



Мы рады

приветствовать вас!

Наше питание.

Органы пищеварения.



Питательные

вещества

белки

жиры



**ВИТАМИ
НЫ**

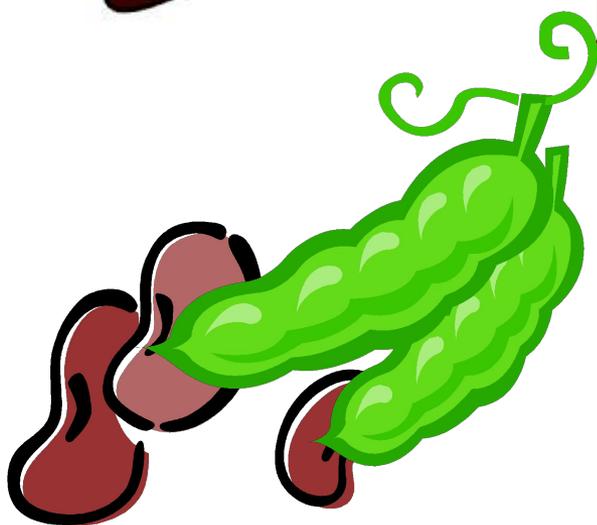
**УГЛЕВОД
Ы**

Питательные вещества



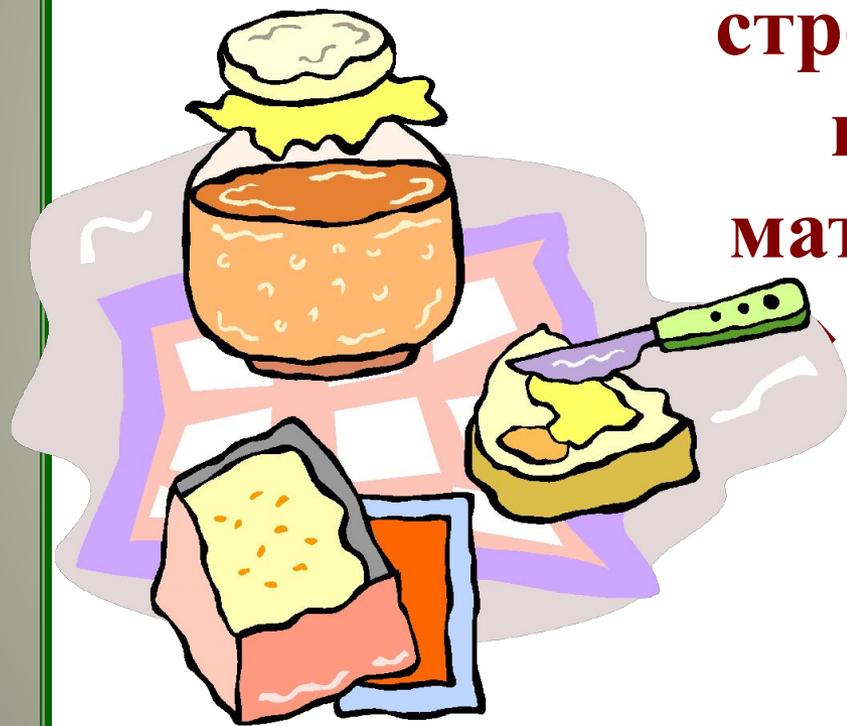
- **Белки**

Нужны
детям для
роста и
развития.



