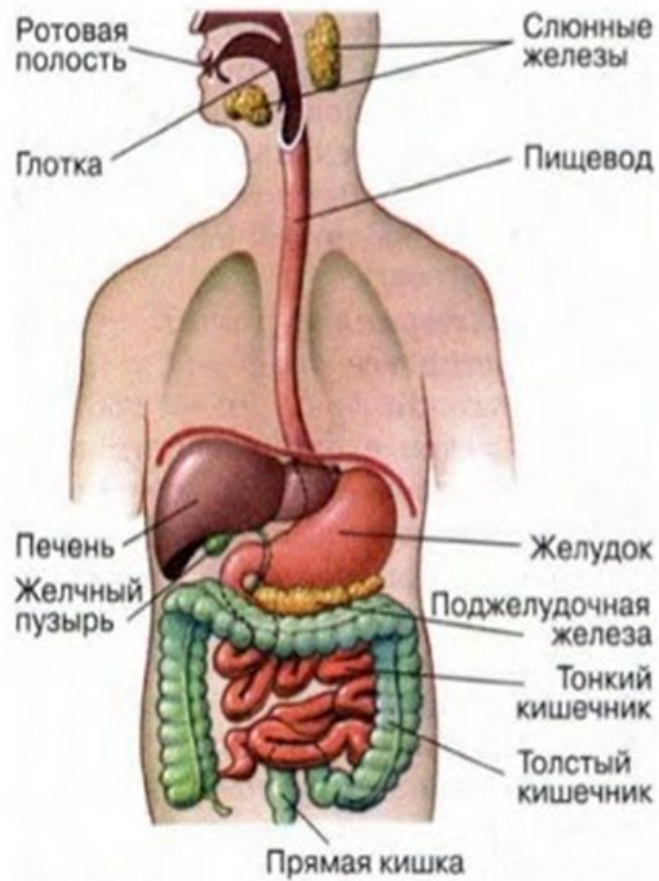


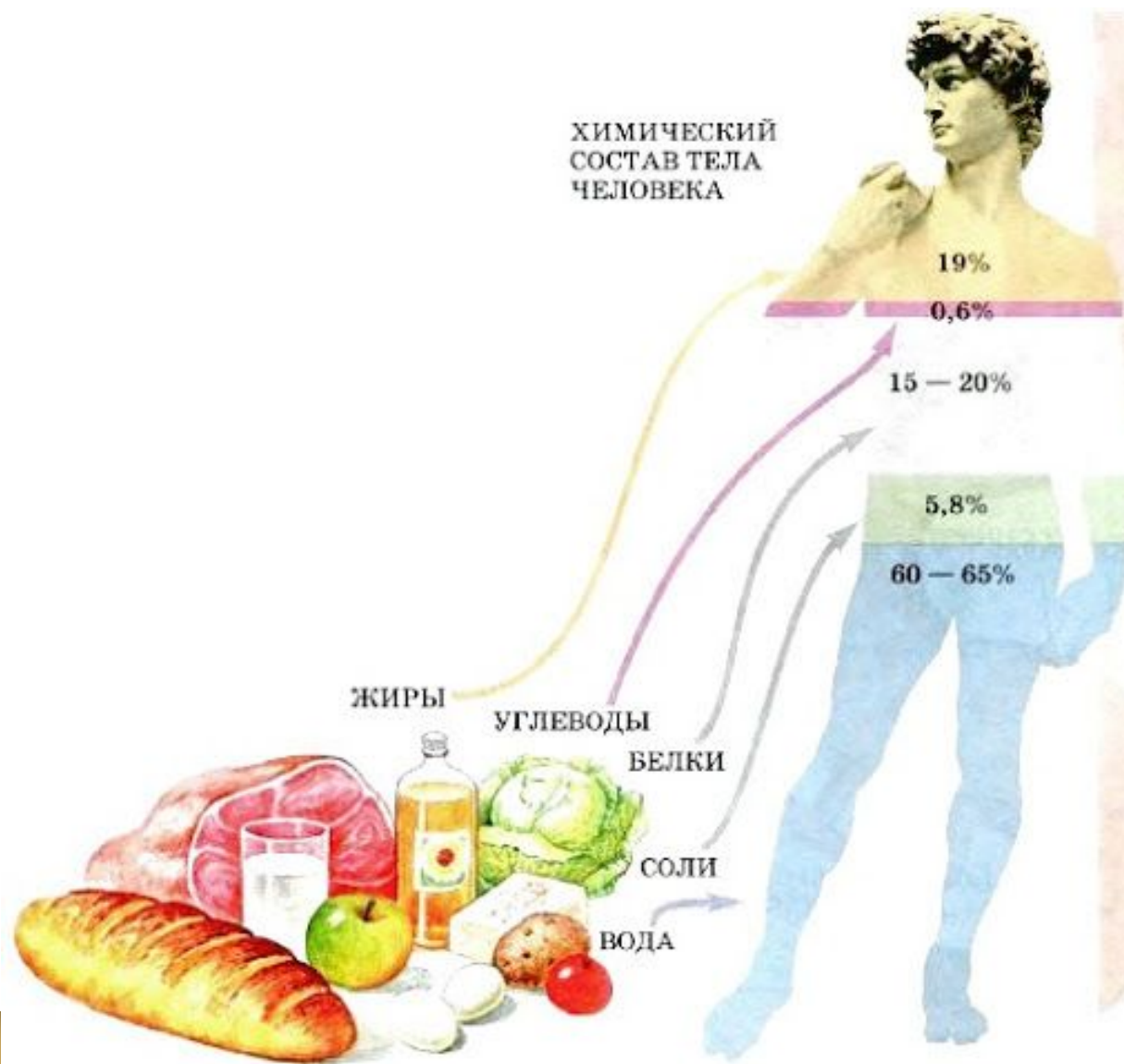
“Значение правильного питания для здоровья человека”

