

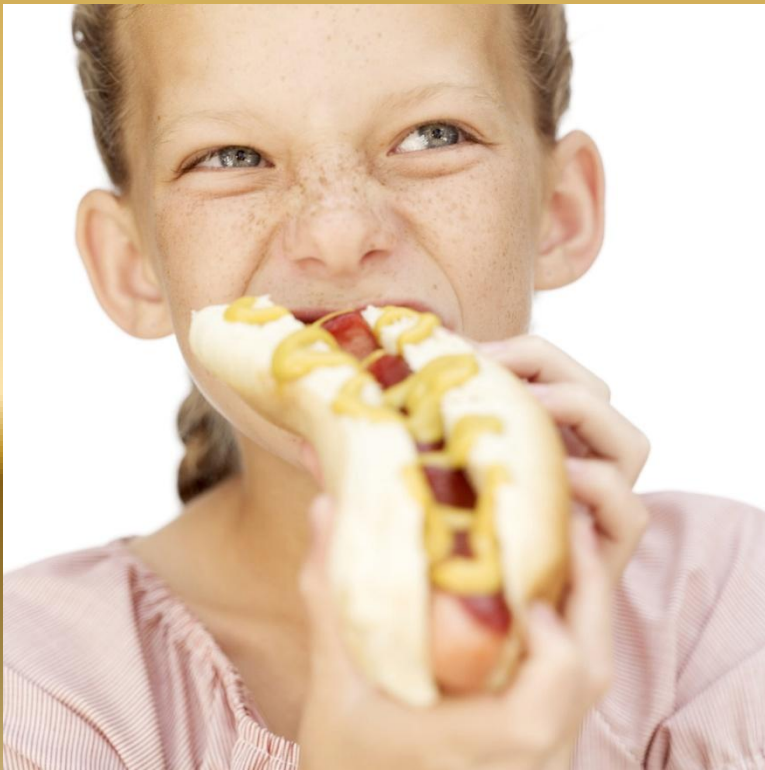
МБОУ «СОШ № 12 МО «Ахтубинский район»  
пос. Верхний Баскунчак

**НАД СЛАЙДАМИ РАБОТАЛИ  
УЧЕНИКИ 3Б КЛАССА  
ИБРАШЕВА ЕВГЕНИЯ,  
ПРИВАЛОВА ЕКАТЕРИНА,  
Степанов Александр**



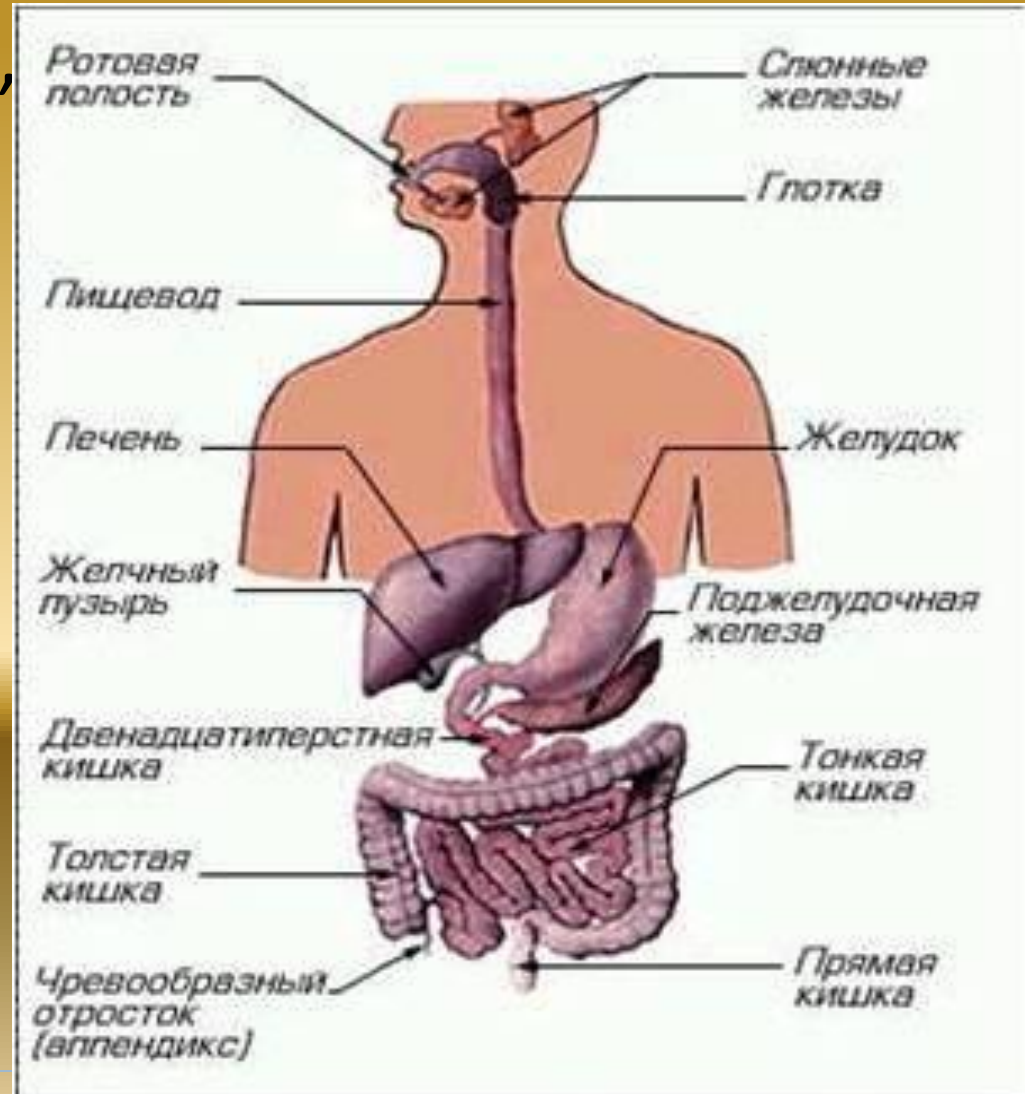
# КАК НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?



