

Здоровое питание



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»

древнегреческий философ Сократ(470-399 до н.э.)



Питание –

это процесс усвоения
организмом питательных
веществ, необходимых для
поддержания жизни,
здоровья и
работоспособности



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ**

ЖИРЫ

ВОДА

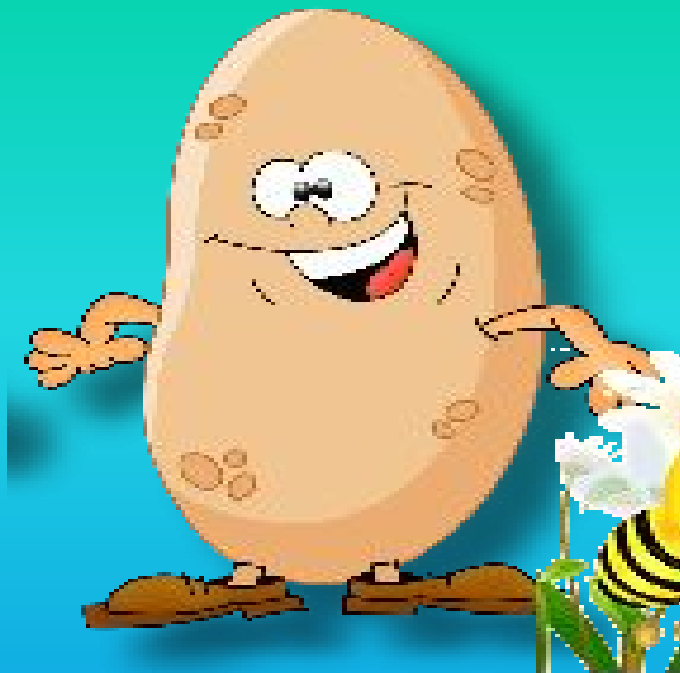
ВИТАМИНЫ

УГЛЕВОДЫ

Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.



**Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают
И энергией питают.**



БЕЛКИ

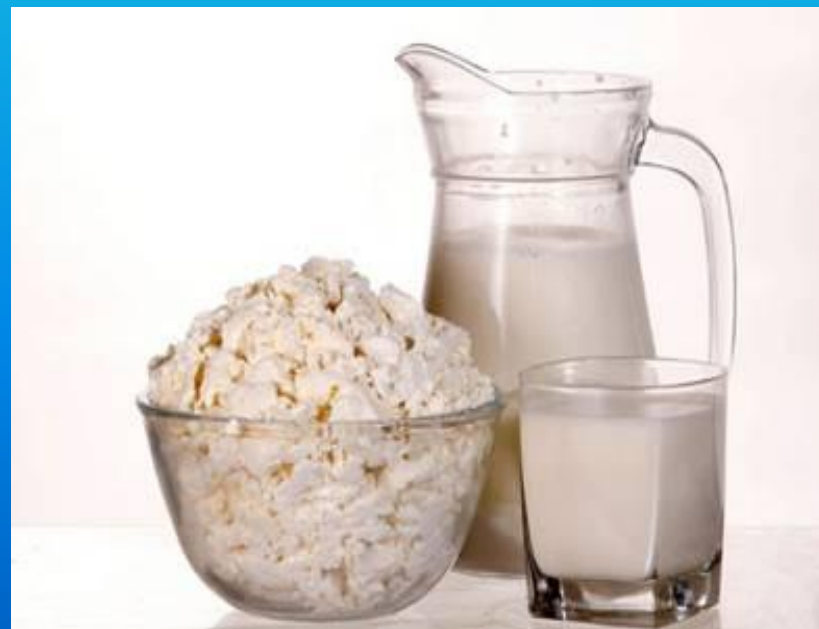
Белки - это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными.

А еще белки – это пища для мозга.



**Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь тебе белок поможет.**



ЖИРЫ

Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы.

Жиры способствуют выработке иммунитета.

Жиры - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.



**Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.**



Не все продукты полезны!



