

# Здоровое питание.

---

Мигунов Денис 7А

# Азбука ВИТАМИНОВ.



# ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ

**A**  
**РЕТИНОЛ**  
Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

**B1**  
**ТИАМИН**  
Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

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

**B5**  
**ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА**  
Важна при расщиплении жиров и углеводов

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

**B9**  
**ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА**  
Участвует в процессе кроветворения

**B12**  
**ЦИАНКОБАЛАМИН**  
Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

**C**  
**АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА**  
Стимулирует защитные силы организма

**Ca**  
**КАЛЬЦИЙ**  
Образу твердую ткань костей и э

**D**  
**КАЛЬЦИФЕРОЛ**  
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

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

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

**H**  
**БИОТИН**  
Важен при синтезе углеводов и жиров

**K**  
**КАЛИЙ**  
Участвует в свертывании крови

**PP**  
**НИАЦИН**  
Обеспечивает организм энергией

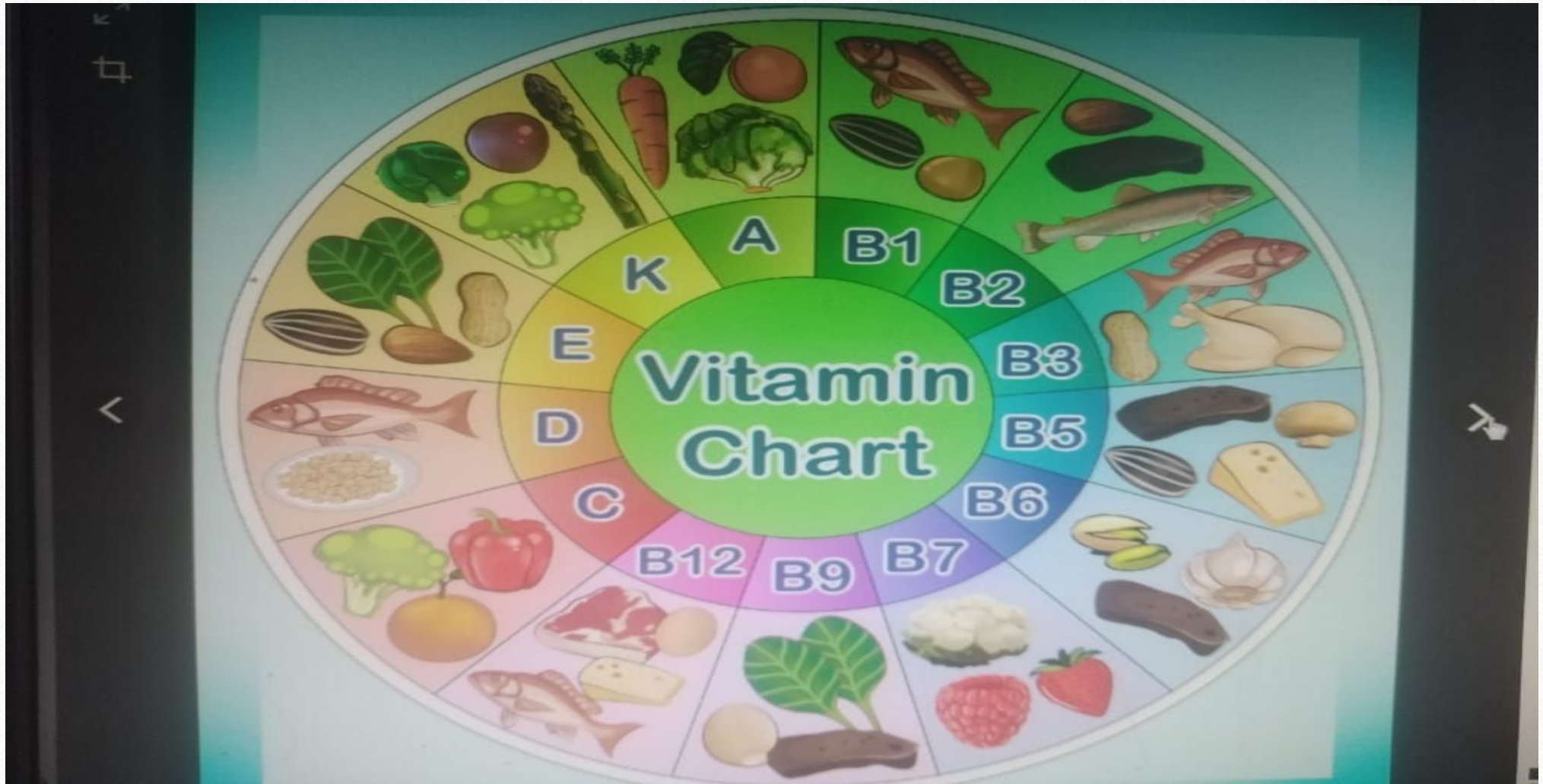
**CA**  
**КАРТИН**  
Поддерживает активном состоянии иммунную систему



**E**  
**ТОКОФЕРОЛ**  
Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

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





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!



