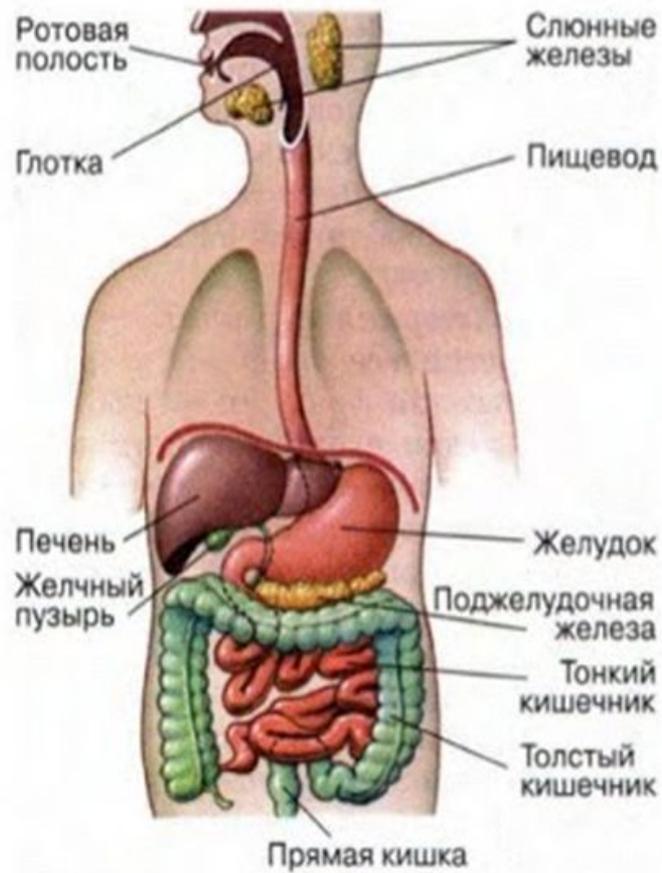


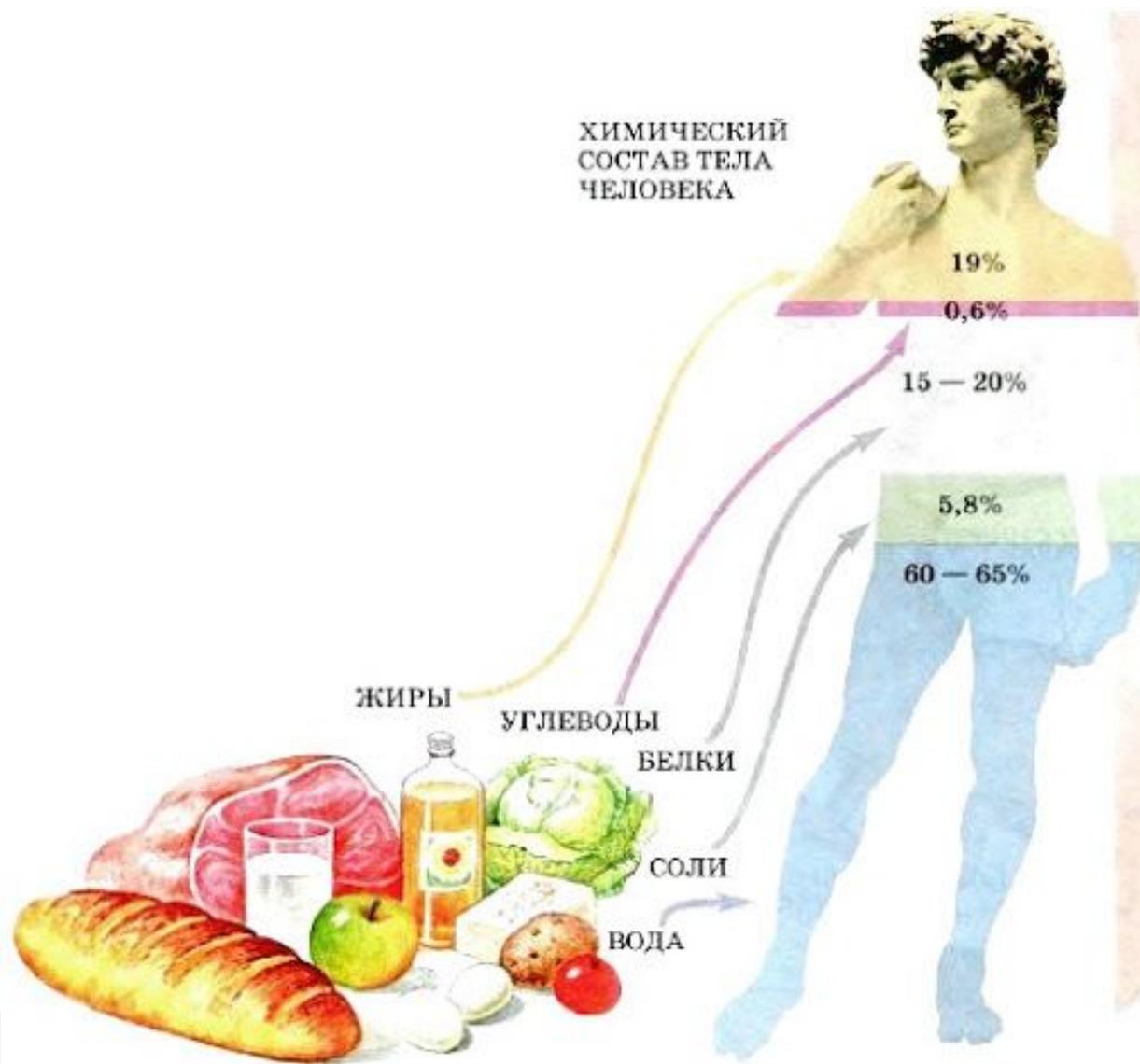
“Значение правильного питания для здоровья человека”

