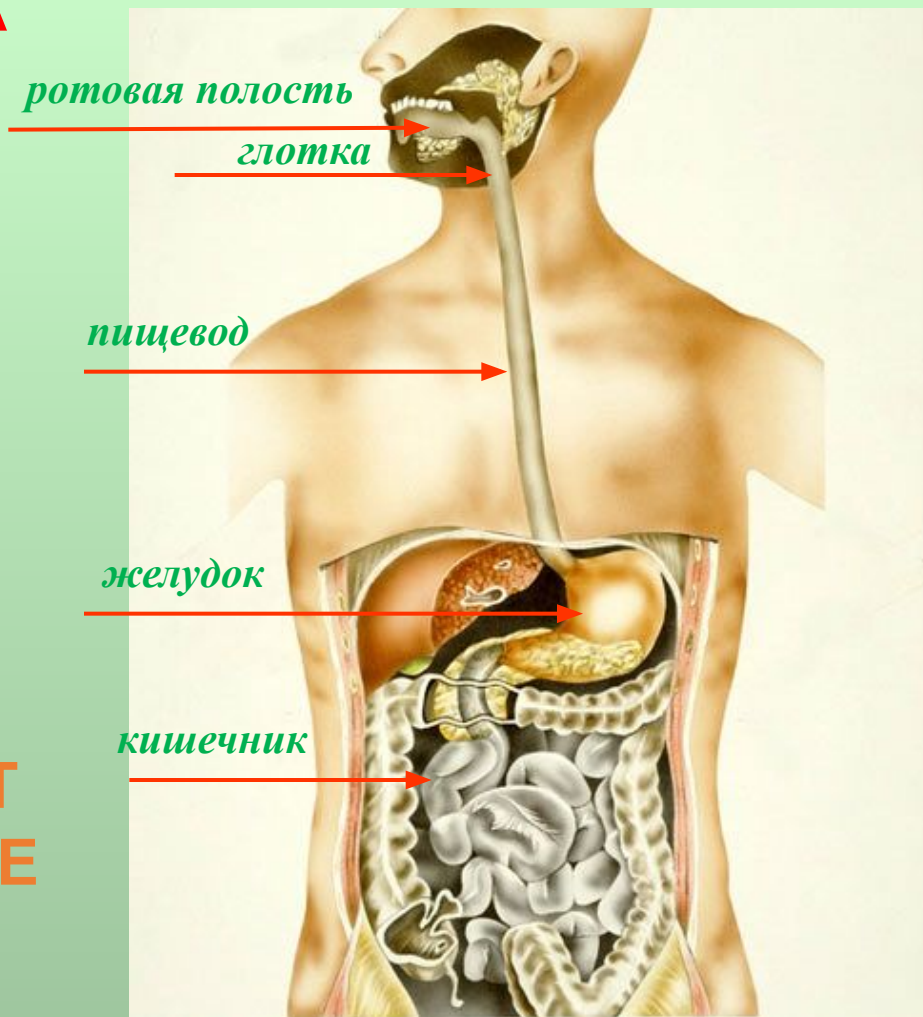


В стране здоровья

Подготовила учитель начальных классов
ГБОУ Школа № 329
Степанова Татьяна Владимировна

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ПЕРЕВАРИВАНИЕ
ПИЩИ



• **Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.**



• **Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.**



Питательные вещества

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины



Жиры и углеводы – это источник энергии. Они помогают организму становиться выносливым и



