



«Здоровое питание»

- МБОУ Лицей №21 Кировского района
- городского округа г. Уфа РБ



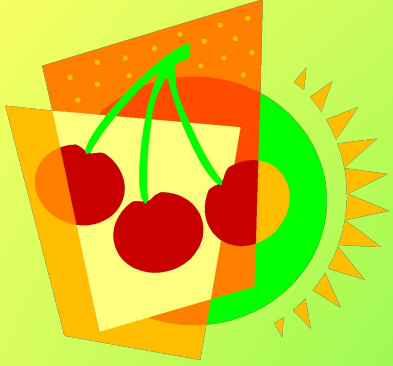


Здоровье –

это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций.

Поэтому...





*На
разговор
о здоровом, правильном
питании !*





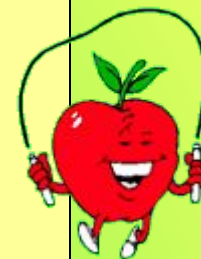
Знаете ли Вы,
что правильно питаться – это значит
навсегда забыть про простуды и
насморк, желудочные, почечные,
сердечные и многие другие болезни?



Правильное питание - залог здоровья. Если Вы правильно питаетесь, у Вас не будет проблем с лишним весом.



**Правильно питаться -
Это значит стать гораздо
более выносливым,
жизнерадостным и энергичным.**



**Кроме того,
здоровая пища
может быть еще и
очень вкусной.**





Зачем человек ест?



**Чтобы ходить, бегать, прыгать,
дышать, смеяться, работать, чтобы
жить, нужно принимать пищу.**



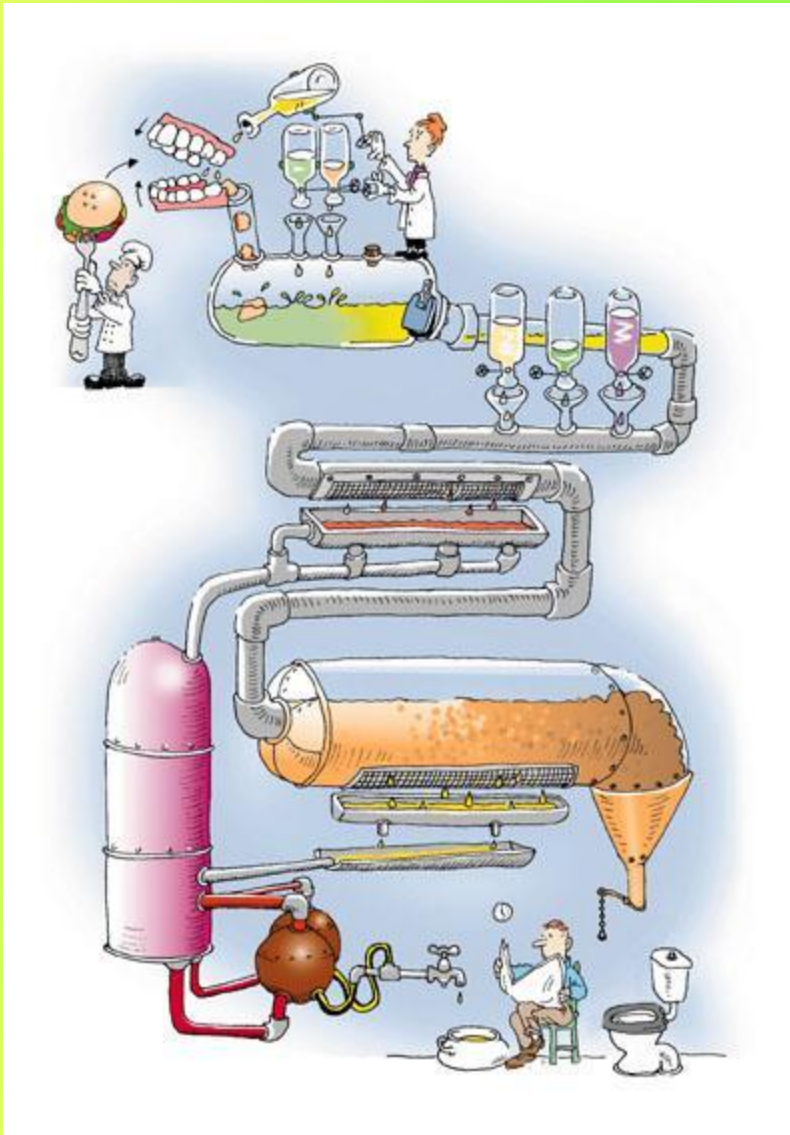
**Человек может жить без еды
30-40 дней.**



**За свою жизнь каждый
человек съедает примерно
50 тонн продуктов.
Целый грузовой вагон.**



**Наша фабрика-кухня
справляется с
пищей
за 5-6 часов.**



жиры

белки

Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.

ВИТАМИНЫ

углеводы



белки

**Белки - вещества,
идушие на постройку клеток орга-
низма и дающие ему силу.**



УГЛЕВОДЫ

Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.



← Хочешь узнать, как делают
вермишель?

ЖИРЫ



Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.

