

Здоровое питание

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



Питательные вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины

Минераль
ные
вещества

Вода

Запишем в
тетради



Белки - основной строительный материал клеток и тканей организма. Белки участвуют в сопротивлении организма инфекциям.

Животные



Растительные





Запишем в тетради

Животные

Мясо
Рыба
Яйца
Молочные
продукты

Растительные

Бобовые
Грибы
Орехи

Норма 80-120 г. в день



Жиры– это резервы энергии нашего организма. Они необходимы в особенности нервной системе, а также для усвоения некоторых витаминов.

Животные



Растительные





Запишем в тетради

Животные

Сливочное
масло
Сало

Растительные

Подсолнечное
Кукурузное
Оливковое
Соевое масло



*Углеводы – важнейший компонент пищевого рациона.
За счёт углеводов восстанавливаются основные
энергетические затраты организма.*



Запишем в тетради

Углеводы

Крупы

Кондитерские изделия

Мед

Шоколад

Овощи и фрукты





В 1912 г. ввёл понятие витамин.

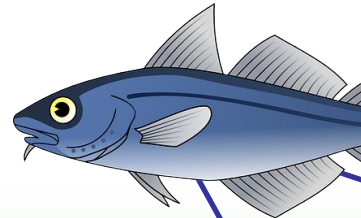
**“Амин” содержащееся в оболочке
рисового зернышка, жизненно
необходимого человеку.**

**- Соединив латинское слово “vita”
(жизнь) с “амин” получилось
слово витамин.**



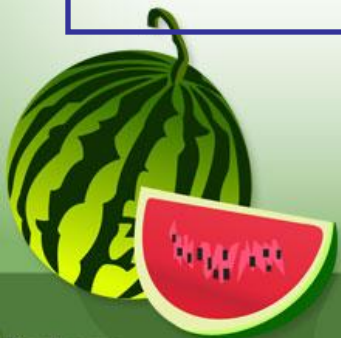
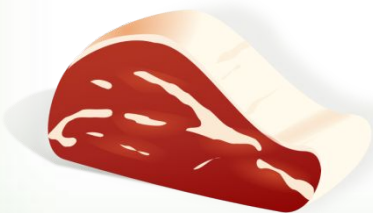
Витаминная азбука

Витамин А – содержится в животных продуктах, имеющих в своем составе жир: в масле, сыре, молоке, в рыбе, печени. А также в овощах....



Витаминная азбука

Витамин В1, который укрепит вашу нервную систему, освежит память, улучшит пищеварение.



*Витамин В2 – укрепляет волосы и ногти ,
обеспечивает организм энергией*



*Витамин С – укрепляет иммунитет,
помогает справиться с болезнями.*



Витамин D – обеспечивает нормальное отложение кальция в костях.

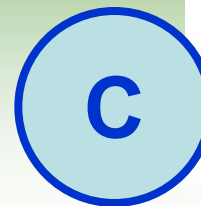


- *Правильный режим питания:* принимать пищу в одни и те же часы (5 раз).
- *Умеренность в употреблении пищи:* не недоедать и не переедать.
- *Разнообразное питание:* чередование пищи растительного и животного происхождения.
- Не забывать о культуре питания.
- Пища должна быть вкусно приготовлена и красиво оформлена



Задание: Отгадайте загадки и назовите витамин, которым богат продукт

1) **Семьдесят одежек
и все без застежек.**



2) **Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.**



3) **Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.**



4) **Сидит дед, в шубу одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.**



5) **В воде она живет.
Нет клюва, а клюет.**



6) Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый.



B1

7) В доме еда,
а дверь заперта.

D A



8) Золотая голова - велика, тяжела.

Золотая голова - отдохнуть прилегла
Голова велика, только шея тонка



A

9





Будь
здоров ...!

