



МБОУ «СОШ № 12 МО «Ахтубинский район»  
пос. Верхний Баскунчак

**НАД СЛАЙДАМИ РАБОТАЛИ  
УЧЕНИКИ 3Б КЛАССА  
ИБРАШЕВА ЕВГЕНИЯ,  
ПРИВАЛОВА ЕКАТЕРИНА,  
Степанов Александр**



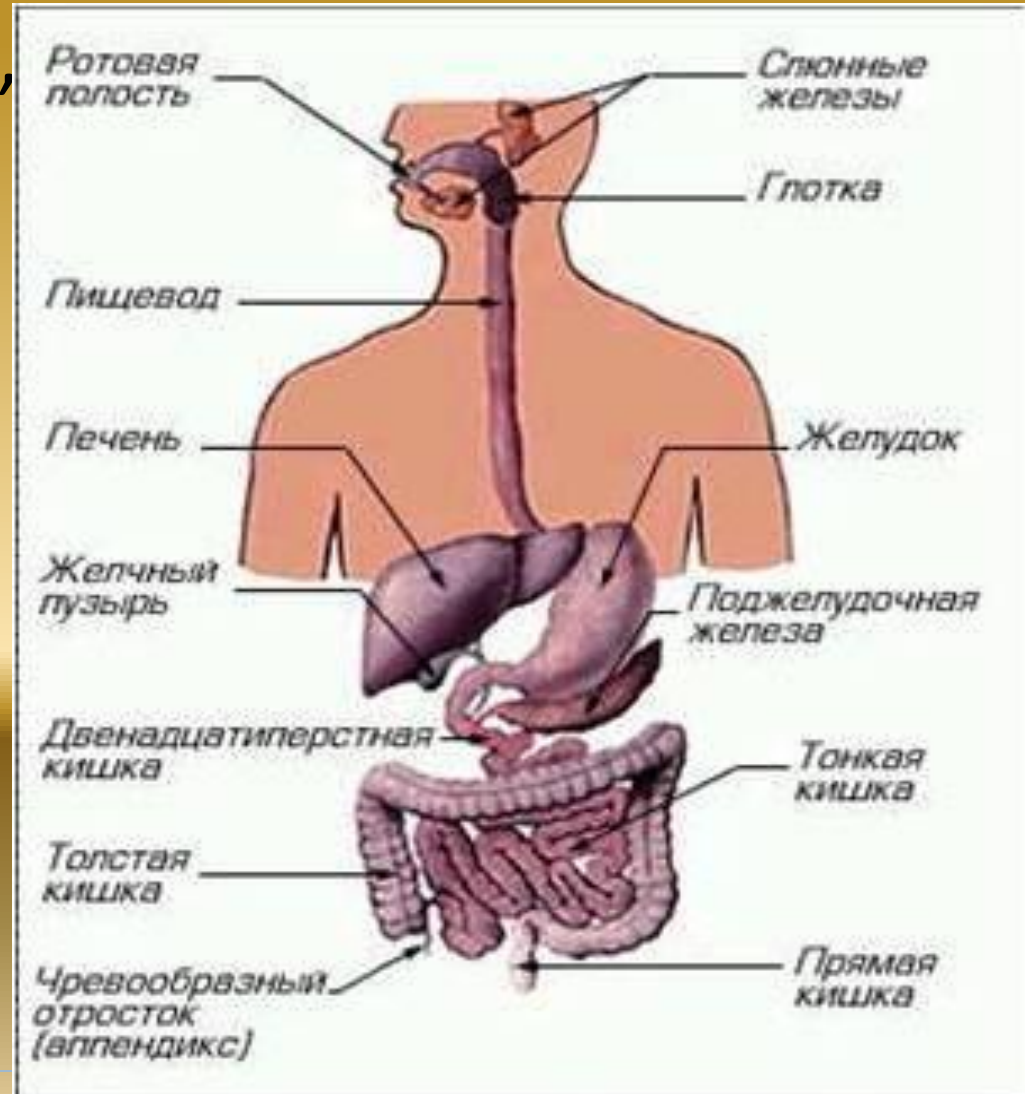
КАК НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,  
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?



# Пищеварительная система.

- ротовая полость,
- глотка,
- пищевод,
- печень,
- желудок,
- тонкая кишка,
- толстая кишка.



