

Прочитайте стихотворение.



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!






Секреты правильного питания.

Внеурочное занятие в 4 классе.



Пищеварительная система.





**Пища.
Питательные
вещества**

Что такое питательные вещества?

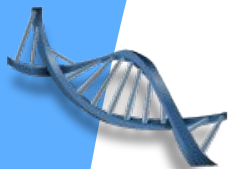


Питательные вещества – это те элементы, которые необходимы организму человека для жизни: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

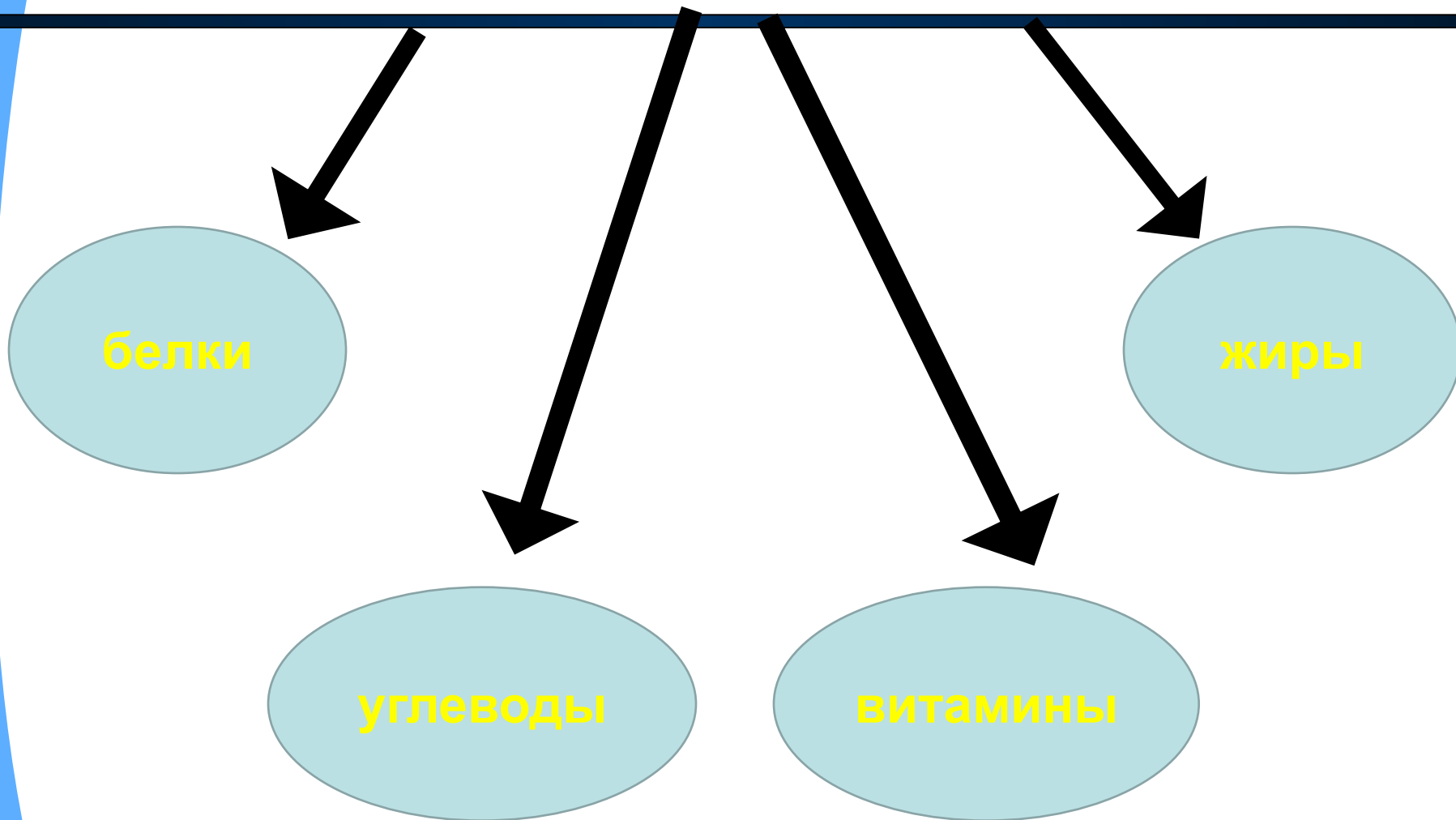


Чтобы оставаться здоровыми, мы должны потреблять максимально широкий набор питательных веществ. Обычно мы получаем их из пищи.





Питательные вещества



Белки



Белки нужны:

- для роста;
- для развития организма;
- для повышения сопротивляемости болезням.





Углеводы



Углеводы нужны:

- в качестве источника двигательной активности;
- для работы мозга.



Жиры



Жиры нужны:

- для поддержания температуры тела;
- для предохранения от ударов;
- в качестве запаса питательных веществ.





Витамины.



Витамины – это биологически активные вещества, действующие в очень небольших количествах. Они способствуют нормальному протеканию биохимических процессов в организме, то есть обмену веществ.





Рациональное питание

это такое питание, при котором организм получает адекватное количество каждого из различных питательных веществ, необходимых ему для выполнения своих функций, восстановления тканей и роста.





10 самых полезных продуктов.



**10 самых
полезных
продуктов**



Вредные продукты!





Берегите своё здоровье!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

