

**МОУ «Красненская сош имени М.И.Светличной»
Красненского района Белгородской области**

Самые полезные продукты



**Подготовил:
Зенин Юрий,
обучающийся 3 «А» класса**



Цель:

**Узнать о том, какие продукты
наиболее полезны и почему есть
их необходимо регулярно.**



Рацион питания

В рацион питания следует включать достаточное количество белков как растительного, так и животного происхождения.



Мясо

Наиболее богаты
белками мясо
говядины



мясо телятины



мясо кур и
цыплят



Рыба

Наряду с мясом источником белка является рыба.



Молочные продукты

являются источником витамина D и кальция, что способствует укреплению костей и уменьшению риска различных заболеваний.



Жиры животного и растительного происхождения

необходимы человеку.

**Растительное масло
содержит витамин Е.**



**Сливочное масло богато
витаминами D, Е, К, А.**



Витамины и минеральные вещества -

важнейшие компоненты рациона питания.

Они содержатся:

в овощах



фруктах



рыбе



мясе



молочных
продуктах



хлебобулочных
изделиях



Углеводы

способны давать нашему организму энергию.
Они содержатся в

крупях



макаронных
изделиях



фруктах



мёде



шоколаде

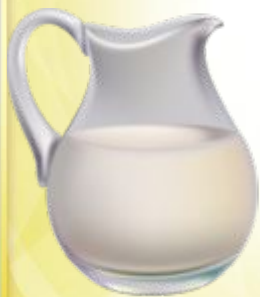




Вывод



Питание человека должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Поэтому необходимо употреблять только самые полезные продукты, так как правильное питание имеет огромное значение для полноценной деятельности человеческого организма.



Литература

1. Безруких М.М. Разговор о здоровом и правильном питании/ Методическое пособие / А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80. - ISBN- 978-5-373-06039 - 4

2. Картинки овощи и фрукты [Электронный ресурс]/images.yandex.ru›
картинки овощи и фрукты

3. Картинки молочные продукты [Электронный ресурс]/images.yandex.ru›
картинки молочные продукты

4. Картинки мясо и рыба [Электронный ресурс]/images.yandex.ru›
картинки мясо и рыба