

# Разговор о правильном питании



телепередача

а

Иванова М.А.  
учитель нач.  
классов  
МОУ «СОШ № 34»  
г.Саратова



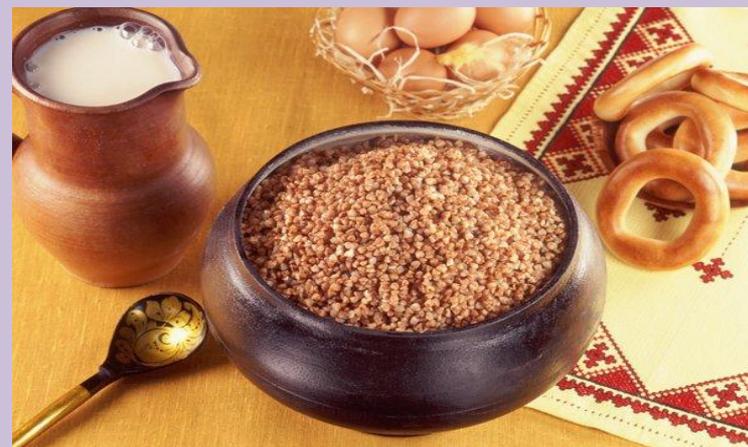


ПОЛЕЗНО

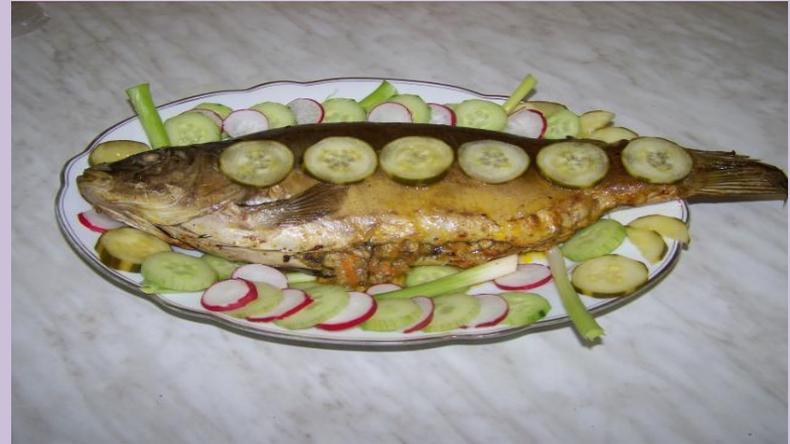
**Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается. В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения**



# Углеводы – основной источник энергии для организма



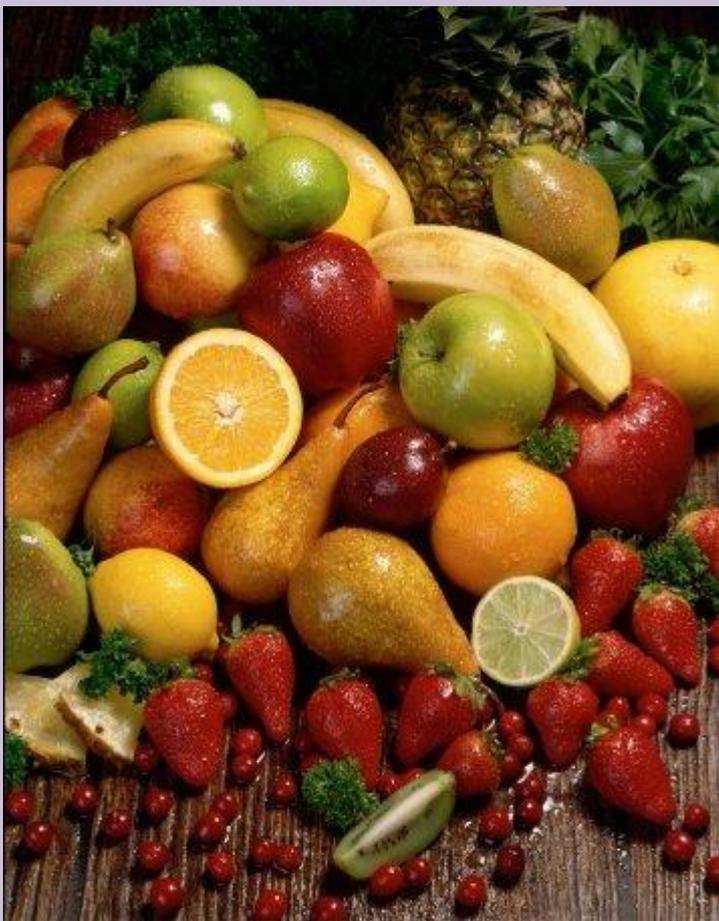
# Белки – это строительный материал всех клеток



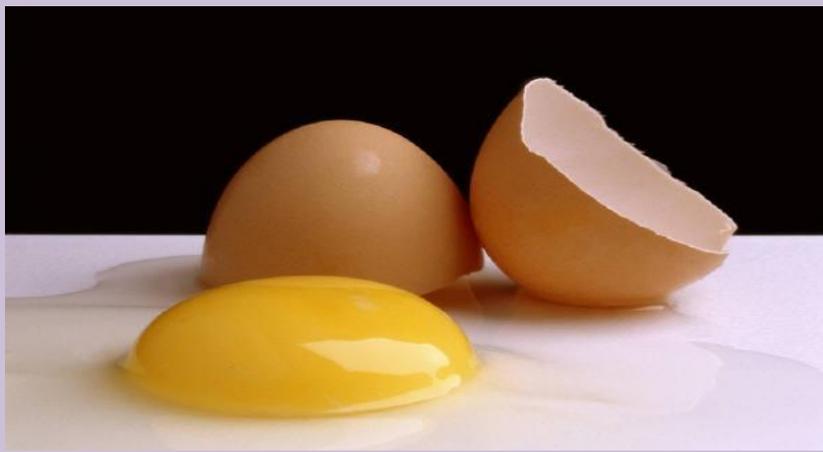
# Жиры- нужны для работы мозга



# Витамины – укрепляют ИММУНИТЕТ



# Витамин А



# Витамин В В



# Витамин С



# Витамин Д Д



Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.

Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.





**Будьте здоровы!**