Развиваться

Жить

Для чего  
человек ест?

Расти

Учиться

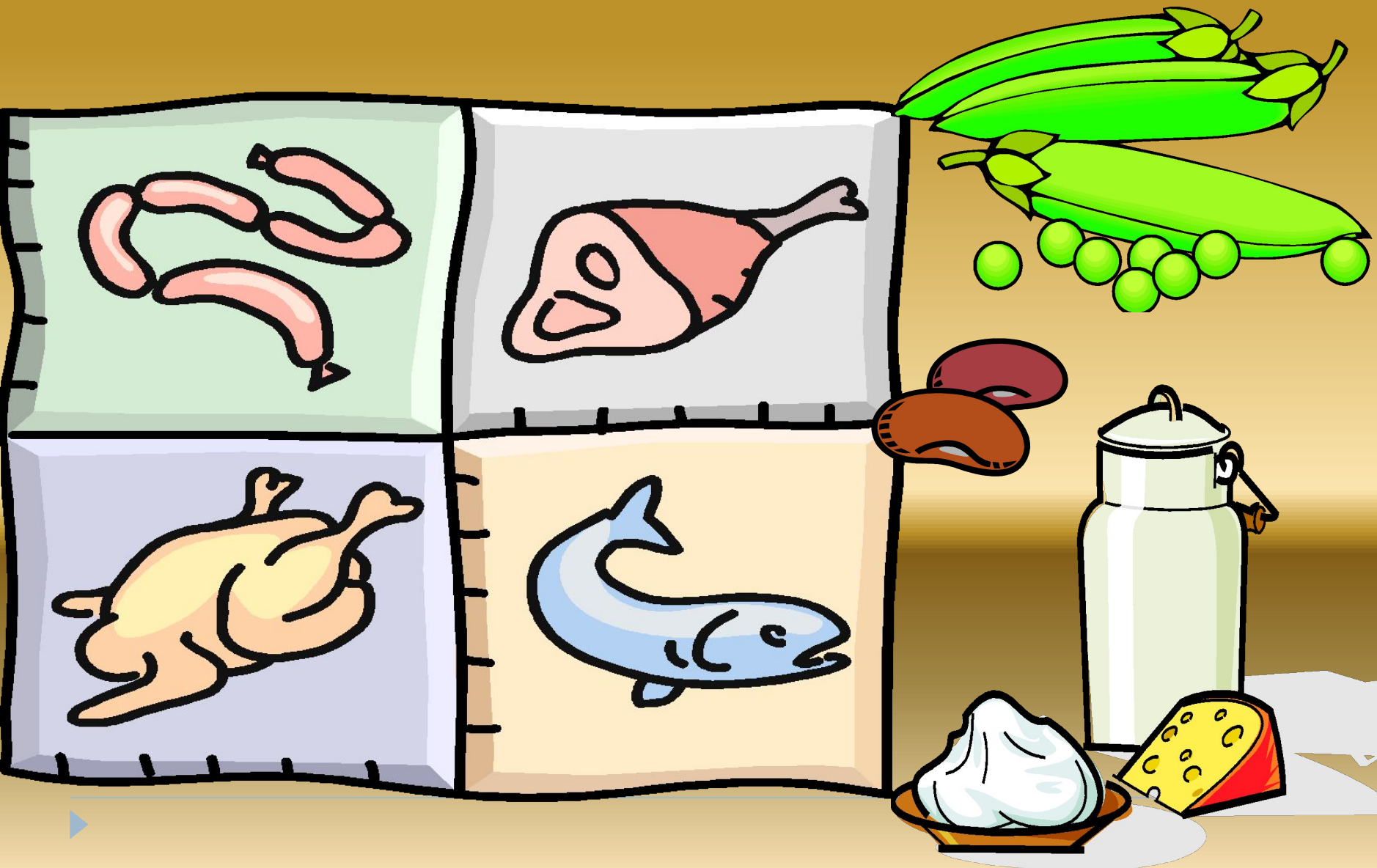


# Питательные вещества.

- Белки.
- Жиры.
- Углеводы.
- Витамины.



