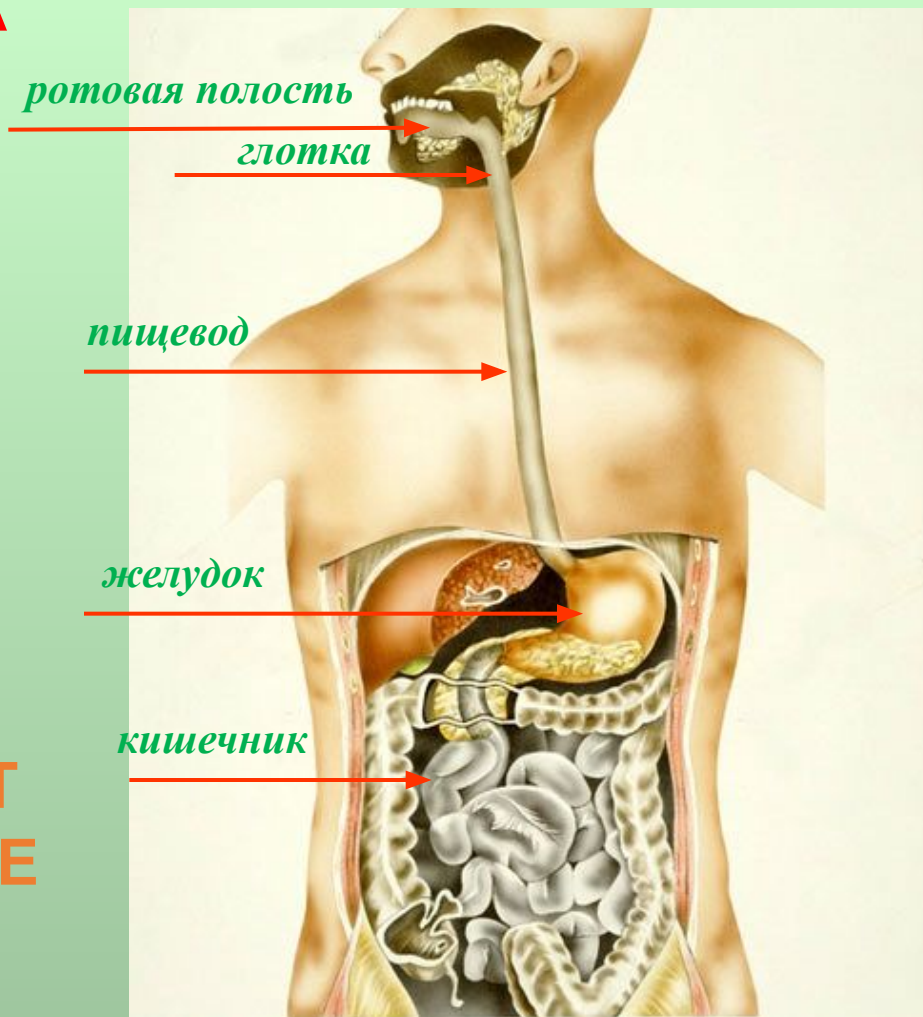


В стране здоровья

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



ВІТАМІНИ





Наше здоровье зависит от:

1

ЭКОЛОГИИ

2

режима труда и

режима питания и

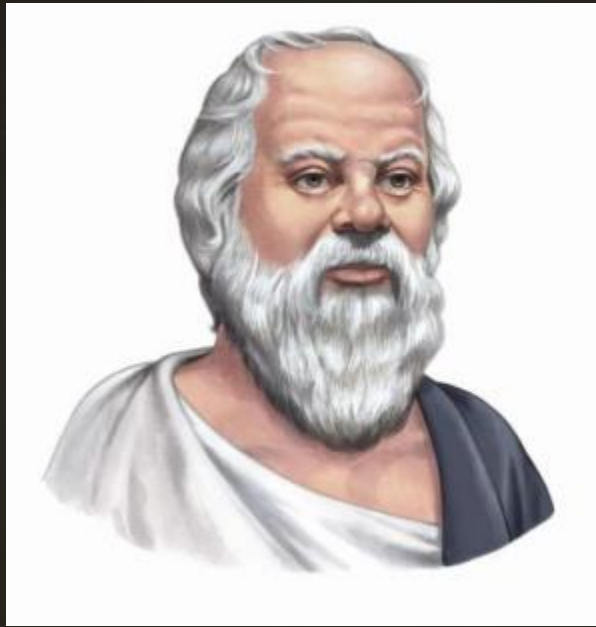
3

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





A large rectangular area with a rainbow gradient background, framed by a border of various food icons. The word "MEHJO" is written in blue cursive at the top center. The border consists of numerous small icons of different foods, including fruits, vegetables, breads, and desserts, arranged in a circular pattern around the central area. The icons include items like grapes, apples, oranges, bananas, carrots, and various types of cakes and pastries.

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