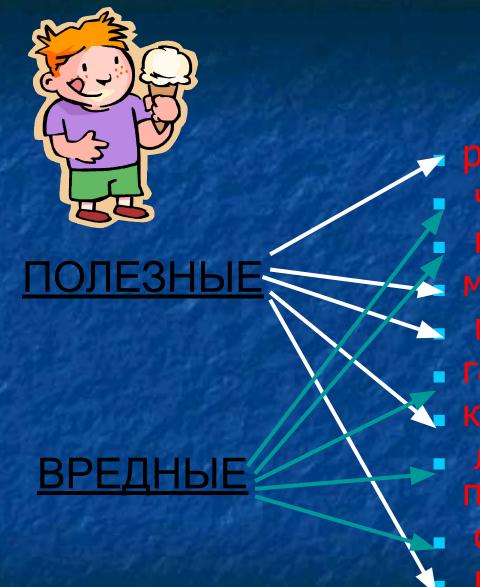


## Здоровое питание

# Цель урока: 1.Познакомить с основными продуктами, составляющими здоровое питание

2.Сформировать ориентацию на здоровое питание как составляющую здорового образа жизни





рыба чипсы пепси

мясо

морковь

газированная вода

капуста

лапша быстрого приготовления сникерс

кукуруза

## Молочные продукты и яица





### Масные продукты и рыба

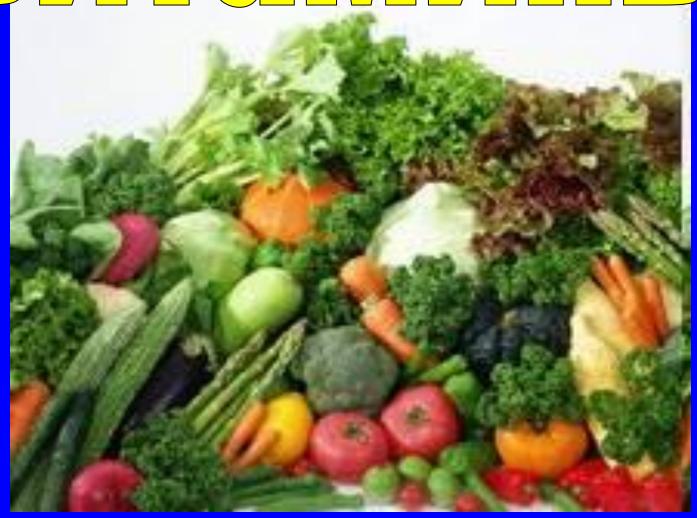




#### Физкультминутка



## 









Витамин А (ретинол)

Источники: морковь, зелёный салат, персики, абрикосы, арбузы, кукуруза, бананы, тыква, печень, яйца, сливочное масло, сметана, молоко, рыба, шпинат. Функции: повышает сопротивляемость организма к инфекциям, достаточное количество гарантирует хорошую кожу, красивые волосы, крепкие ногти. Дефицит вызывает появление «гусиной кожи», ломкость ногтей, быструю утомляемость. Снижается острота зрения.



Витамин В1 (тиамин)

Источники: чёрный хлеб, хлеб с отрубями, овсяные хлопья, печень, дрожжи, свинина, постное мясо, коровье молоко.

Функции: регулирует обменные процессы в организме, а также водный баланс.

Дефицит может привести к повышенной раздражительности, бессоннице, расстройству различных систем организма, ослаблению памяти.



Витамин В2 (рибофлавин)

Источники: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлебопродукты, дрожжи, ростки пшеницы, грецкие орехи, грибы. Функции: способствует росту молодого организма, ускоряет заживление ран, помогает улучшать кровь. Дефицит приводит к расстройству пищеварения, нарушениям работы нервной системы.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Источники: цитрусовые, зелень петрушки, плоды шиповника, чёрная смородина, капуста, киви, красный сладкий перец. Функции: Укрепляет кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, участвует в заживлении ран. Дефицит вызывает вялость, быструю утомляемость, снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекциям, в том числе к гриппу и ОРВИ.

## Правильное питание как часто нужно есть в течении дня?

- **1-2** раза, но по многу
- 3-4 раза за день небольшими порциями
  - каждый час

#### когда нужно есть?

- когда захочется✓ в определенные часы
- когда есть время





### БУДЬТЕ 3ДОРОВЫ !!!