Питательные вещества

**Жиры-
строитель-
ный
материал
тела**



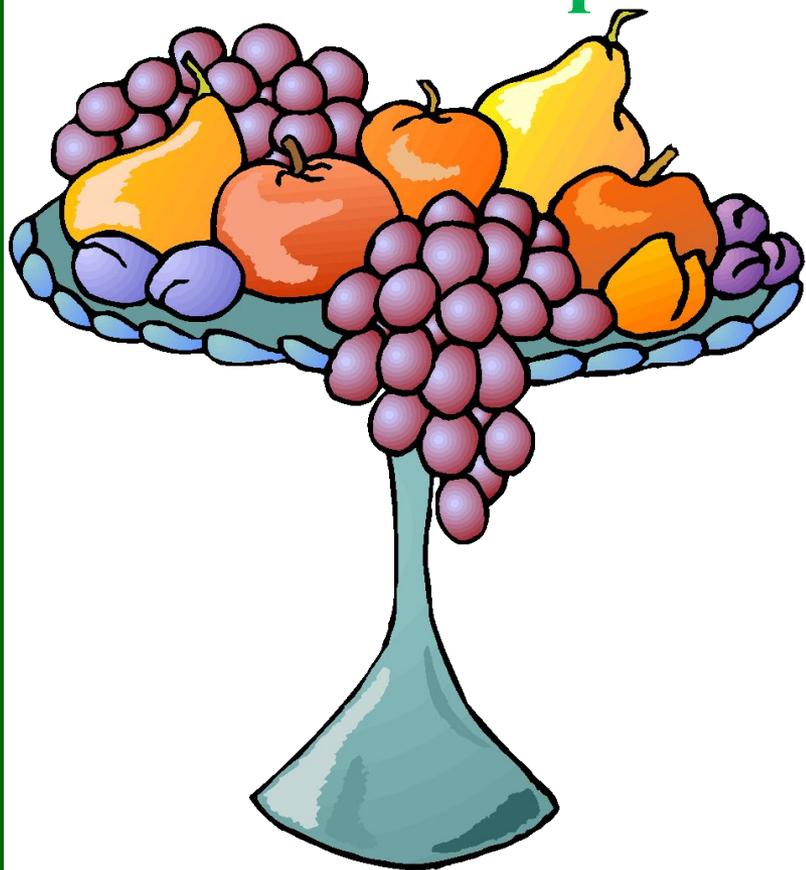
Питательные вещества



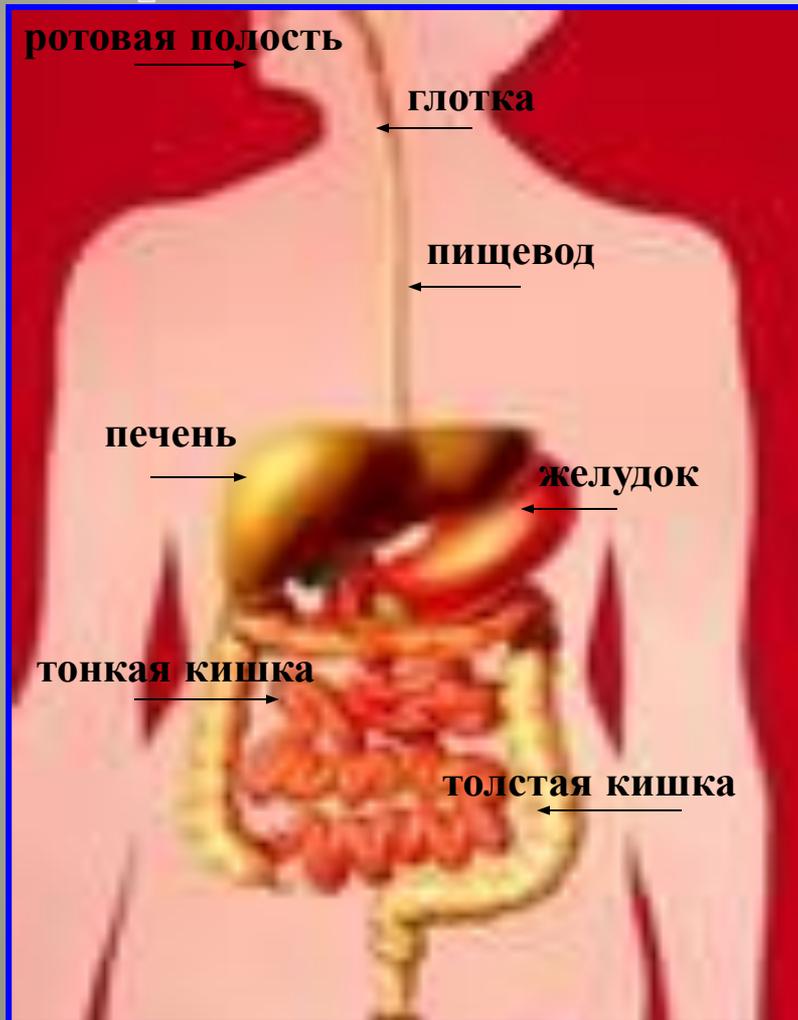
Углеводы
главный
поставщик
энергии для
нашего
тела



Витамины необходимы для укрепления и сохранения здоровья



Органы пищеварения



Правила питания

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу, а то и вовсе ничего не едят.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Тест №1

1. Вода
2. Белки
3. Молоко
4. Щетка
5. Пищевод

Тест №2

1. Витамины
2. Голод
3. Аппетит
4. Овощи
5. Желудок

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



Доброго здоровья!