# Пища, богатая белком.



# Жиры – «строительный материал» тела.



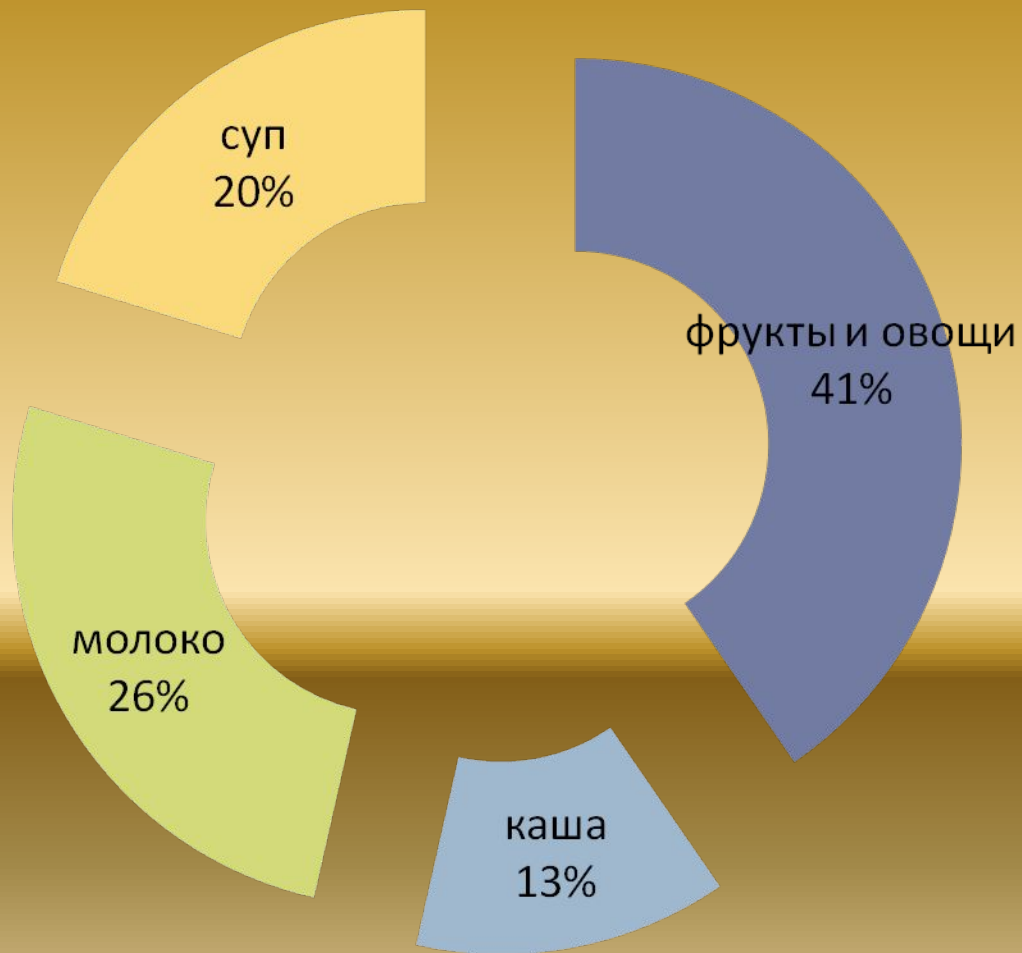
# УГЛЕВОДЫ поступают в организм в виде крахмала и сахара.