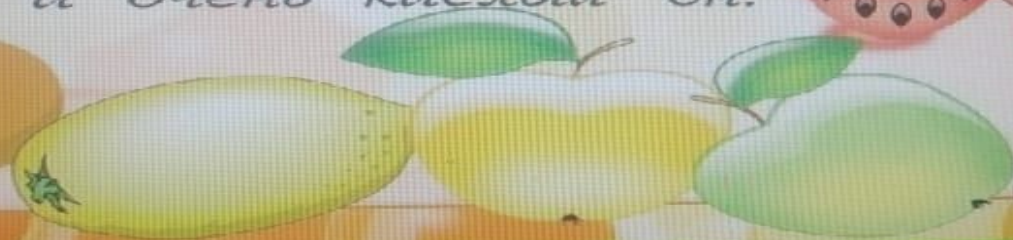
# ВИТАМИН

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\*

Орехи –  
аппетит и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты

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

35%

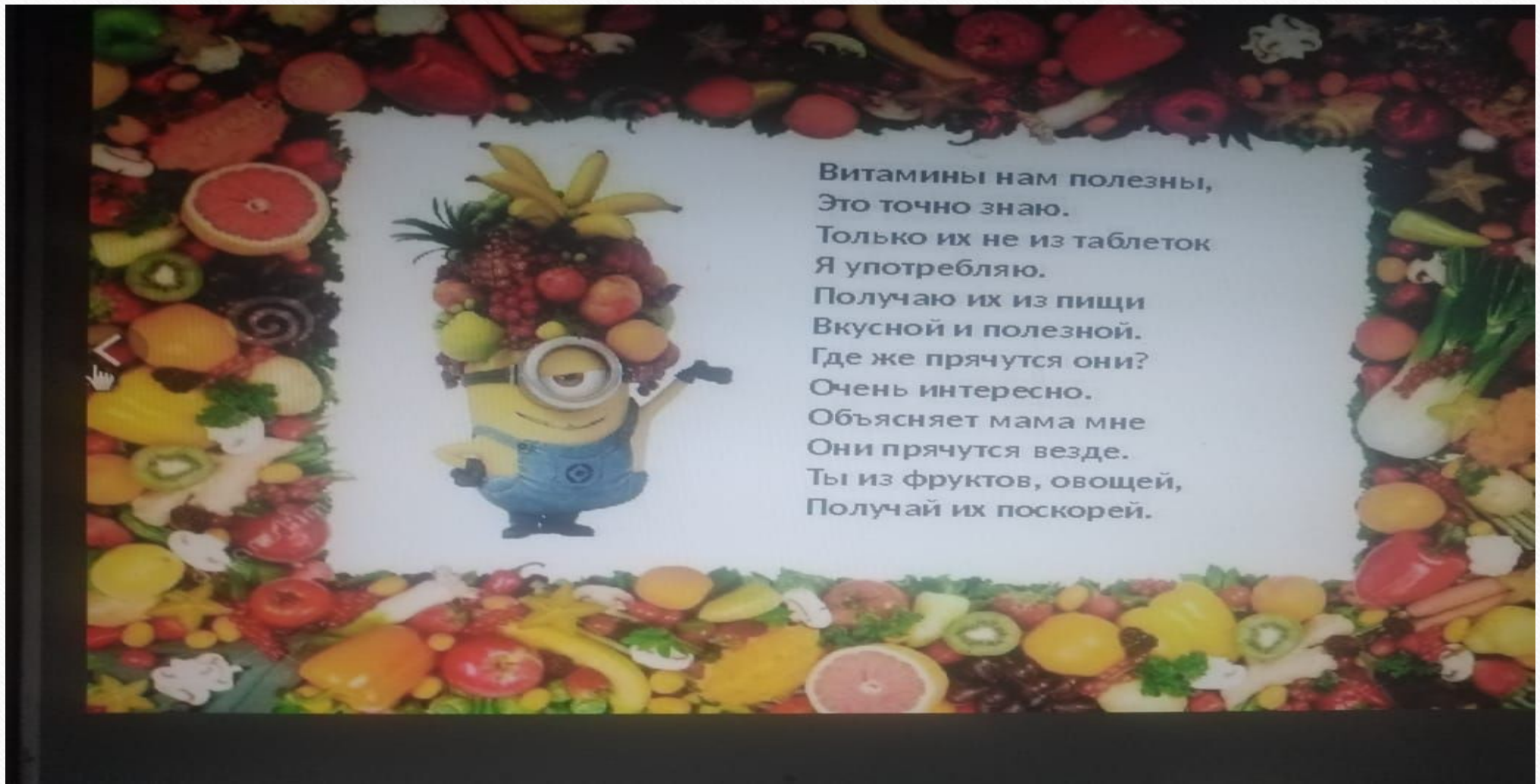
1 группа –  
злаки  
и картофель

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!**