



Окружающий мир

Программа В.Ф.Виноградовой «Начальная школа XXI века»

# Здоровое питание





ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

- рыба
- чипсы
- пепси
- мясо
- морковь
- газированная вода
- капуста
- лапша быстрого приготовления
- сникерс
- кукуруза

# Молочные продукты и яйца



# Мясные продукты и рыба



# ФРУКТЫ И ОВОЩИ





# Физкультминутка



# ВИТАМИНЫ







**Источники:** морковь, зелёный салат, персики, абрикосы, арбузы, кукуруза, бананы, тыква, печень, яйца, сливочное масло, сметана, молоко, рыба, шпинат.

**Функции:** повышает сопротивляемость организма к инфекциям, достаточное количество гарантирует хорошую кожу, красивые волосы, крепкие ногти.

**Дефицит** вызывает появление «гусиной кожи», ломкость ногтей, быструю утомляемость. Снижается острота зрения.

# Витамин А (ретинол)



# Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)

**Источники:** чёрный хлеб, хлеб с отрубями, овсяные хлопья, печень, дрожжи, свинина, постное мясо, коровье молоко.

**Функции:** регулирует обменные процессы в организме, а также водный баланс.

**Дефицит** может привести к повышенной раздражительности, бессоннице, расстройству различных систем организма, ослаблению памяти.



## Витамин **B<sub>2</sub>** (рибофлавин)

**Источники:** молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлебопродукты, дрожжи, ростки пшеницы, грецкие орехи, грибы.

**Функции:** способствует росту молодого организма, ускоряет заживление ран, помогает улучшать кровь.

**Дефицит** приводит к расстройству пищеварения, нарушениям работы нервной системы.



# Витамин С

(аскорбиновая кислота)

**Источники:** цитрусовые, зелень петрушки, плоды шиповника, чёрная смородина, капуста, киви, красный сладкий перец.

**Функции:** Укрепляет кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, участвует в заживлении ран.

**Дефицит** вызывает вялость, быструю утомляемость, снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекциям, в том числе к гриппу и ОРВИ.

# Правильное питание

как часто нужно есть в течении дня?

- 1-2 раза, но по - многу
- ✓ ■ 3-4 раза за день небольшими порциями
- каждый час

когда нужно есть?

- когда захочется
- ✓ ■ в определенные часы
- когда есть время



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ !!!**