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

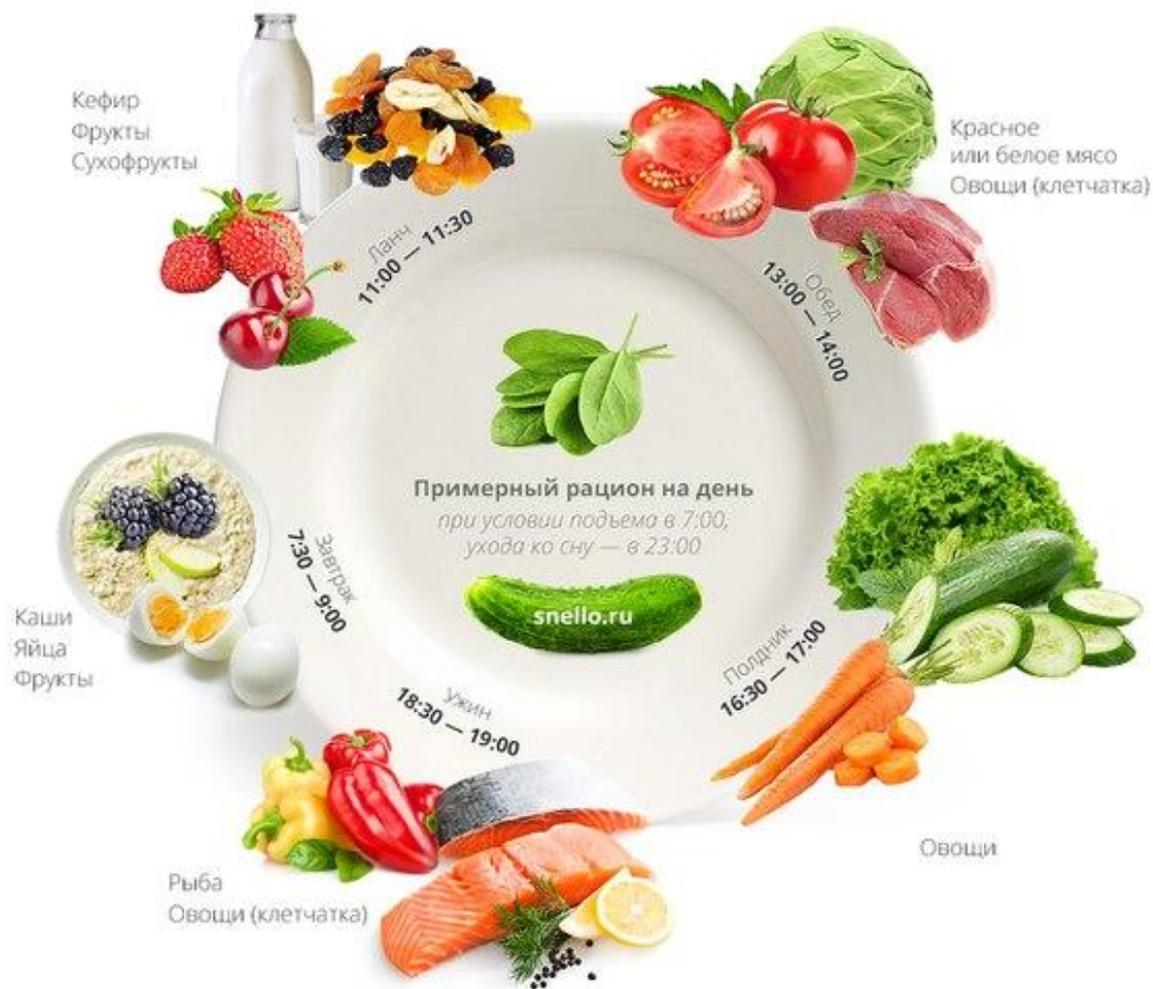
2-3 порции молочных
продуктов

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?