



# «Здоровое питание»

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



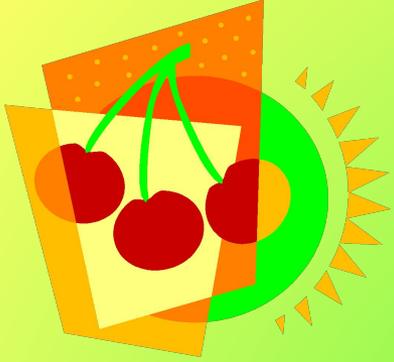


# **Здоровье –**

**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.**



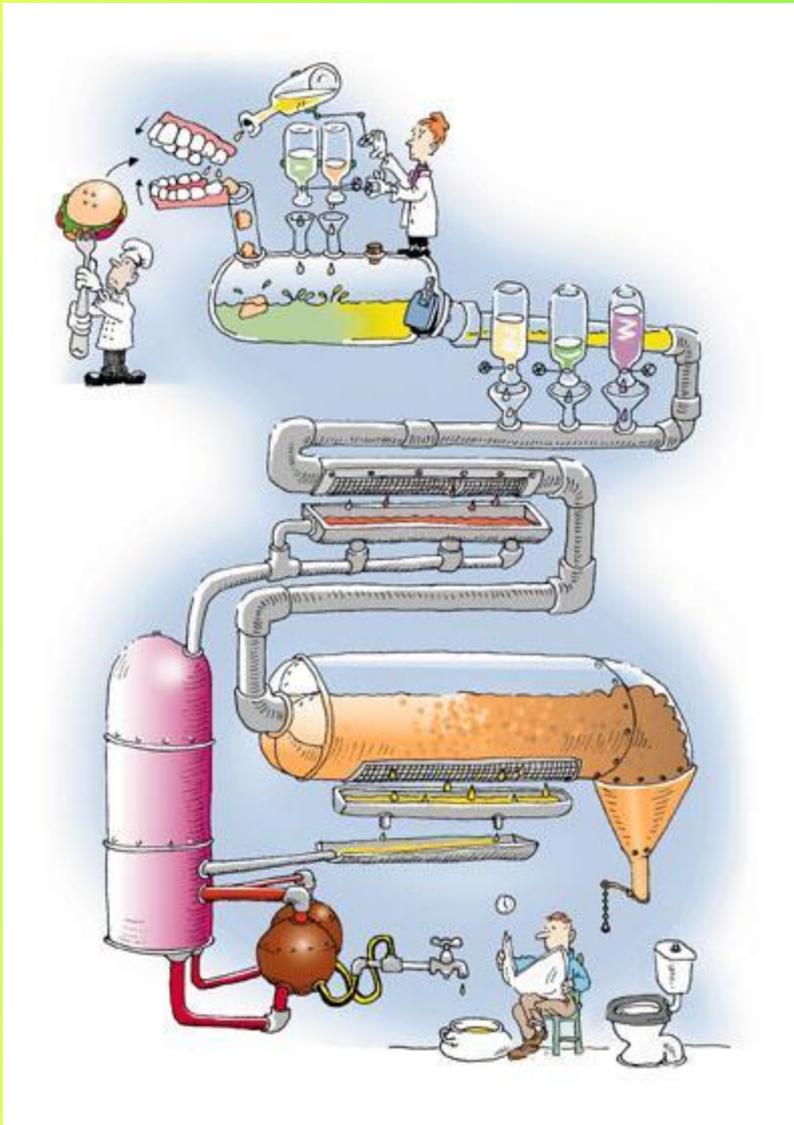
**Человек может жить без еды  
30-40 дней.**



**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.**

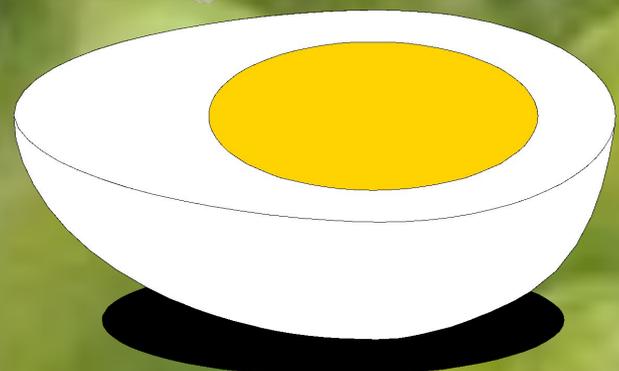
# ВІТАМІНЫ



# 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





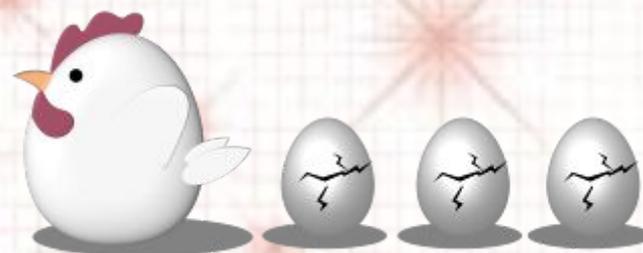
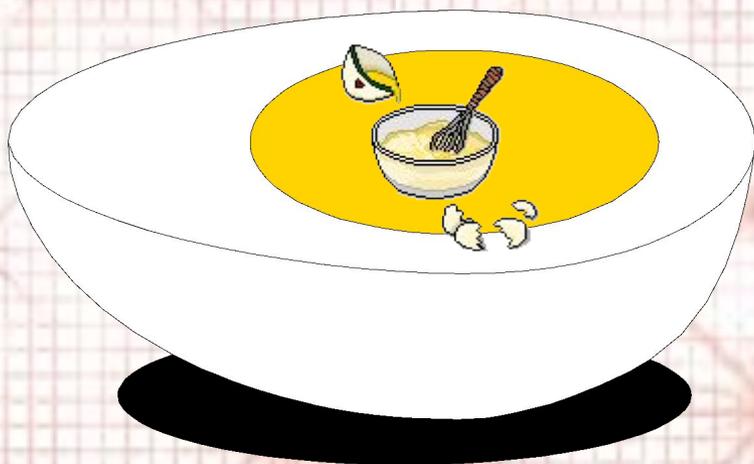
# ВИТАМИН С



**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!