**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».**





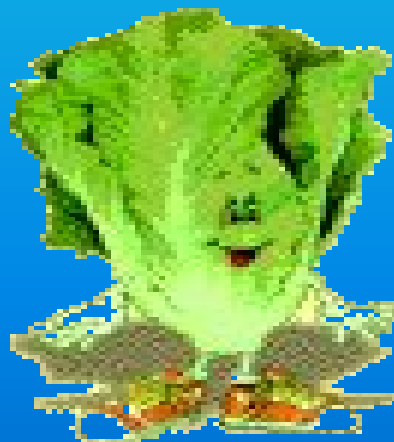
Витаминные загадки

Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки...

ЯБЛОКО



Что за скрип? Что за
хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ...КАПУСТА



Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный... АРБУЗ

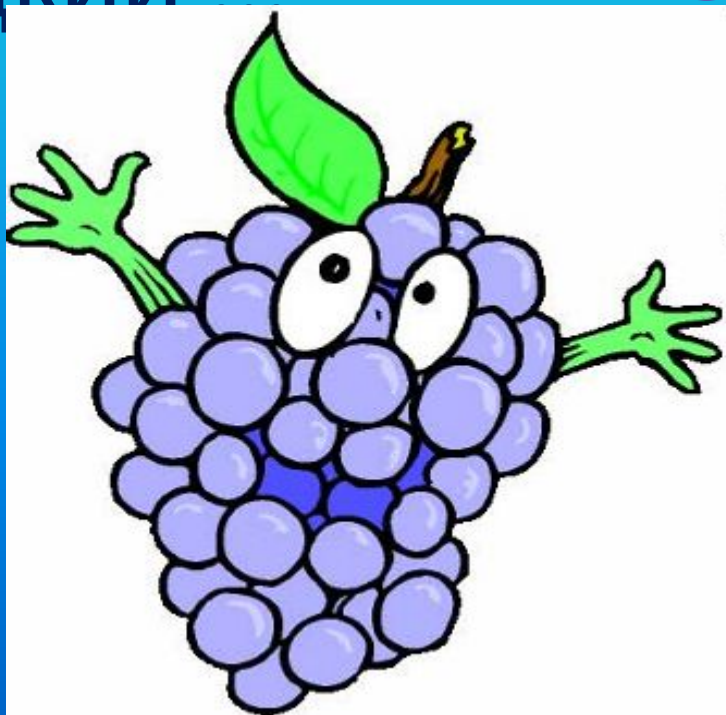


Близнецы на тонкой ветке

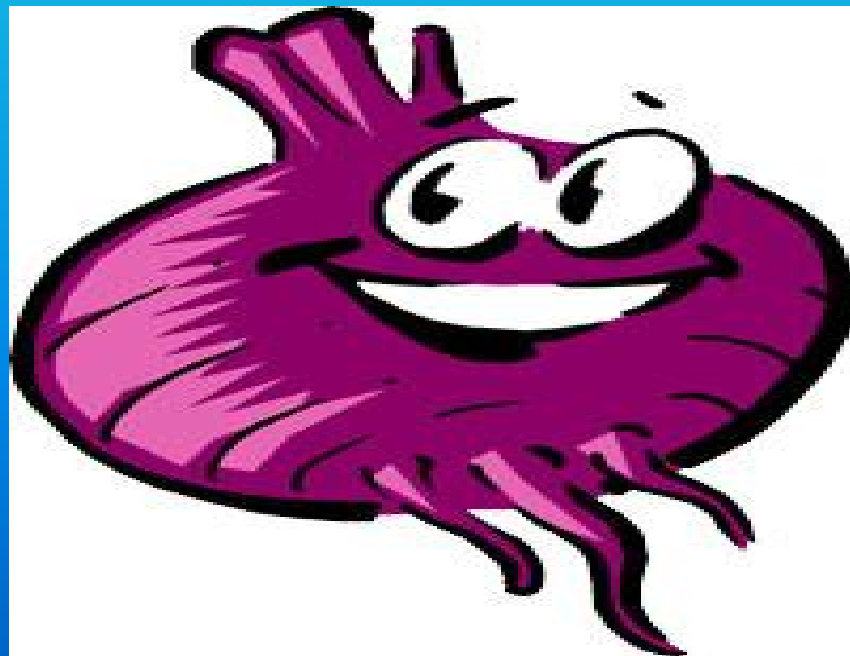
Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий **ВИНОГРАД**



В землю вросло,
Сверху красно,
Посере́дке толсто,
Под конец тонко... СВЕ́КЛА



«Люди с самого рождения Жить не могут без движения»



ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни».

