

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Раздел: Питание.

Урок: Состав пищи. Полезный завтрак.

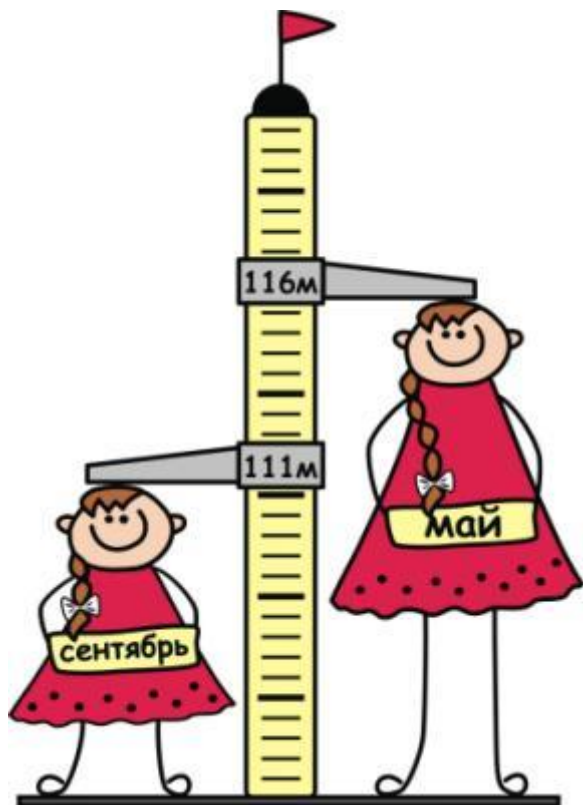
**Презентацию подготовила
учитель начальных классов
Казакова Татьяна Викторовна**



П И Щ А

**строительный материал
для роста и развития
организма**

**источник энергии
для работы
организма**



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

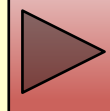
МИНЕРАЛЫ

ВИТАМИНЫ

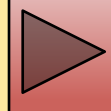
БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



основной материал для построения органов и тканей

Усвояемость белков из пищи:

1. Молочные продукты и яйца
2. Мясо, рыба, соя
3. Бобовые и орехи



молочные продукты



яйца



орехи



мясо



рыба



бобовые

ЖИРЫ

возмещают энергетические траты организма

РАСТИТЕЛЬНЫЕ



ЖИВОТНЫЕ



Поддерживают иммунитет.

Источники витаминов А D E – для роста и развития.

Источники лецитина – для защиты и восстановления.

ЖИРЫ

В ВАШЕМ ПИТАНИИ

НАСЫЩЕННЫЕ
(твёрдые)

**Чрезмерное потребление
вызывает болезни.**



1/3

НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(жидкие)

Полезны для организма.



2/3

ТРАНСЖИРЫ
(из жидких в твёрдые)

**Самые опасные.
Приносят организму вред.**

0



жир кондитерский



маргарин

УГЛЕВОДЫ

обеспечивают энергией все процессы в организме

ПРОСТЫЕ

**Быстро усваиваются.
Энергия быстро расходуется.**



**Большое потребление приводит
к ожирению и болезням.**

СЛОЖНЫЕ

**Медленно усваиваются.
Долго снабжают энергией.**



**Хороший источник энергии
для работы мозга.**

Каша – пища наша.



ОВСЯНАЯ



ГРЕЧНЕВАЯ



ПШЕННАЯ



овёс



гречневая крупа



пшено

Заряжает организм энергией, укрепляет мышцы. Полезна для работы желудка и сердца.

Защищает от вирусов. Повышает активность мозга. Чистит организм от токсинов.

Для интеллектуалов и спортсменов. Выводит тяжёлые металлы и антибиотики.

Каша – пища наша.



ЯЧНЕВАЯ



ПЕРЛОВАЯ



ПШЕНИЧНАЯ



перловая крупа



пшеница

**Надолго насыщает.
Очищая кишечник,
справляется с
аллергией. Организм
омолаживает.**

**Защищает от
вирусов. Повышает
активность мозга.
Чистит организм от
токсинов.**

**Для интеллектуалов
и спортсменов.
Выводит тяжёлые
металлы и
антибиотики.**

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

ЗЕРНОВЫЕ

- энергия для организма ;
- вещества для работы мозга;
- улучшают память и внимательность



ФРУКТЫ

- повышают иммунитет;
- защищают от болезней.



ЗАВТРАК В НАШЕЙ ШКОЛЕ



каша манная



каша рисовая



каша овсяная



каша пшённая



**запеканка
творожная**



**бутерброды
с маслом и сыром**



какао



чай

Адреса картинок.

<http://www.qfspa.com/assets/images/fish.jpg>

<http://www.cashflowbistro.pub/images/zavtrak/otvarnoe-egg.jpg>

http://trek-plus.ru/wp-content/uploads/2016/04/moloko_syr_tvorog_smetana_molochnye-produkty.jpg

<http://www.5-nt.ru/Upload/images/belok.jpg>

http://img-fotki.yandex.ru/get/23/svetaanat.12/0_aaa9_474df1f5_XL

<http://003rt.ru/storage/images/3100269f2b0b59a18.jpg>

https://otvet.imgsmail.ru/download/20084526_89d0c289df8dfc711f72b73385732463_800.jpg

http://www.loveshare24.com/wp-content/uploads/2016/02/Animals_Hares_and_rabbits_Rabbit_033663_.jpg

[http://st.gde-fon.com/wallpapers_original/wallpapers/523430_\(www.Gde-Fon.com\).jpg](http://st.gde-fon.com/wallpapers_original/wallpapers/523430_(www.Gde-Fon.com).jpg)

<http://www.coollady.ru/ris/belka/b/17.jpg>

http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/6/89/751/89751741_large_4979214_S_11_.jpg

<http://heaclub.ru/images/heaclub/2016/01/rost-rebyonka.jpg>

http://www.nationalkhabar.com/wp-content/uploads/2015/12/running_kids_3.jpg