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

Строение пищеварительной системы



Пища нужна для роста, развития, выполнения работы



Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

В день
нужно:



В умеренном количестве
жиры и сладости

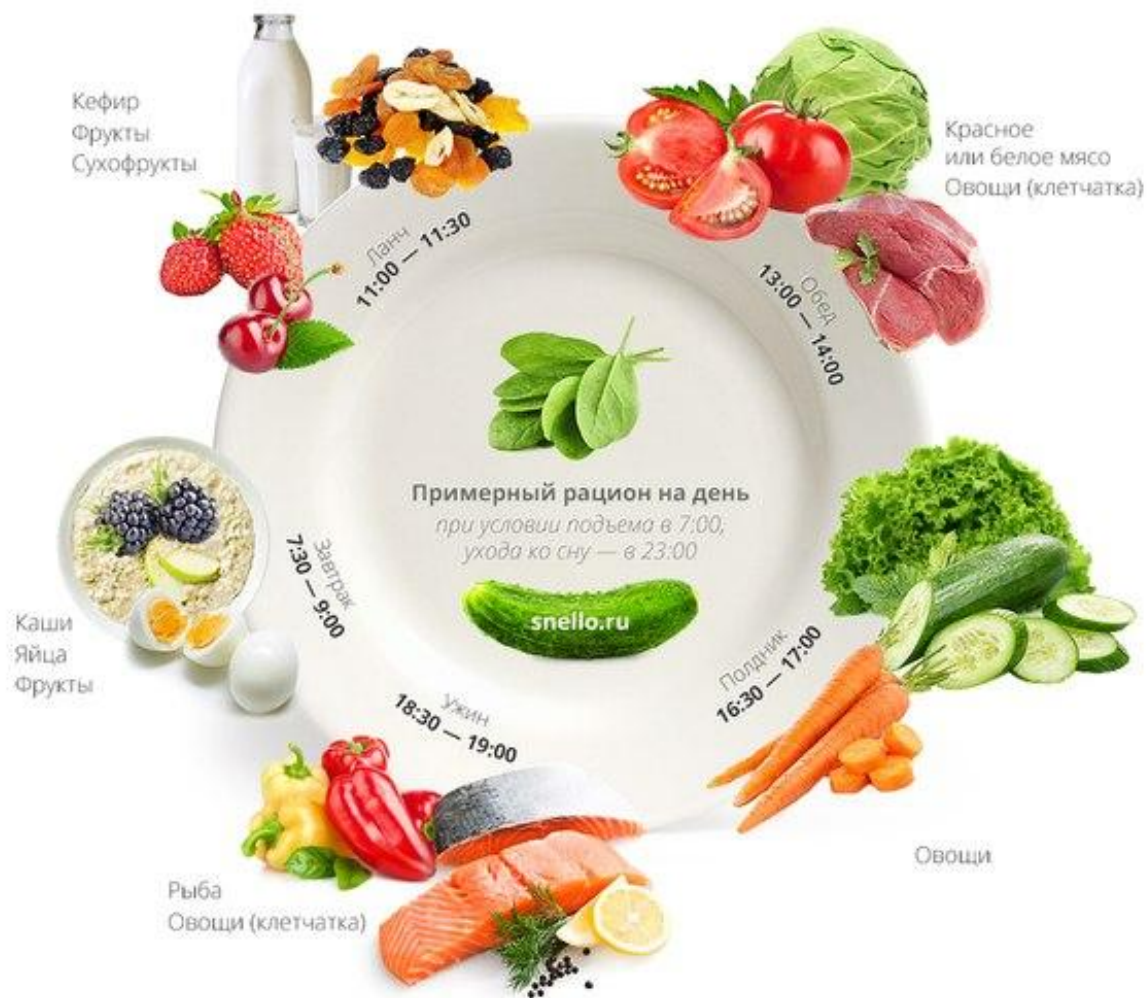
2-3 порции молочных
продуктов

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?