Азбука правильного питания

Лебедева Наталья Анатольевна
Социальный педагог
ГБОУ СОШ №187
г. Москва

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

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- **БЕЛКИ**
- **УГЛЕВОДЫ**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ**
- **ЖИРЫ**
- **ВОДА**
- **ВИТАМИНЫ**

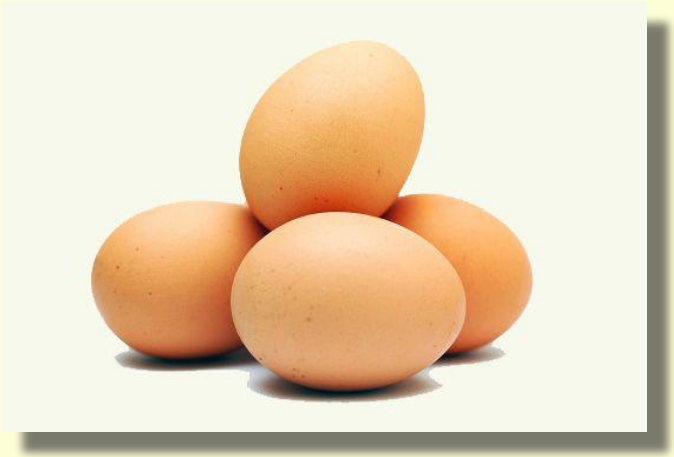
БЕЛКИ

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.

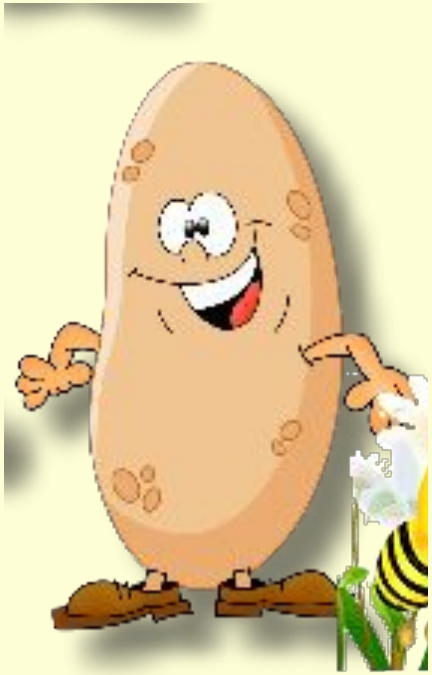
Жиры - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

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.

ВИТАМИНЫ

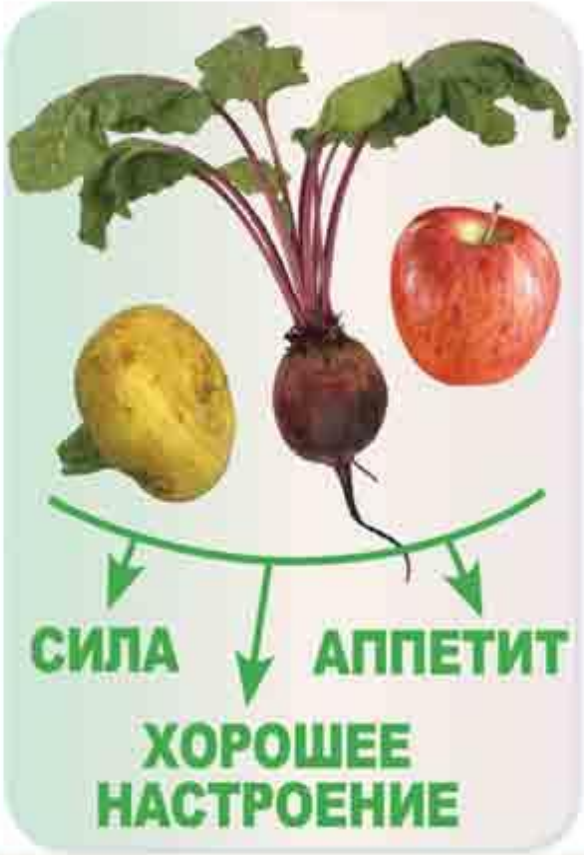
Витамины в переводе означают «носители жизни».

