

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

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



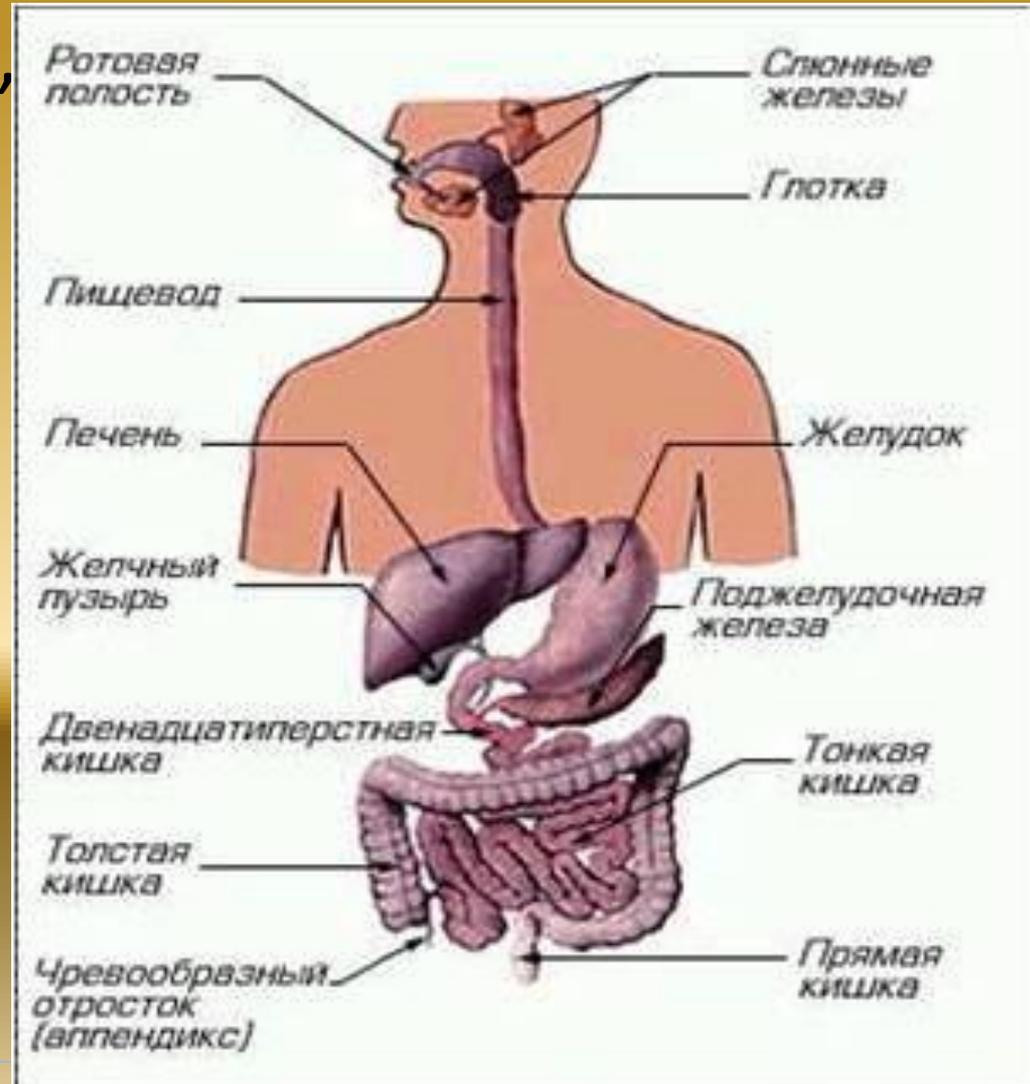
КАК НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?



Пищеварительная система.

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



Развиваться

Жить

Для чего
человек ест?

