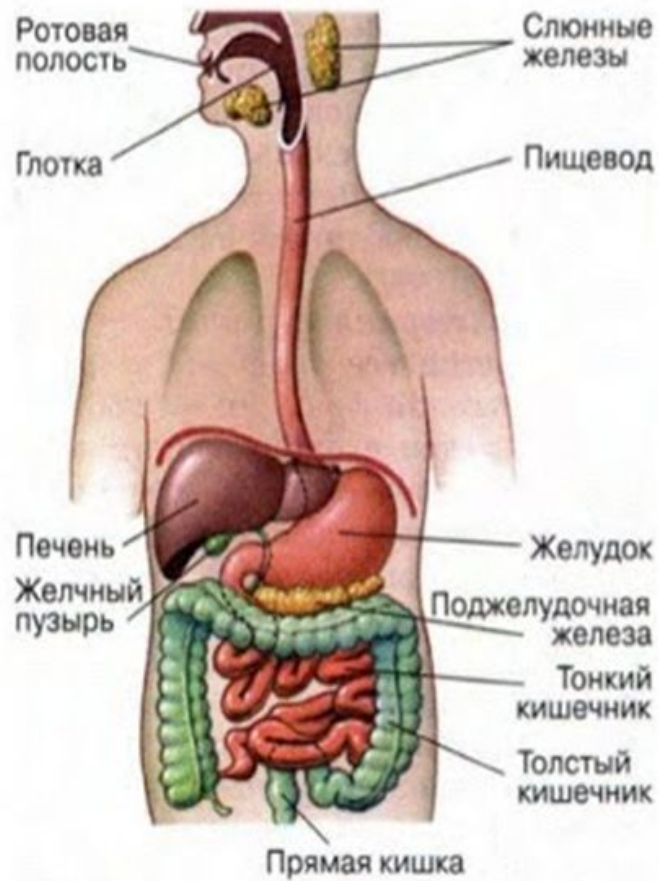


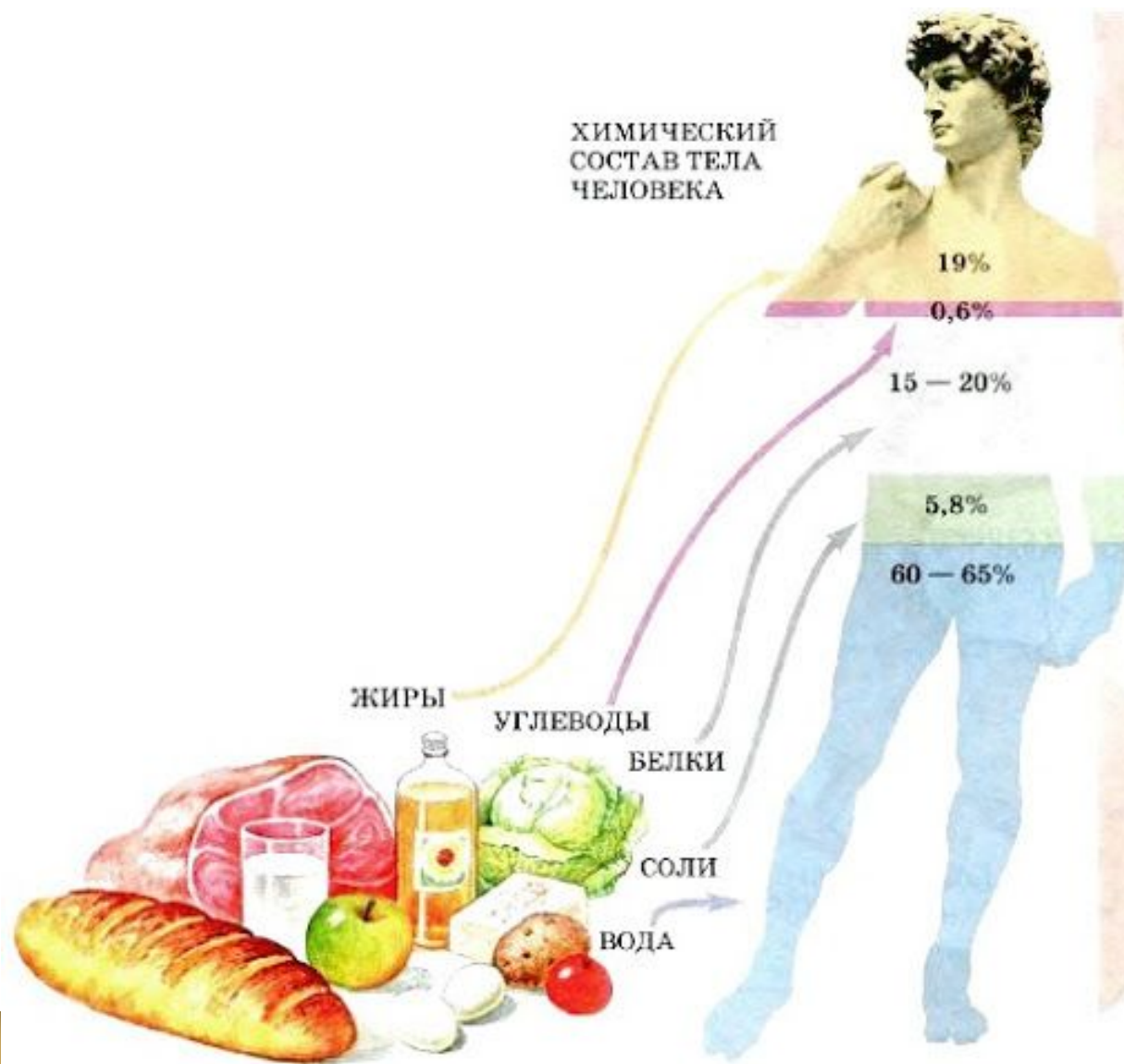
# “Значение правильного питания для здоровья человека”

Программа “Родные истоки” блок  
“Экология”  
педагог Курчавова Н.И.