# Пищеварительная система.

- ротовая полость,
- глотка,
- пищевод,
- печень,
- желудок,
- тонкая кишка,
- толстая кишка.



Развиваться

Жить

Для чего  
человек ест?

Расти

Учиться

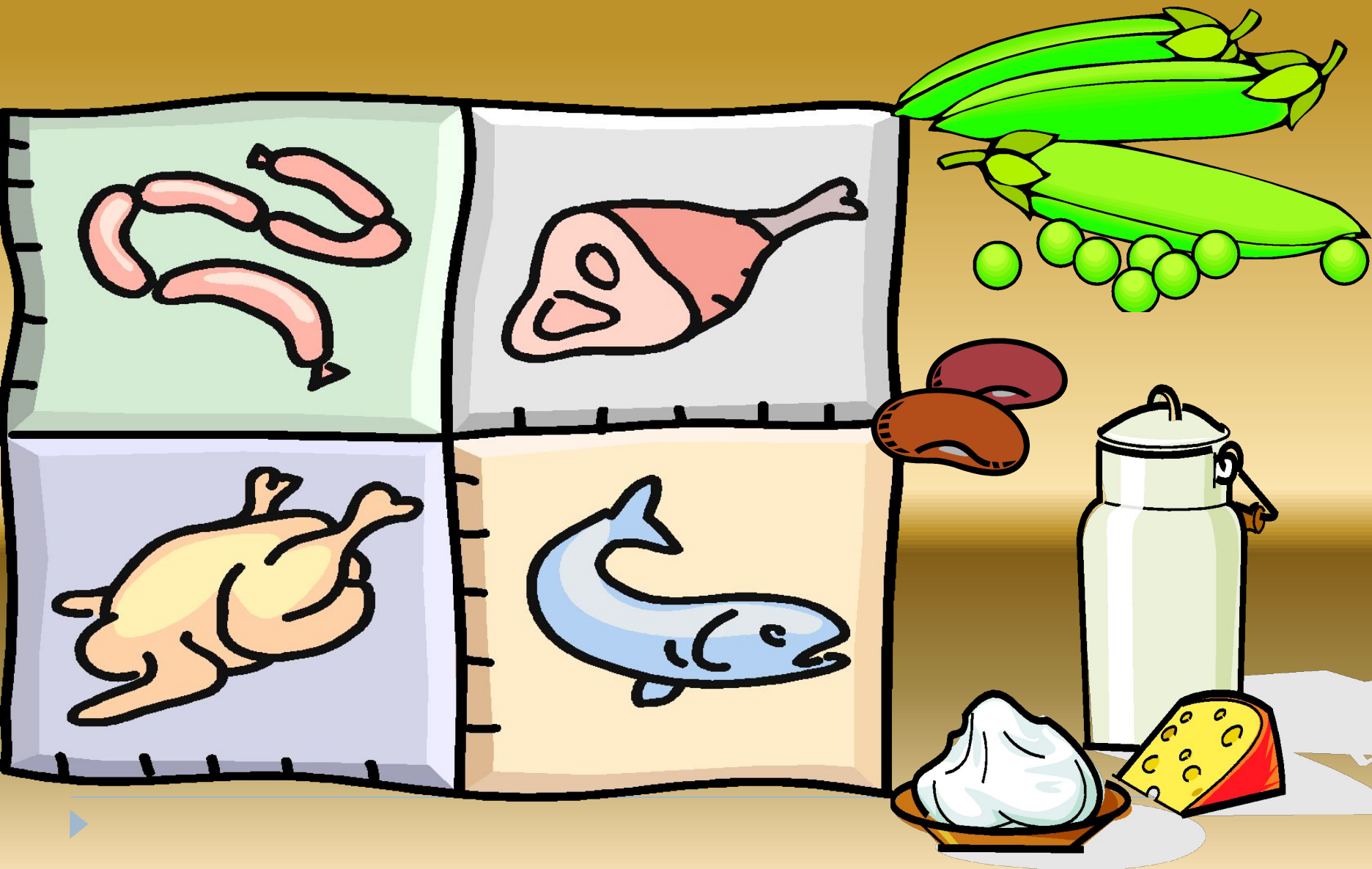


# Питательные вещества.

- Белки.
- Жиры.
- Углеводы.
- Витамины.



# Пицца, богатая белком.



Жиры – «строительный материал» тела.



