



Принципы правильного питания



Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ**

ЖИРЫ

ВОДА

ВИТАМИНЫ

БЕЛКИ

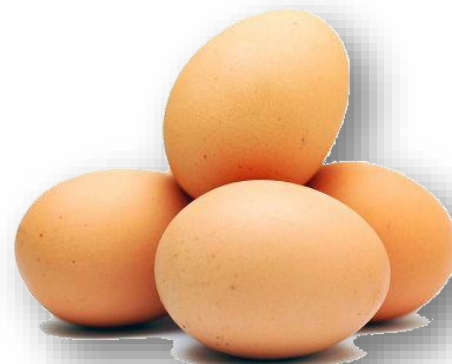
Белки - это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

Белки нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными.

А еще **белки** – это пища для мозга.



Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть
белок,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Здесь тебе белок



ЖИРЫ

Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы.

Жиры способствуют выработке иммунитета.

Жиры - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

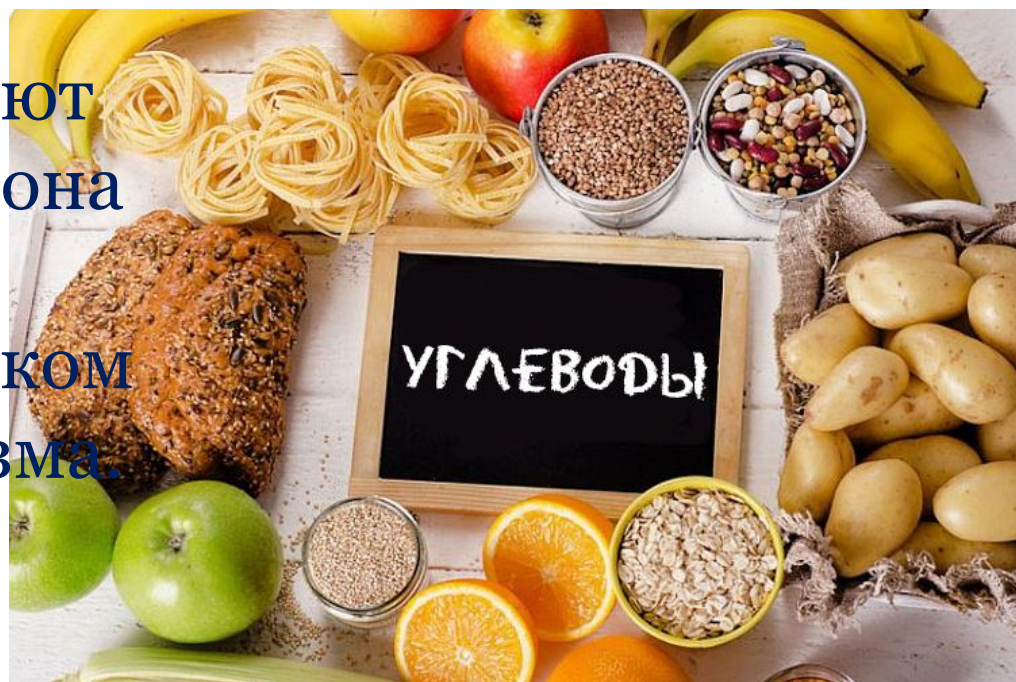


Жир, что в пище мы
едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить

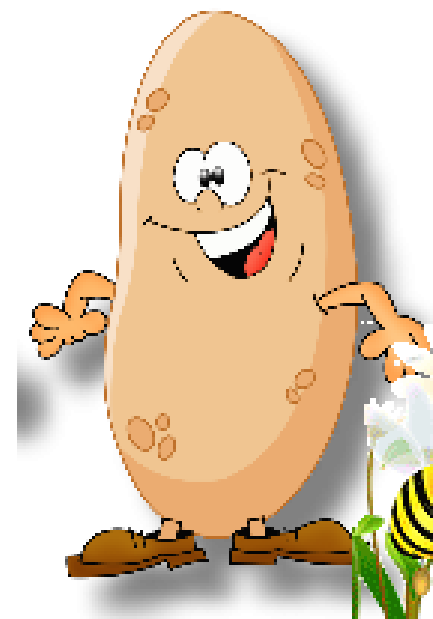


УГЛЕВОДЫ

Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.



Все-все крупы –
Удивительная группа!
Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают
И энергией питают.



