

Азбука правильного питания для младших школьников



Тухбатшина Гульнара Анасовна
Учитель начальных классов
ГБОУ СОШ с. Камышла

Управляющие кнопки



- Переход на нужную страницу по тематике содержания.



- Возврат к содержанию.



- Переход на следующую страницу.



- Завершить показ слайдов.

Содержание:



Что такое питание?



Из каких компонентов состоит пища?



Что такое витамины? Какие витамины нужны организму человека?



Витаминные загадки



Все ли вкусные продукты полезны?



Золотые правила питания



Используемые ресурсы

Здоровое питание





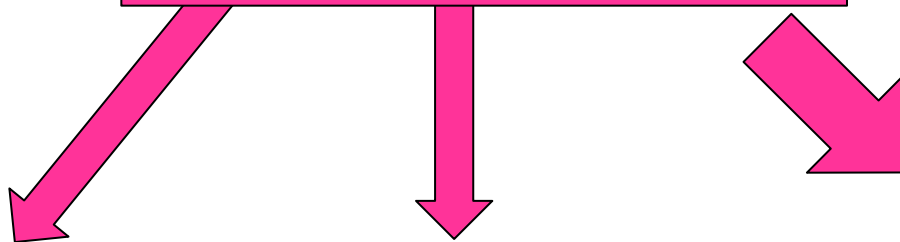
Что такое питание?



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



**ПИТАТЕЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**



БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

**МИНЕРАЛЬ
НЫЕ СОЛИ**

ЖИРЫ

ВОДА

ВИТАМИНЫ





Из каких компонентов состоит пища?



Питание человека должно быть полноценным.



В пище должны содержаться полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.



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,



ам
ГОТ



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



ВОДА

Вода входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.

Доля чистой воды составляет около 1литра, она поступает с питьевой водой и напитками.



Для здоровья
хороша
Очень чистая вода.
Далеко ходить не
надо,
Ведь она с тобою
рядом!



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.



Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.





Что такое витамины?



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



А

**Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.**



Витамин А

провитамин А может образовываться в организме из каротина (получил название от слова «каротель» -морковь).

Источники витамина А имеют животное происхождение.

Основные – печень и почки животных, рыбий жир, яичный желток, молочные продукты.

Источники каротина имеют растительное происхождение. К главным относятся: морковь, картофель, капуста всех видов, зеленые и желтые овощи, все желтые фрукты.



В

**Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.**



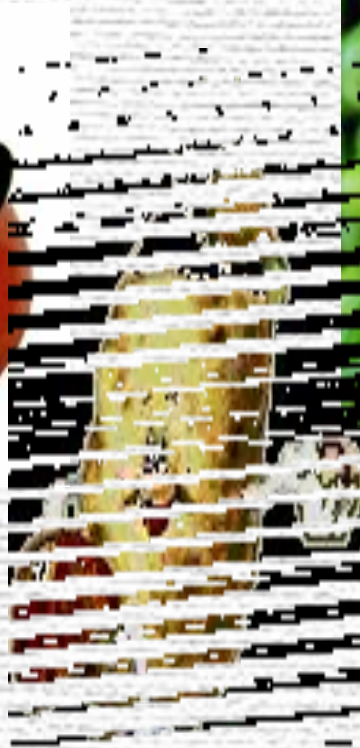
Витамин В1

Есть он в мясе, рыбе, яйцах, твороге, черном хлебе, крупах (гречневой, овсяной, ячменной, пшеничной), коричневом рисе, спарже, листовой зелени (укропе, петрушке, салате, кинзе, шпинате), лесных орехах, черной смородине, яблоках.



Витамин В2

Много его в капусте, свежем горохе, миндале, помидорах, репе, проросшей пшенице. Особенно богаты рибофлавином говядина, творог, сыр, молочные продукты, картофель, яичный желток, лук-порей



С

**От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.**



Витамин С

Самый богатый его **источник** – плоды шиповника. Свежие плоды, конечно, лучше. Но их можно также сушить и пить как чай. Листья шиповника также полезны. Аскорбиновой кислотой богаты все фрукты и овощи, ягоды, перец, зеленые растения (лук, укроп, петрушка, щавель), лимоны, апельсины. Следует помнить, что витамин С при тепловой обработке разрушается.