Жиры



Углевод



ы

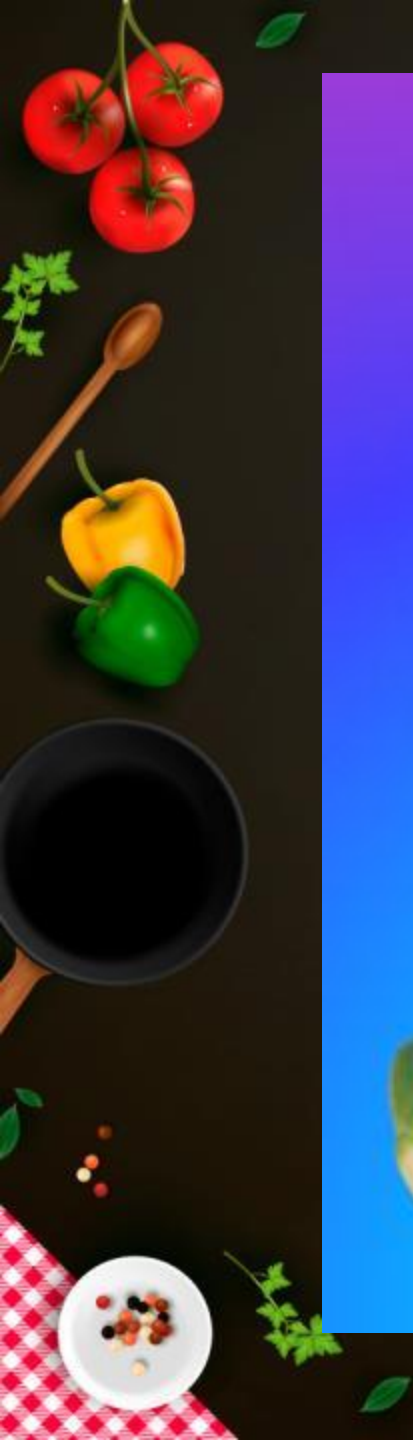
Белки – это строительный материал наших клеток.

Белок нужен для роста и развития организма, повышение сопротивляемости болезни.

Белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах, бобовых



ВИТАМИНЫ





Наше здоровье зависит от:

1

ЭКОЛОГИИ

2

режима труда и

режима питания и

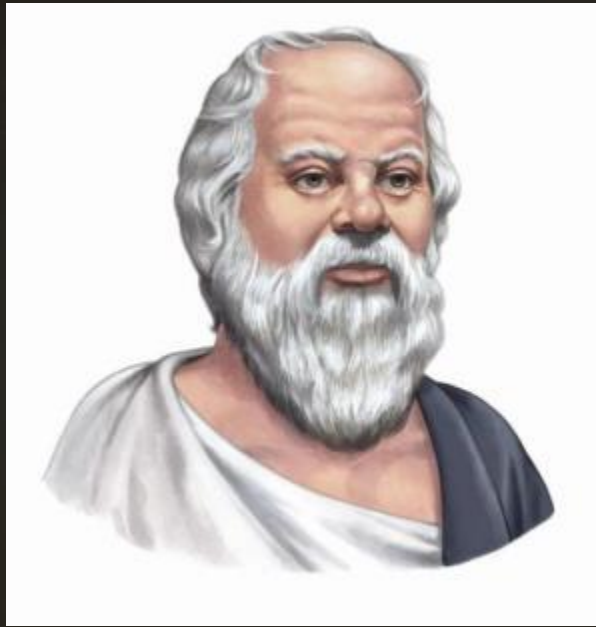
3

продуктов питания

4

профилактики и

**своевременного лечения
заболеваний**



Сократ

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



**«В еде не
будь до
всякой пищи
падок,
Знай точно
время, место
и порядок»**

Авиценна



В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.*

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.




*Чипсы для лентяя – блюдо
идеальное!*

*В них консервантов много
– И всё ненатуральное!
Ты чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным
питайся!*

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.





Полезные и неполезные продукты

пепси

жирное мясо

фанта

лук

геркулес

сникерс

**подсолнечно
е масло**

капуста

чипсы

**шоколадные
конфеты**

морковь

**яблоки,
груши**

рыба

торты

Пирамида здорового питания



Каша – это основа нашего питания., нашей жизни. В ней содержится много витаминов, минеральных веществ и необходимых Поэтому каша является крайне полезным и питательным продуктом, который должен входить в рацион питания всех людей





MEHJO

Гастроэнтеролог

Г - врач-специалист, получивший подготовку в области диагностики, профилактики и лечения заболеваний органов желудочно-кишечного тракта



Диетолог – врач, специализирующийся на укреплении здоровья с помощью правильно подобранного питания.





Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!



Slide title

1

Click to add Title

2

Click to add Title

3

Click to add Title

4

Click to add Title

5

Click to add Title