Расти

Учиться

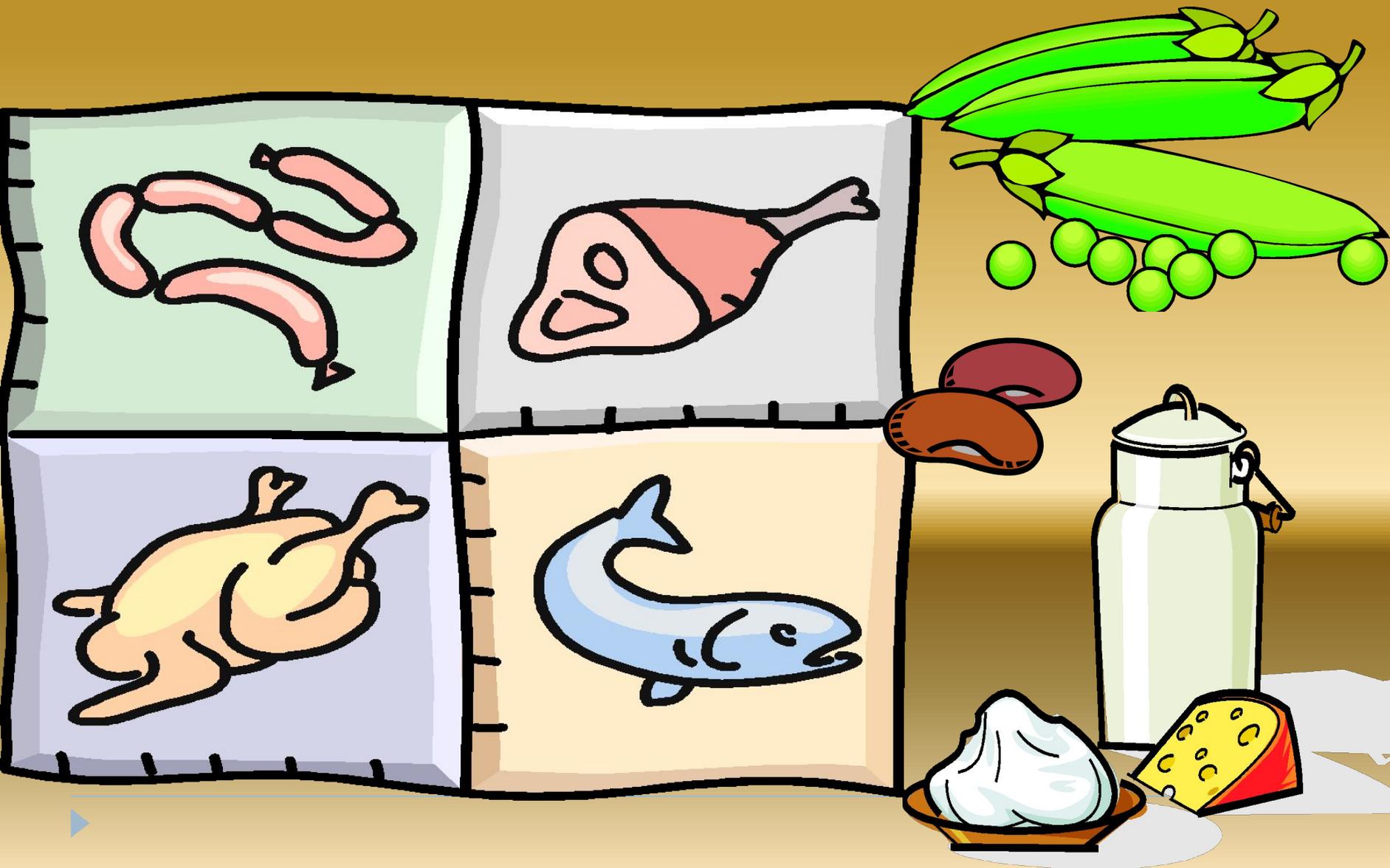


Питательные вещества.

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



Пицца, богатая белком.



Жиры – «строительный материал» тела.



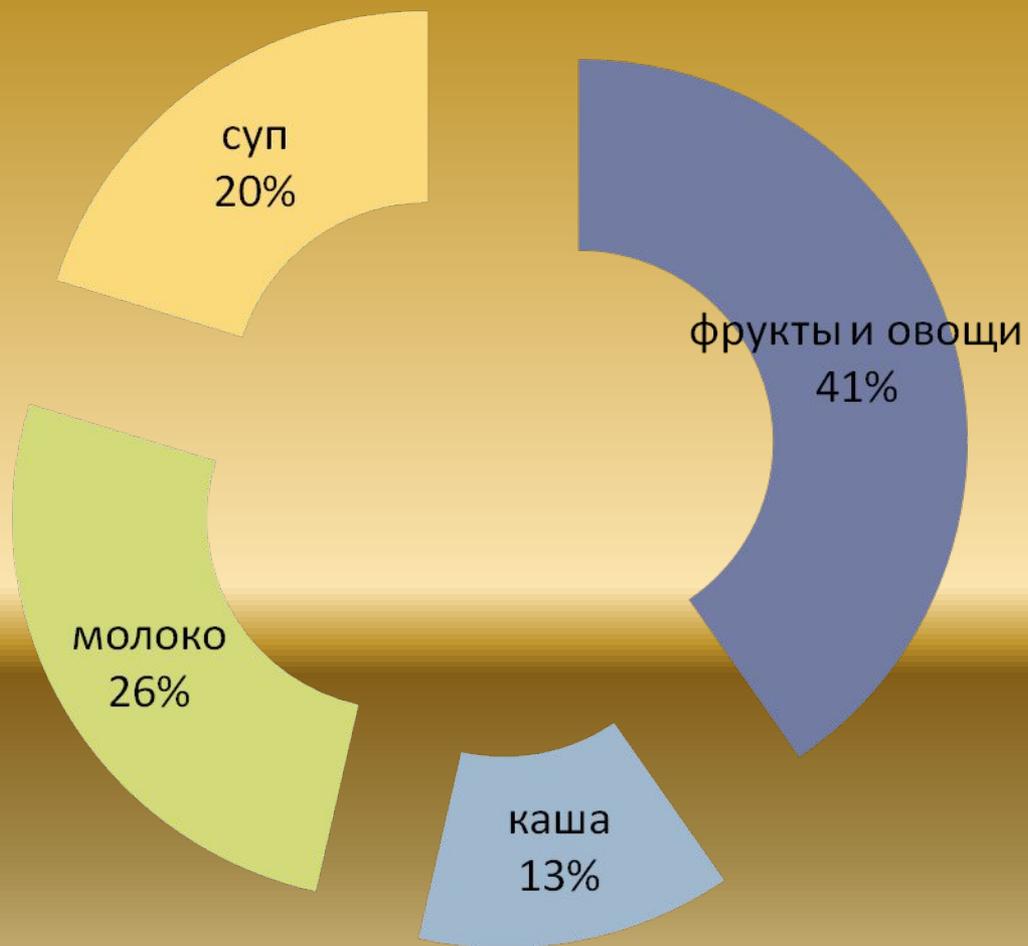
УГЛЕВОДЫ поступают в организм в виде крахмала и сахара.



