

«Веселый урок о том, что вкусно и полезно»

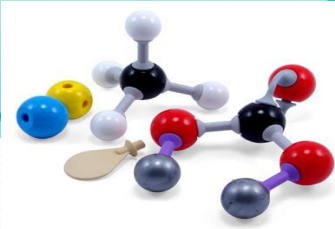
Подготовила
Ученица 1 Б класса
МБОУ СОШ №51
г. Липецка
Сурова Алина
Педагог
Бабина Ольга Сергеевна

Содержание

- Введение
- Знакомство с витаминами
- Витамины
- Знакомство с полезными веществами
- Белки, жиры и углеводы
- Правильное питание
- Меню на каждый день
- Время приема пищи
- А вот это есть нельзя



Введение



- В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а также наносящие вред здоровью. К незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся **ВИТАМИНЫ**.



Знакомство с витаминами

- Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой, полноценной жизни. Прежде всего без них невозможна нормальная работа организма.





Витамины

- **Витамин А** улучшает зрение. Содержится в моркови, кисломолочных продуктах, яйце, абрикосах.



- **Витамины группы В** восстанавливают энергию, улучшают работу сердечной мышцы. Содержатся в молоке, мясе, печени, орехах и т.д.



- **Витамин С** повышает сопротивляемость организма к болезням. Содержится в цитрусовых.



Знакомство с полезными веществами

- Белки, жиры и углеводы - не заменимые составляющие рациона каждого человека.

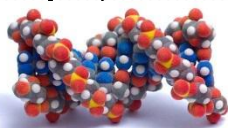




Белки, жиры и углеводы.



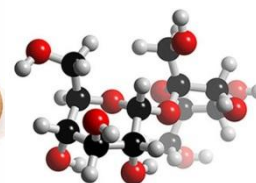
- **Белки** — незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме. Содержится в сыре, мясе, твороге, рыбе и т. д.



- **Жиры** - наиболее мощный источник энергии. Жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Содержится в молоке, говядине, сметане, крупах и т.д.



- **Углеводы** служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Содержится в бобовых и большинстве фруктов.





Правильное питание



- Правильное питание заключается не только в том, что следует есть, но и в какое время и в каком количестве это нужно есть. Давайте составим вкусное и полезное меню на каждый день.





Меню на каждый день



- **Завтрак** – самый важный прием пищи. Должен быть полноценным и давать достаточное количество энергии на 3-4 часа. Может состоять из всевозможных каш или картофельного пюре.



- **Второй завтрак** – более легкий. В него могут входить свежий натуральный сок, фрукты, печенье и т.д.



- **Обед** – обязательно должен состоять из первого, второго и десерта.
Первое – мясной, рыбный, овощной или любой другой суп.
Второе – гарнир с добавлением отварного или тушеного мяса, рыбы или овощей. **Десерт** – печенье, шоколад, фрукты.



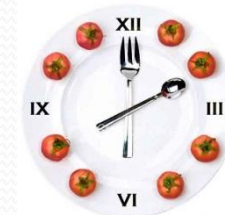
- **Полдник** – перекус между обедом и ужином. Может состоять из йогурта с печеньем, свежих фруктов, молока.



- **Ужин** – должен быть легким, не нужно переедать. Последний прием пищи должен осуществляться за 2 часа до сна. Может состоять из омлета, творога, тушеных овощей или рыбы, каши.



Время приема пищи



ЗАВТРАК – 7:00

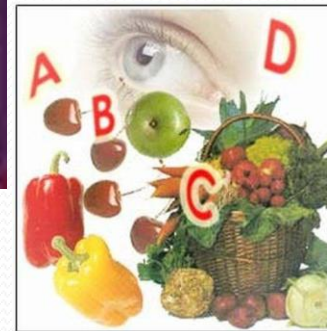
ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 10:00

ОБЕД - 13:00

ПОЛДНИК – 16:00

УЖИН – 19:00

ПОСЛЕ 20:00 НЕ ЕСТЬ!



А вот это есть нельзя!!!



- Эти продукты содержат консерванты, ароматизаторы, красители и другие вредные вещества.



Будьте здоровы!!!

- *Питайтесь правильно!!!*



- *Спасибо за внимание!!!*