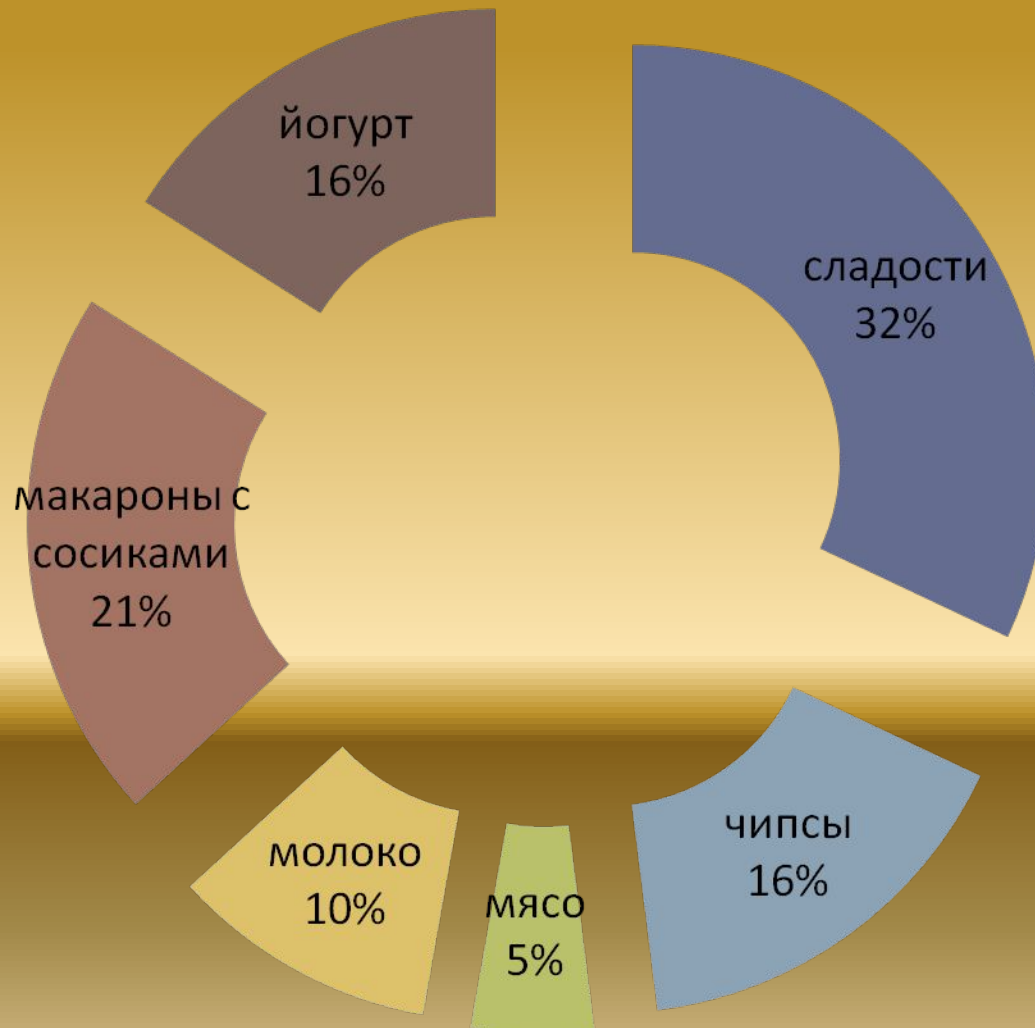
# ЧЕЛОВЕКУ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ.



# *Какие продукты полезны?*



# Какие продукты ты любишь есть?



# Состав продуктов.

| Продукт           | Состав, % |       |          |
|-------------------|-----------|-------|----------|
|                   | Белки     | Жиры  | Углеводы |
| Молочные продукты | 2,6 г     | 3,2 г | 4,7      |
| Кока кола         | 0 г       | 0 г   | 10,6 г   |
| Фрукты, овощи     | 0,4 г     | 0,4 г | 9,8 г    |
| Чипсы             | 1,3 г     | 10 г  | 1,5 г    |



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# Вредные продукты.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



# ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

## ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная

Яйцо варёное

Чай

Хлеб с маслом



## ОБЕД

Салат морковно-яблочный

Борщ со сметаной

Биточки рыбные

Картофель отварной

Кисель



## ПОЛДНИК

Кефир

Ватрушка с творогом

Фрукты



## УЖИН

Рагу овощное

Оладьи с вареньем

Молоко



ПИТАНИЕ  
ШКОЛЬНИК  
А  
должно быть  
разнообраз-  
ным и  
богатым  
витаминами.

# Как правильно питаться.

---



- 1. Пейте много воды.
- 2. Булочек и сладостей надо есть поменьше.
- 3. Побольше ешьте свежих фруктов и овощей.
- 4. Не надо есть много жареного и копченого.
- 5. Пища не должна быть очень горячей.
- 6. Не переедайте.
- 7. Старайтесь есть в одно и то же время.
- 8. Утром надо обязательно завтракать.
- 9. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.



□ 10. Во время еды не разговаривайте, не

---

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

Спасибо за внимание !

