

**ЗДОРОВО,
ПИТАТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО!**



« МЫ ЖИВЁМ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А ЕДИМ
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ.» СОКРАТ.

ЦЕЛЬ:

- Узнать о полезных продуктах как можно больше,
- Научиться правильно питаться,
- Организовать правильное питание младших школьников.



ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЕДИМ? БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВИТАМИНЫ



БЕЛКИ

- Составляют 1/5 часть организма человека. Необходимы для роста, развития, обмена веществ в организме. Недостаток приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции. Избыток приводит к перегрузке печени, почек, гнилостные процессы в кишечнике. Получаем в: хлебе, каше, горохе, мясе, рыбе, твороге, молоке, сыре, яйце.



ЖИРЫ

- Жиры (30-35%) Наиболее богаты энергией. Способствуют поступлению в организм необходимых веществ. Обеспечивают всасывание из кишечника минеральных веществ и жирорастворимых витаминов. Улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости. Избыток способствует развитию атеросклероза, болезни сердца, ожирению.



УГЛЕВОДЫ

- Углеводы (50-60%)Снабжение организма энергией. Содержатся в: сахаре, хлебобулочных и макаронных изделиях, бобовых, картофеле. Избыток приводит к нарушению обмена веществ, ожирению.



ВИТАМИНЫ

- Витамины. Необходимы организму человека. Недостаток приводит к авитаминозу. Находятся в овощах, фруктах, ягодах, зелени.



МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Минеральные вещества. Являются незаменимой составной частью пищи. Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ.



**ЗАЛОГОМ КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ И НЕИЗМЕННО
НАДЕЖНОГО ИММУНИТЕТА
ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНЫЙ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ,
ПРОТЕКАЮЩИЙ В ОРГАНАХ
ПИЩЕВАРЕНИЯ!**

ЗАПОВЕДИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

- 3-4 раза в день.
- Не ешь больше, чем нужно.
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
- Тщательно пережёвывай пищу.
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое.
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов.
- Не забывай утром позавтракать.
- Купи себе хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться.

ЗДОРОВОЙ ПИЦЦИ «ДА», А ХИМИИ «НЕТ»!!!

Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры.

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед.

А на ужин- винегрет.

Убери из рациона - чипсы, сухари и колу.

И здоровы будут глазки,

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа

Будет вечно молода.



***Приятного Вам
аппетита!
Будьте здоровы!***