# Строение пищеварительной системы



# Пища нужна для роста, развития, выполнения работы



# Основные питательные вещества это:

Белки



Жиры



Углеводы



Калорийность

Питательная  
ценность

Питьевой  
режим

Режим  
питания

**В день  
нужно:**



В умеренном количестве  
жиры и сладости

2-3 порции молочных  
продуктов

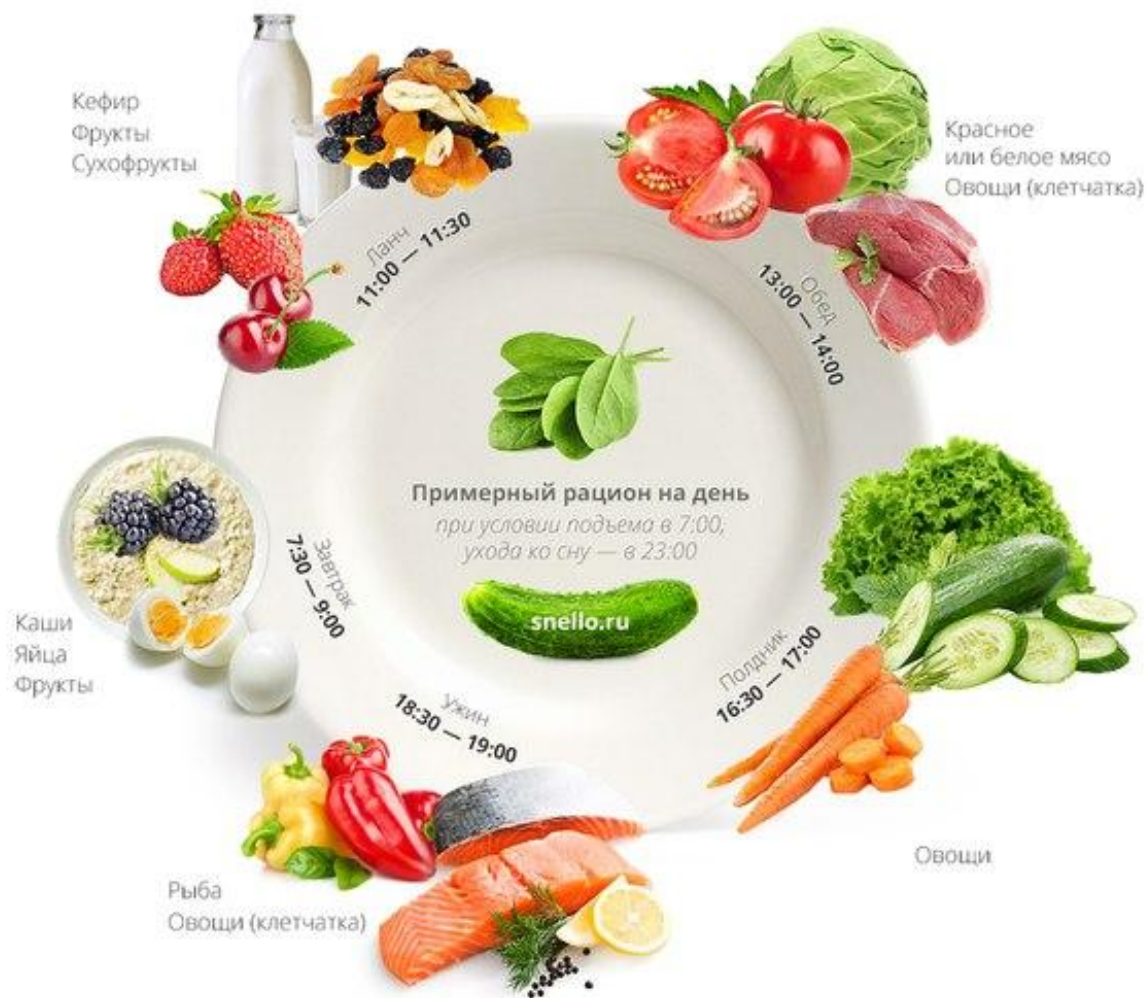
2-3 порции белка (рыба,  
мясо, курица, яйца, фасоль,  
орехи, соевые продукты)

2-4 порции фруктов  
3-5 порций овощей

6-11 порций  
разнообразных  
зерновых



При этом необходимо соблюдать режим питания, например:



## Задание:

- 1) Составьте свой режим питания.
- 2) Какие продукты обязательно употреблять?