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

ВИТАМИНЫ

A
B
C

РОСТ
ЗРЕНИЕ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ


СИЛА
АППЕТИТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

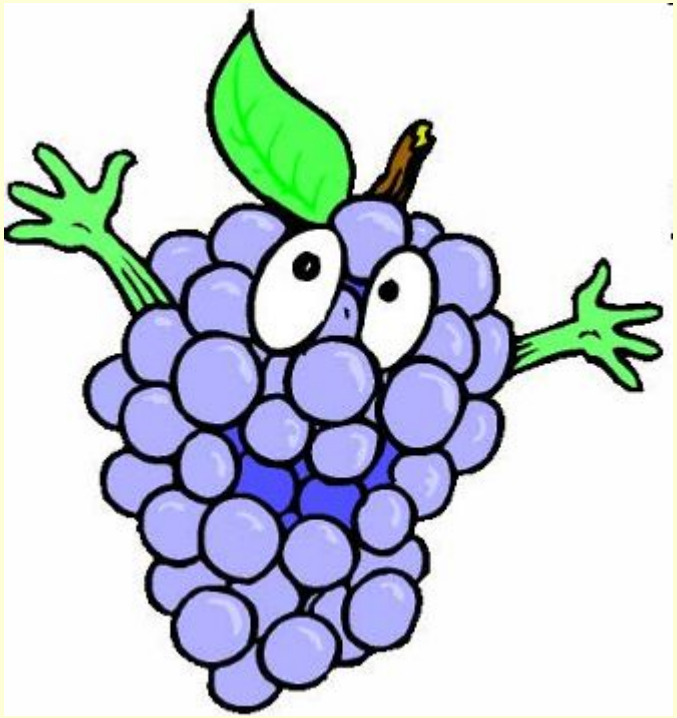
БОДРОСТЬ
НЕТ ПРОСТУДЕ

Витаминные загадки

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... КАПУСТА

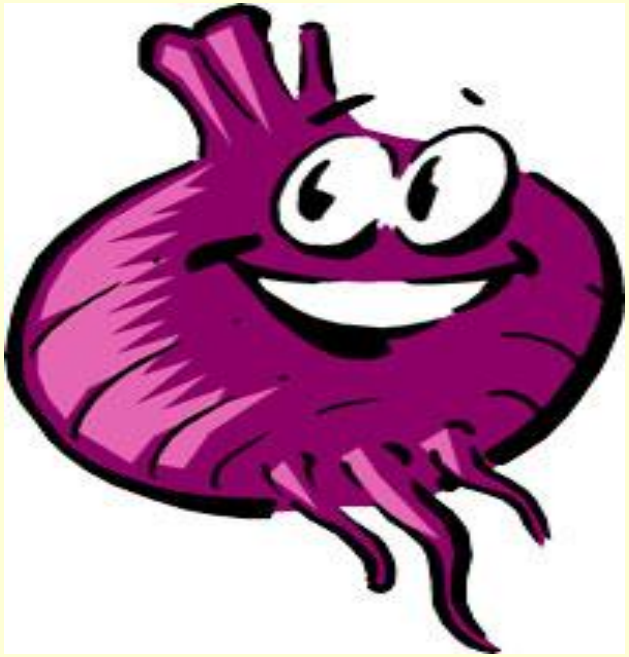
Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет... БАНАН

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,
Посерёдке 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

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

ГРУША

Круглое, румяное,
Оно растет 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...

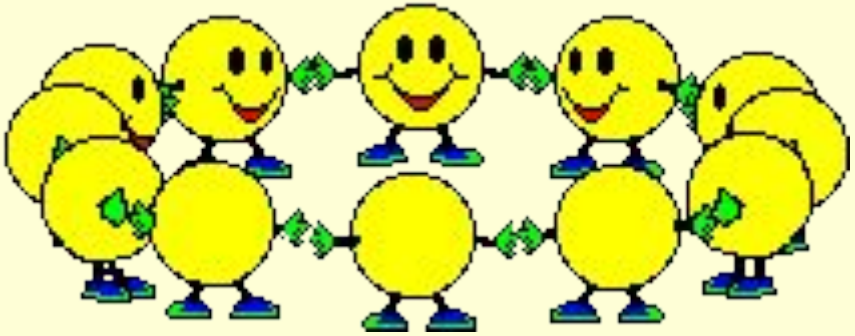
ВИШНЯ

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

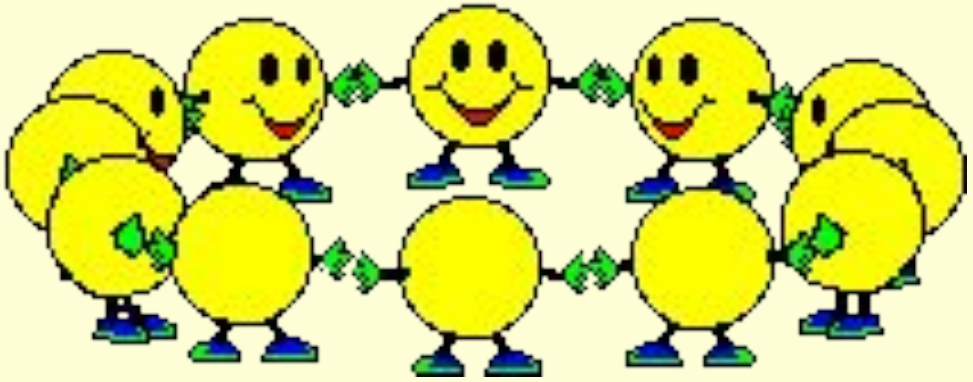
Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный... АРБУЗ

Растет в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдает...

КЛУБНИКА



МОЛОДЦЫ!



«Золотые правила питания»