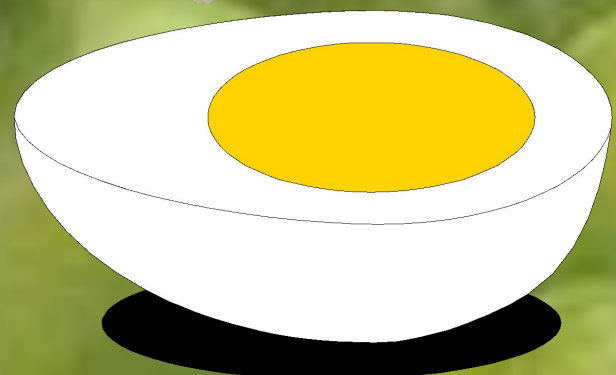
ВІТАМІН



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «витамин» придумал американский учёный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), которое содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500 – 600 г овощей и фруктов.

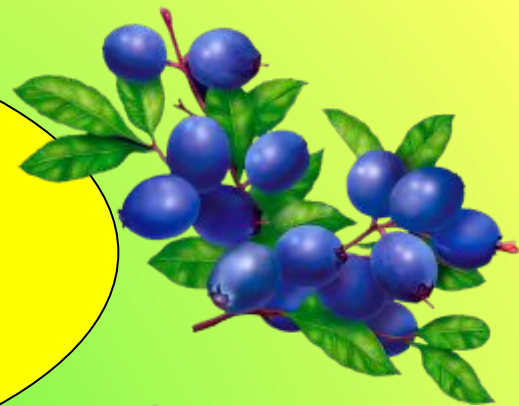
Витамин - А





Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

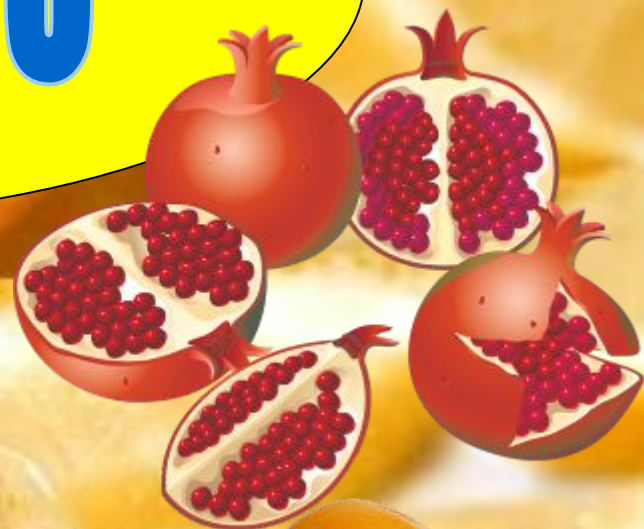
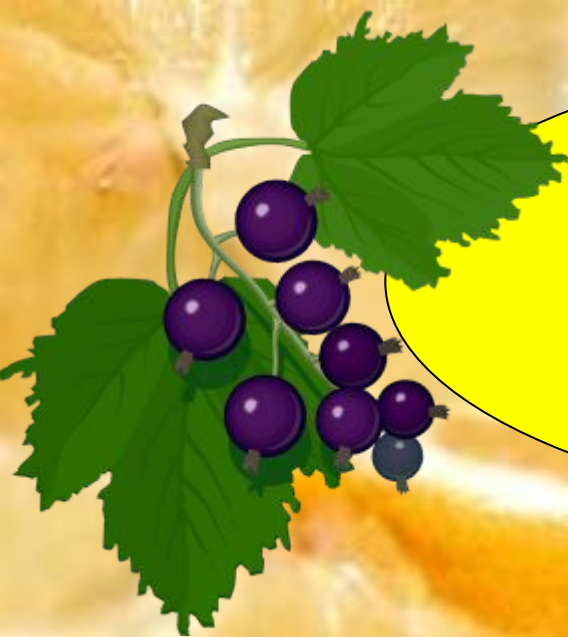
ВИТАМИН В





Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.

ВИТАМИН С





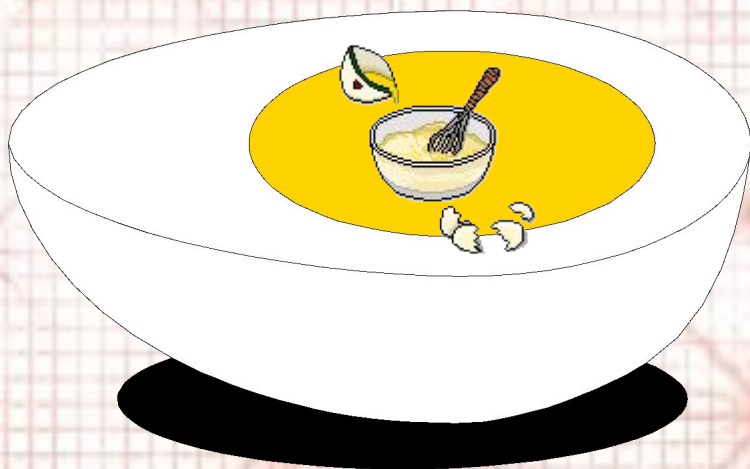
ВИТАМИН С



Витамин С обеспечивает иммунную защиту организма и стабилизирует психику человека. Этот витамин - злейший враг всех возбудителей болезней, лучшее средство для сохранения жизненной силы человека.

ВИТАМИН D





Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.



ВИТАМИН Е





Microsoft Word
Copyright © 2007 by Microsoft Corporation



Microsoft Word
Copyright © 2007 by Microsoft Corporation



Microsoft Word
Copyright © 2007 by Microsoft Corporation

Советы по «Здоровому питанию»

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь острой и солёной пищи.
3. Ешьте меньше сладкого, помните:
«Сладостей тысячи, а здоровье одно»
4. Овощи и фрукты – полезные продукты.
5. Питание должно разнообразным и



Разгадай загадки





Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