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

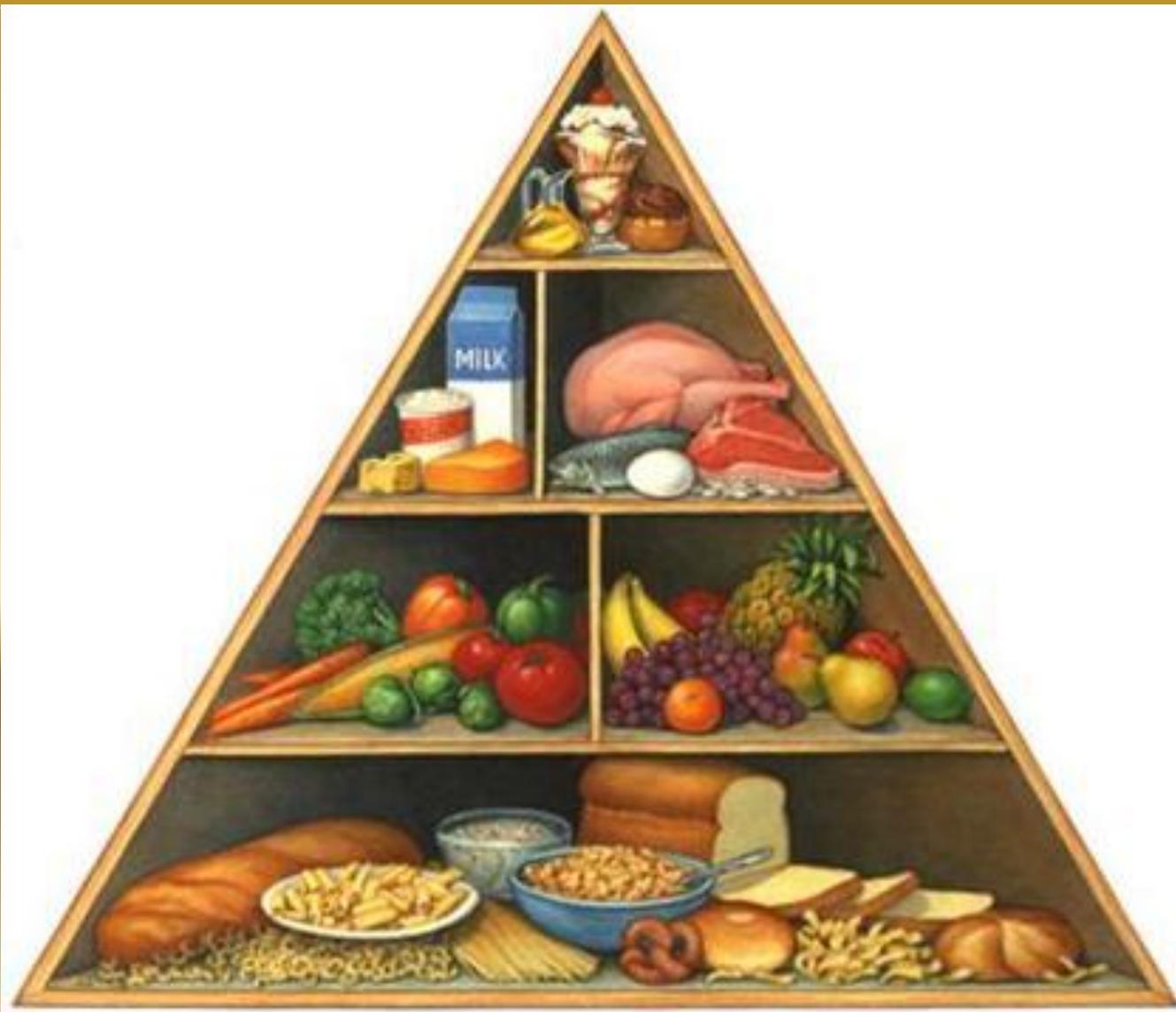
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



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 !