ВОДА



Вода входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.

Доля чистой воды составляет около 1литра, она поступает с питьевой водой и напитками.

Для здоровья хороша
Очень чистая вода.
Далеко ходить не надо,
Ведь она с тобою рядом!



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Нужны ли минеральные соли животным и человеку?



Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.

ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни».

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ



**Загадки
про
ВИТАМИНКИ**

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ... **КАПУСТА**

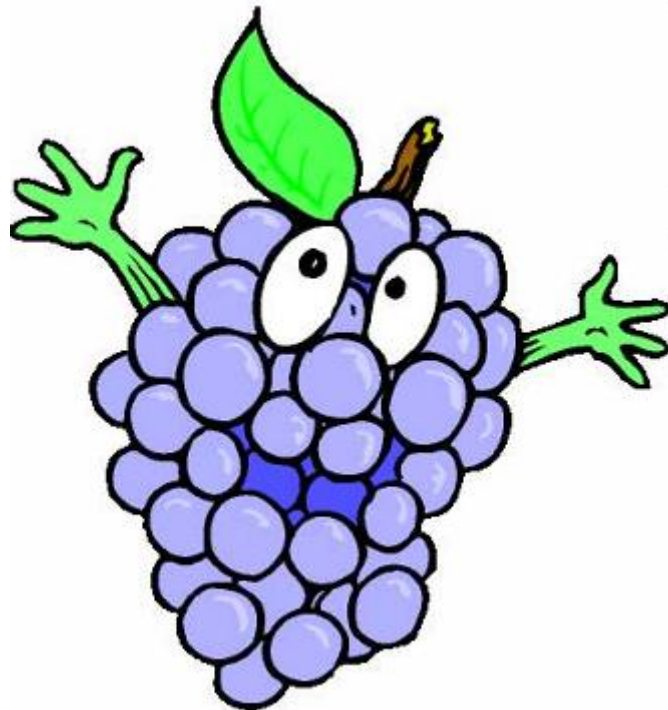


Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран,
В тропиках растет...