D

**Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!**



Витамин D

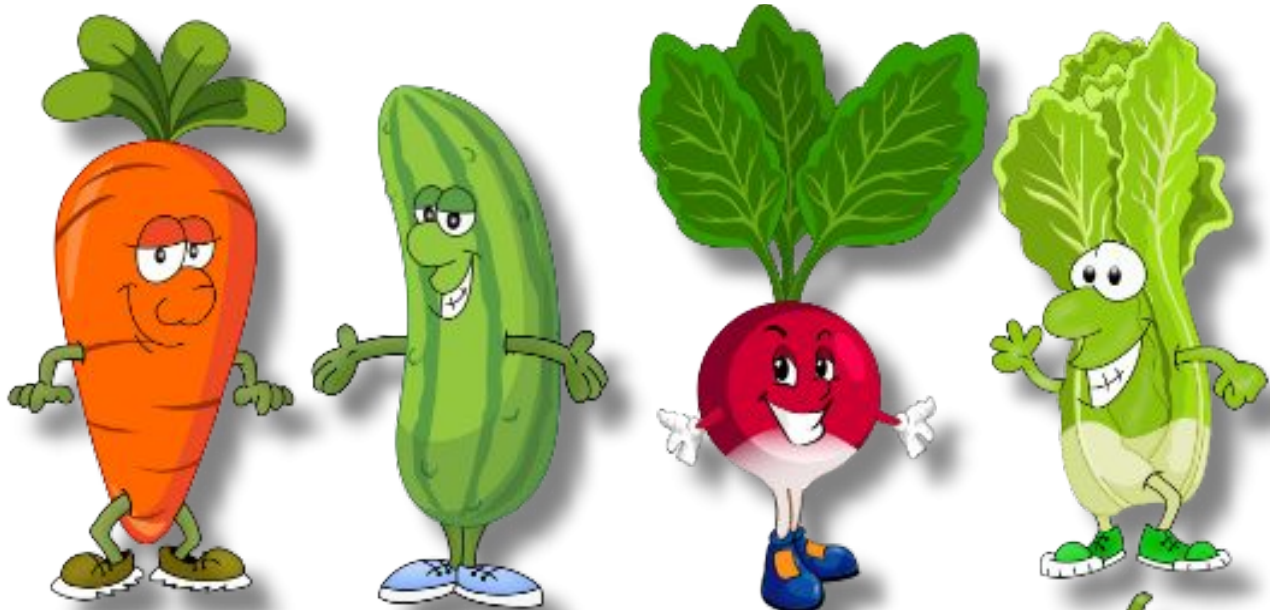
Сырая пища его практически не содержит. Однако недостаток D легко восполнить, включая в меню продукты, богатые кальциферолами: жирные сорта рыбы, рыбий жир, икру, печень трески, яичный желток, сливочное масло, молочные продукты.



Е

**Витамин Е
мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.**





Витаминные загадки



**Что за скрип? Что за
хруст?**

Это что еще за куст?

**Как же быть без
хруста,**

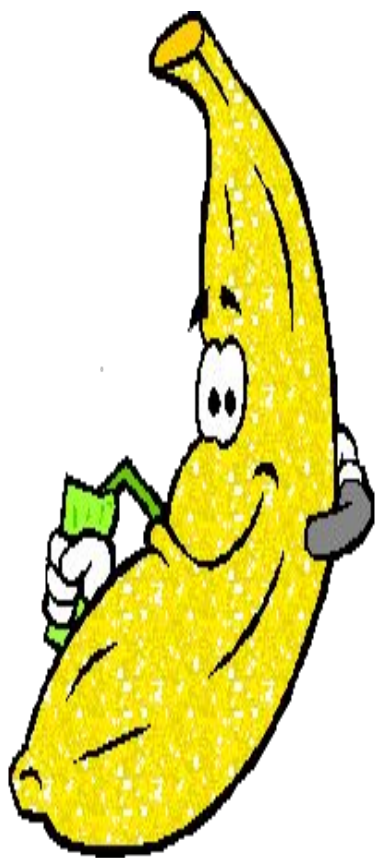
Если я ...

