

Правильное питание



ВЫПОЛНИЛА: УЧЕНИЦА 5 В КЛАССА
МАОУ «ХОЛМОГОРСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА»
ЕРМОЛИНА АНАСТАСИЯ

Цель работы: изучение правильного питания.

Задачи:

- 1) Изучить литературные и интернет – источники по данной теме
- 2) Сделать плакат



Функции питания:

1. Снабжение организма энергией.
2. Снабжение организма пластическими веществами.
3. Снабжение организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.
4. Выработка иммунитета.



Принципы правильного питания:

1. Постоянство приемов пищи по часам суток.



2. Дробность питания в течение суток



3. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи.



4. Правильное физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.



Суточная потребность человека в белках, жирах и углеводах

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
От 1 до 3 лет	53	53	212	1540
От 4 до 6 лет	68	68	272	1970
От 7 до 10 лет	79	79	315	2300
От 11 до 13 лет (мальчики)	93	93	370	2700
От 11 до 13 лет (девочки)	85	85	340	2450
От 14 до 17 лет (юноши)	100	100	400	2900
От 14 до 17 лет (девушки)	90	90	360	2600

Спасибо за
внимание!