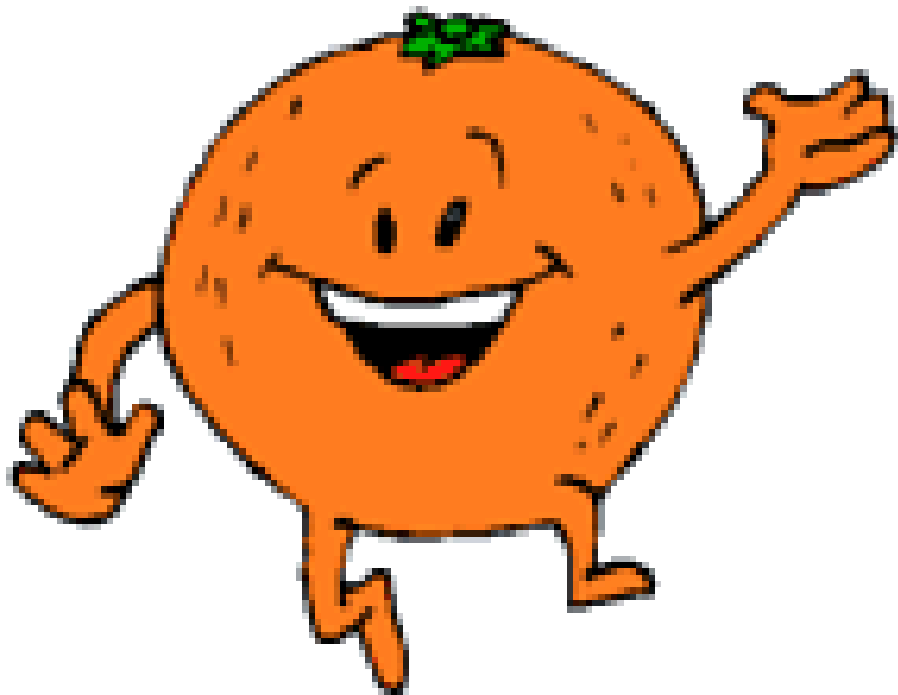
БАНАН



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

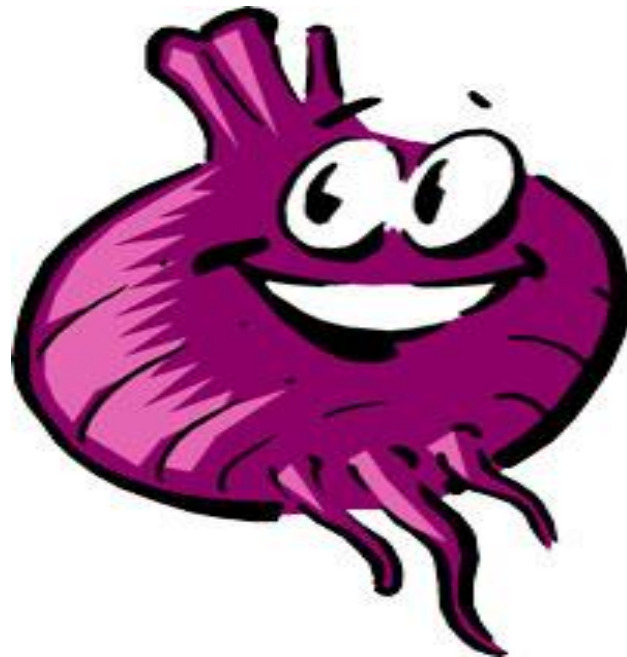


С виду он как рыжий мяч
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин -
Это спелый ... **АПЕЛЬСИН**



В землю вросло,
Сверху красно,
Посерёдке толсто,
Под конец тонко...

СВЁКЛА



Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!...

КАРТОШКА



Золотая голова - велика, тяжела.
Золотая голова - отдохнуть
прилегла.

Голова велика, только шея тонка...

ТЫКВА

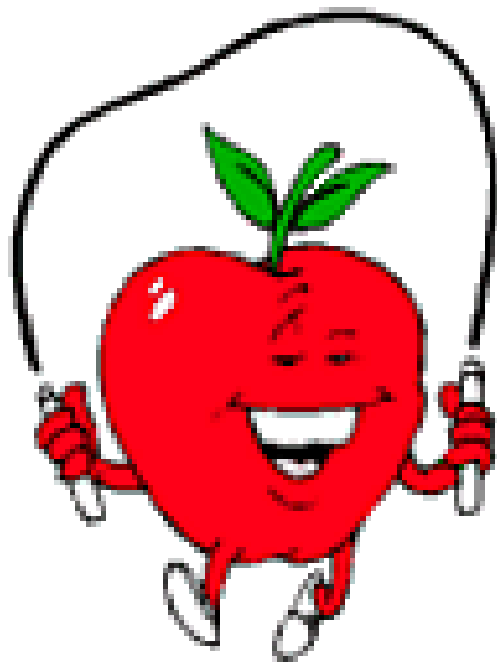


Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...



ГРУША

Круглое, румяное,
Оно растёт на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки...



ЯБЛОКО

Сорвали детишки
Синие шишки.
Шишки гладенькие,
Внутри сладенькие...

СЛИВА



Хоть чином не хан,
На голове султан,
А с золотом кубышки
Запрятаны под мышки...



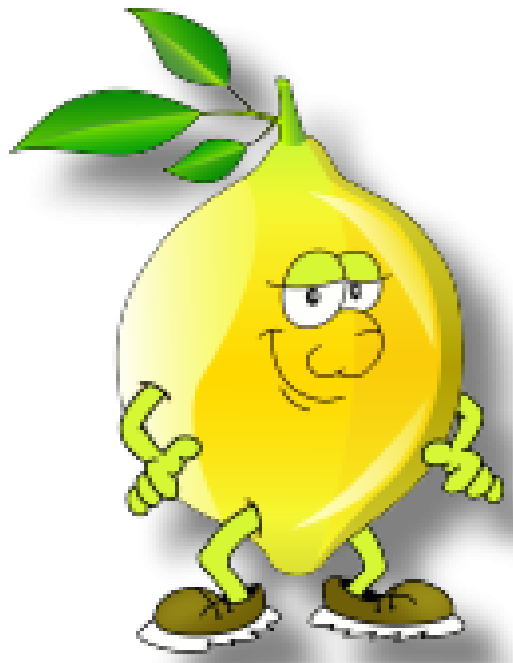
КУКУРУЗА

**Долгоножка хвалится:
«Я ли не красавица?»
А всего-то - косточка,
Да красненькая кофточка...**



ВИШНЯ

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



Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный... **АРБУЗ**



Растет в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдаёт...

КЛУБНИКА