КАПУСТА



**Знают этот фрукт
детишки,
Любят есть его
мартышки.
Родом он из жарких
стран,
В тропиках растет...**

БАНАН

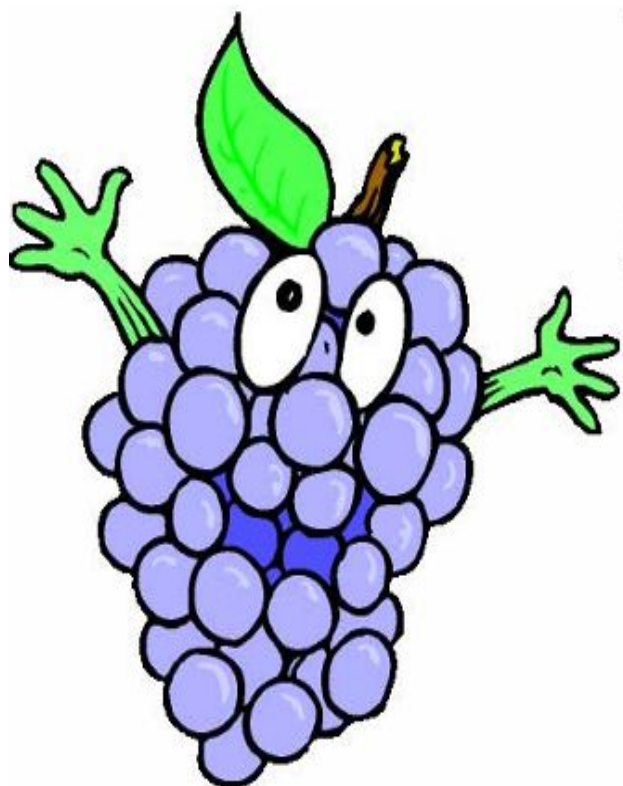


**Близнецы на тонкой
ветке**

**Все лозы родные
детки.**

**Гостю каждый в доме
рад.**

Это сладкий **ВИНОГРАД**



**С виду он как рыжий
мяч**

**Только вот не мчится
вскачь.**

**В нем полезный
витамин -**

Это спелый . АПЕЛЬСИН



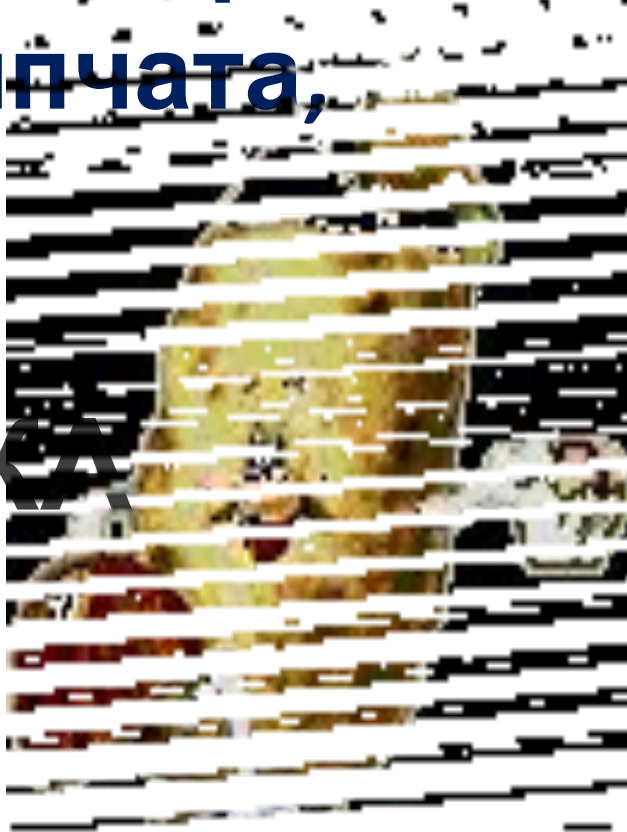
**В землю вросло,
Сверху красно,
Посере́дке
толсто,
Под конец тонко...**