# УГЛЕВОДЫ поступают в организм в виде крахмала и сахара.

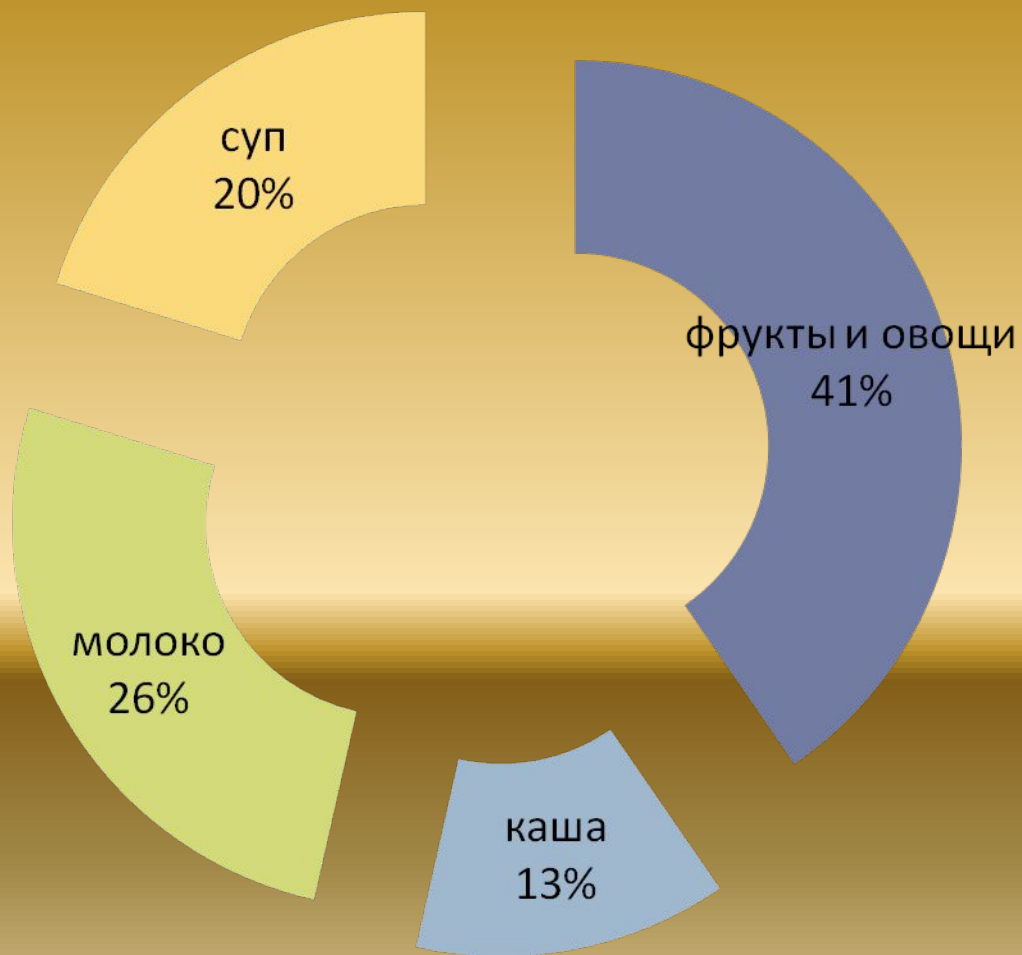




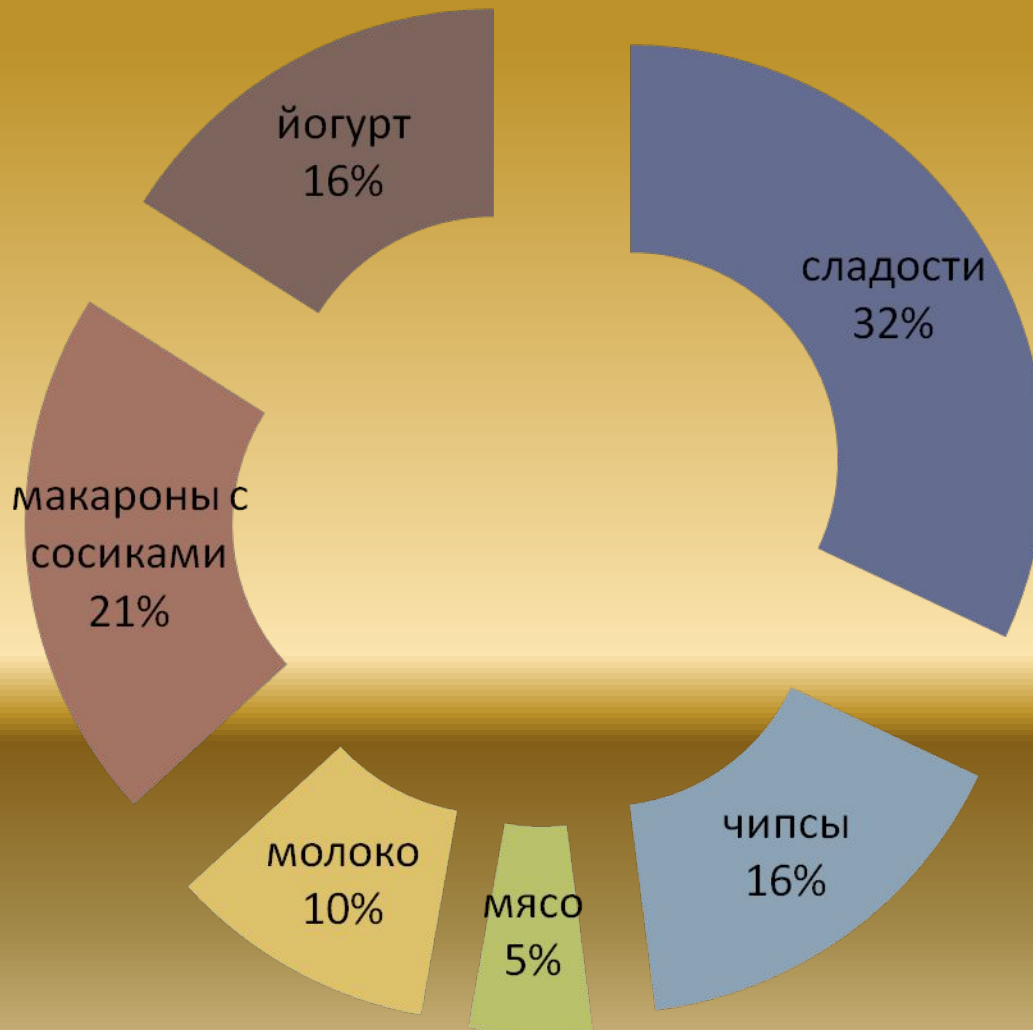
# ЧЕЛОВЕКУ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ .



# Какие продукты полезны?



# Какие продукты ты любишь есть?



# Состав продуктов.

Продукт	Состав, %		
	Белки	Жиры	Углеводы
Молочные продукты	2,6 г	3,2 г	4,7
Кока кола	0 г	0 г	10,6 г
Фрукты, овощи	0,4 г	0,4 г	9,8 г
Чипсы	1,3 г	10 г	1,5 г

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



# Вредные продукты.



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



# ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

## ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная

Яйцо варёное

Чай

Хлеб с маслом



## ОБЕД

Салат морковно-яблочный

Борщ со сметаной

Биточки рыбные

Картофель отварной

Кисель



## ПОЛДНИК

Кефир

Ватрушка с творогом

Фрукты



## УЖИН

Рагу овощное

Оладьи с вареньем

Молоко



ПИТАНИЕ  
ШКОЛЬНИК  
А  
ДОЛЖНО БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗ-  
НЫМ И  
БОГАТЫМ  
ВИТАМИНАМИ.



# Как правильно питаться.



- 1. Пейте много воды.
- 2. Булочек и сладостей надо есть поменьше.
- 3. Побольше ешьте свежих фруктов и овощей.
- 4. Не надо есть много жареного и копченого.
- 5. Пища не должна быть очень горячей.
- 6. Не переедайте.
- 7. Старайтесь есть в одно и то же время.
- 8. Утром надо обязательно завтракать.
- 9. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.



□ 10. Во время еды не разговаривайте, не

---

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

Спасибо за внимание !