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

Витамин А – витамин роста.



Витамин В



ВИТАМИН С



ВИТАМИН Д



«Овощи – кладовая здоровья»



Увеличить



Витамины

Овощи, фрукты



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны

мясо, рыба,
яйца, бобовые

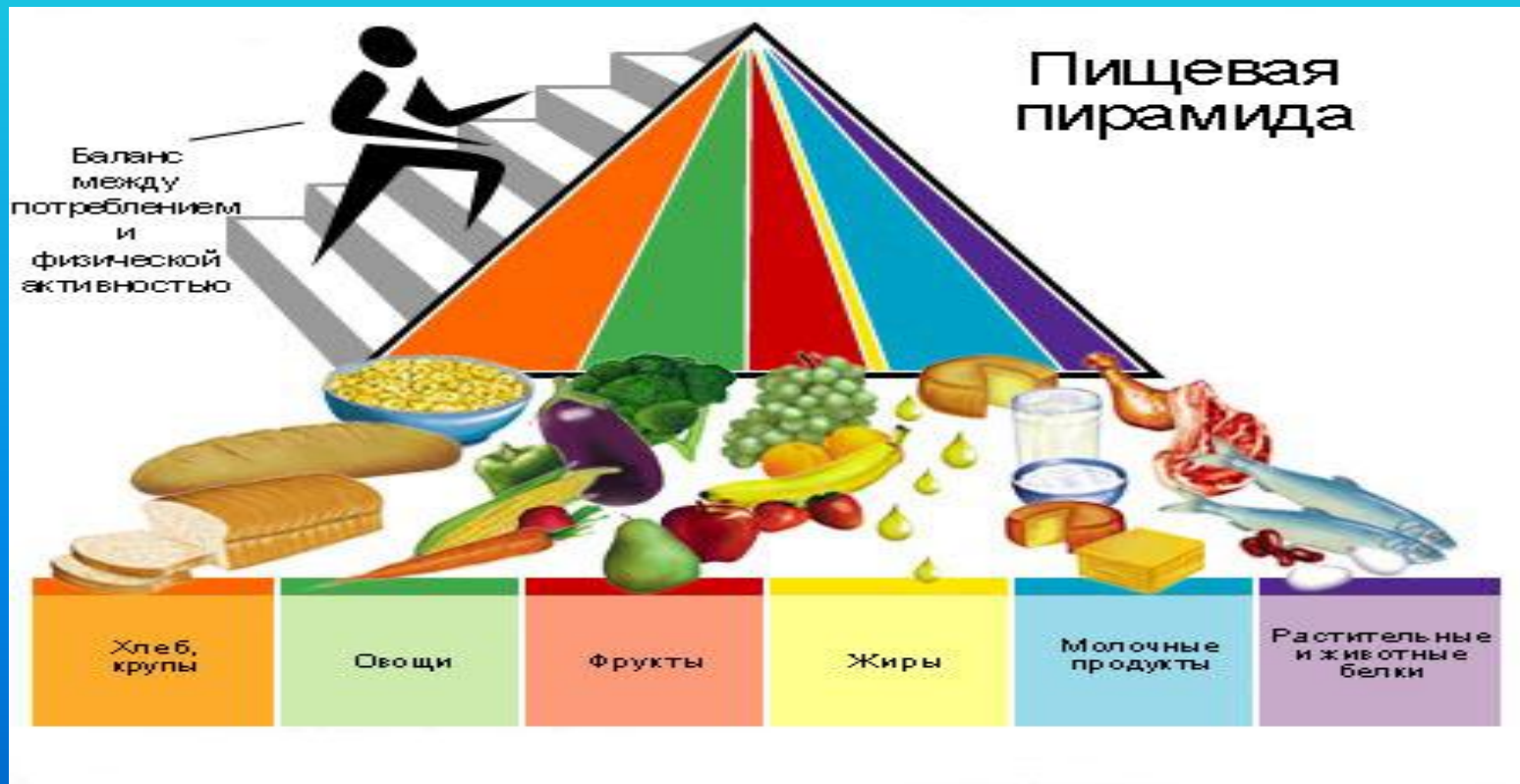
молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара



ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.





Будьте здоровы!