СВЁКЛА



**Неказиста,
шишковата,
А придет на стол она,
скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата,
вкусна!...**

КАРТОШКА



**Золотая голова – велика,
тяжела.**

**Золотая голова –
отдохнуть прилегла.**

**Голова велика, только
шея тонка... **ТЫКВА****



**Всё о ней боксеры
знают
С ней удар свой
развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...**

ГРУША



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



**Сорвали детишки
Синие шишки.
Шишки гладенькие,
Внутри
сладенькие...**

СЛИВА



Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом
кубышки
Запрятаны под
мышки... **КУКУРУЗА**



Долгоножка

хвалится:

**«Я ли не
красавица?»**

**А всего-то –
косточка,**

Да красненькая
кофточка...

ВИШНЯ



**Желтый цитрусовый
плод
В странах солнечных
растет.
Но на вкус кислейший
он,
И зовут его ...**

ЛИМОН



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

АРБУЗ



Растет в траве

Алёнка

**В красной
рубашонке.**

Кто ни пройдет,

Всяк поклон

отдает...

КЛУБНИКА

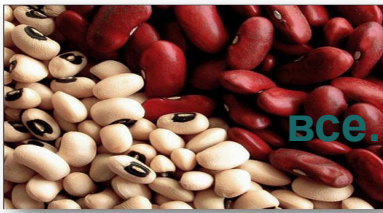




***Все ли вкусные
продукты полезны?***



Самые полезные продукты ПИТАНИЯ



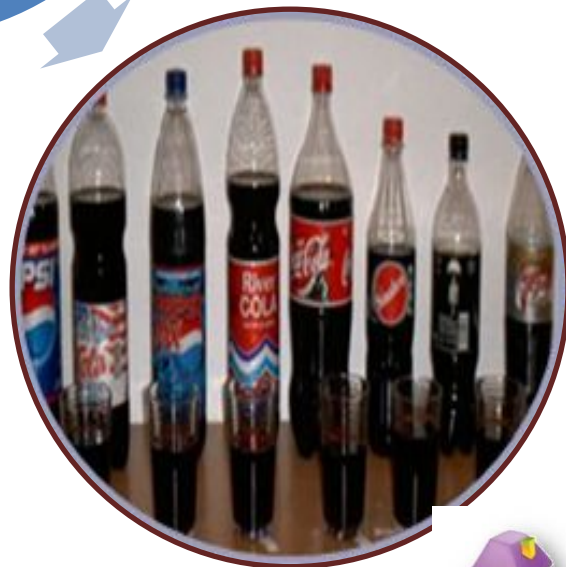
**Полезн
ые
продукт
ы**

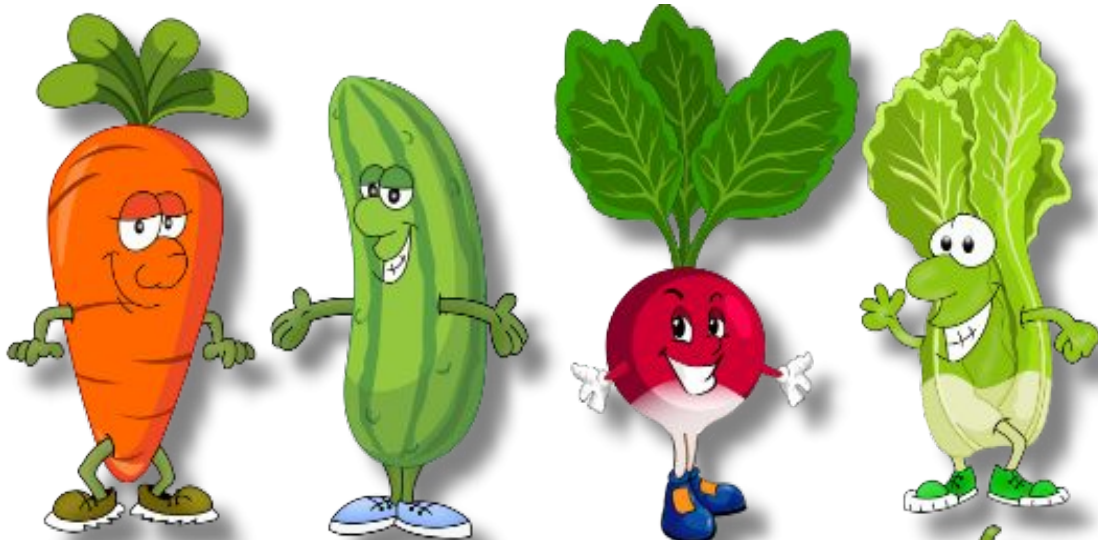


Самые вредные продукты



Вредные
продукты





«Золотые правила питания»





Правильно питайся



Пища является основным источником энергии и «строительным материалом» для новых клеток организма. Кроме того, вкусная еда – это большое удовольствие для человека.

Есть три основных требования к питанию:



1. Количество пищи должно соответствовать возрасту и затратам энергии. То есть, человек должен получать с едой столько энергии, сколько может потратить, не больше и не меньше.



2. Пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть, содержать в нужном количестве все основные питательные вещества и витамины.



