

Здоровое питание.

Мигунов Денис 7А

Азбука ВИТАМИНОВ.



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ

A
РЕТИНОЛ
Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D
КАЛЬЦИФЕРОЛ
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов



B1
ТИАМИН
Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

E
ТОКОФЕРОЛ
Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

B2
РИБОФЛАВИН
обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

Fe
ЖЕЛЕЗО
Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

B5
ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА
Важна при расщиплении жиров и углеводов

I
ЙОД
Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

B6
ПИРИДОКСИН
Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

H
БИОТИН
Важен при синтезе углеводов и жиров

K
КАЛИЙ
Участвует в свертывании крови

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!

B9
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА
Участвует в процессе кроветворения

B12
ЦИАНОКОБАЛАМИН
Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

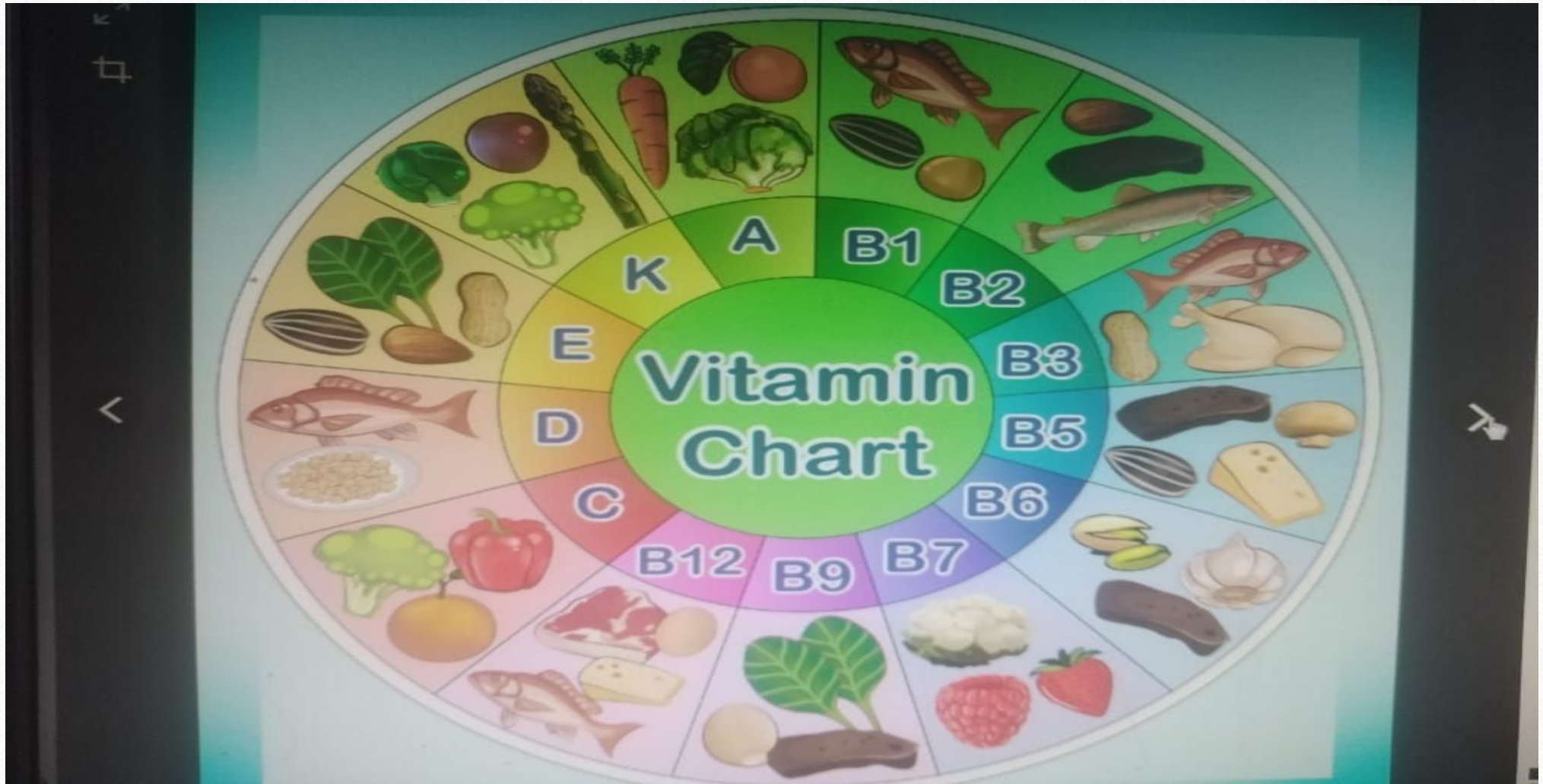
C
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА
Стимулирует защитные силы организма

PP
НИАЦИН
Обеспечивает организм энергией

Ca
КАЛЬЦИЙ
Образует твердую ткань костей и зубов

КА
КАРОТИН
Поддерживает активное состояние иммунной системы





Прежде, чем за стол
мне сесть – я
подумаю, что съесть.



ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Сирена Макс

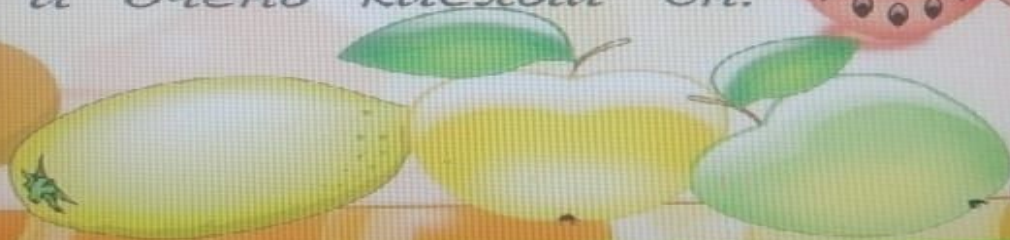
ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма.



4 группа –
жиры и
сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа –
белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

Орехи –
аппетит и
полезная
добавка
к еде



2 группа –
свежие овощи
и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа –
злаки
и картофель

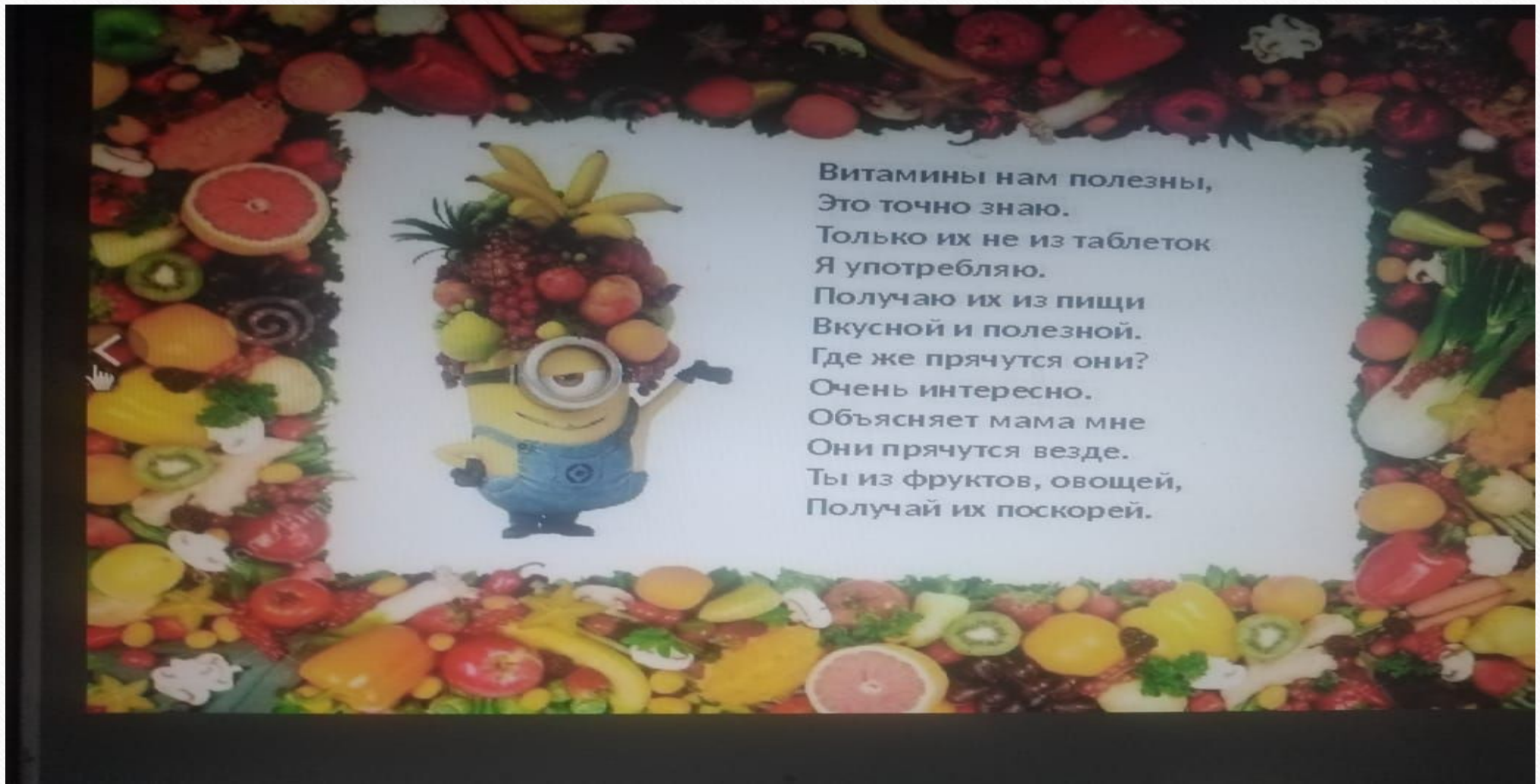
Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



Пищевая пирамида





Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же спрячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они спрячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.

Отгадай загадки

У меня есть крепость:
снаружи серебро, внутри золото.

Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ...

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ...

Как на нашей грядке
Выросли загадки -
Сочные да крупные
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
А осенью краснеют.





**Спасибо
За
Внимание!**