3. Нужно соблюдать режим питания. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки.

При трёхразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым лёгким - ужин.

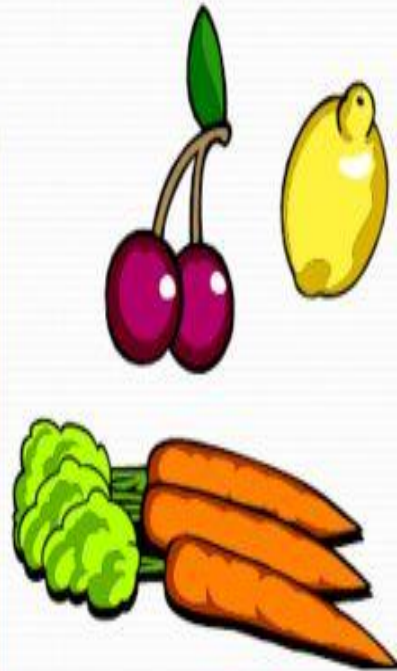


Правильное питание- это разнообразное питание.

**Для жизни человеку необходимы питательные вещества,
которые находятся в разных продуктах питания.**

**Есть лучше в одно и тоже время. Старайтесь употреблять
больше овощей и фруктов, пить молоко и кефир, есть творог,
поменьше употреблять сладкого, жирного и солёного.**

И будете здоровы!



MyS...d





Мой руки перед едой, после прогулки и игры с животными



МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,
Надо ручки чаще мыть.
Кран для этого откроем,
Смочим теплой их воду,



Тщательно намылим
Жидким пенным мылом.
Трем ладошки друг о друга,
Вымоем все пальчики -
Это правило простое
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,
Смоем все бактерии.
Пусть от нас они бегут
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки
Высушим бумажными,
Для ладошек очень вредно
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком
Мы закроем кран,
Чтоб с него бактерии
Не попали к нам.



Ребята,
питайтесь правильно!



Здоровое питание



Используемые ресурсы:

- http://skyclipart.ru/uploads/posts/2011-10/1317589957_obrazec.png
- http://a-alexeewa2010.ya.ru/replies.xml?item_no=571
- <http://minus5.ru/articles/1674>
- <http://ya-hozyajushka.ru/moem-ruki-pravilno-video-urok/>
- http://uti-puti.com.ua/view_articles.php?id=1276
- http://image.shutterstock.com/display_pic_with_logo/498865/498865,1276793086,1/stock-vector-cartoon-pear-raising-his-hands-55409923.jpg
- <http://www.worldbunco.com/images/newletterphotos/beet.jpg>
- <http://ast752.ru/files/gif/krasnoe-jabloko-animirovanaja-kartinka.gif>

