

Я — то, что я ем.

Здоровое питание

Московских Тимур, 3В

Что это такое?

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Вредная пища

Жареная и жирная пища, кока-кола, бургеры, сладости, картошка фри, пирожные



Здоровая пища

Овощи, фрукты, каши, курица, творог, мед, яйца, сок



Пищевая ценность



Все продукты имеют пищевую ценность.

В них содержатся:

- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- минеральные вещества

Белки

Служат для роста и развития.
Это основной элемент среди других веществ.

Содержится в:

- Твороге
- Сыре
- Рыбе
- Мясе
- Горохе





Жиры

Обеспечивают организм энергией.

Содержатся в:

- Масле
- Сметане
- Рыбе
- Некоторых овощах и орехах

Углеводы

Главный поставщик энергии
для нашего тела.

Содержатся в:

- Хлебе
- Крупах
- Макаронах
- Картофеле



Витамины

Витамины усиливают иммунитет
и повышают тонус организма.





ВИТАМИН **A**



ВИТАМИН **B1**



ВИТАМИН **B2**



ВИТАМИН **B5**



ВИТАМИН **B6**



ВИТАМИН **B9**



ВИТАМИН **B12**



ВИТАМИН **C**



ВИТАМИН **D**



ВИТАМИН **E**



ВИТАМИН **K**



ВИТАМИН **PP**



ВИТАМИН **H**



ВИТАМИН **F**



ВИТАМИН **P**

Пирамида здорового питания

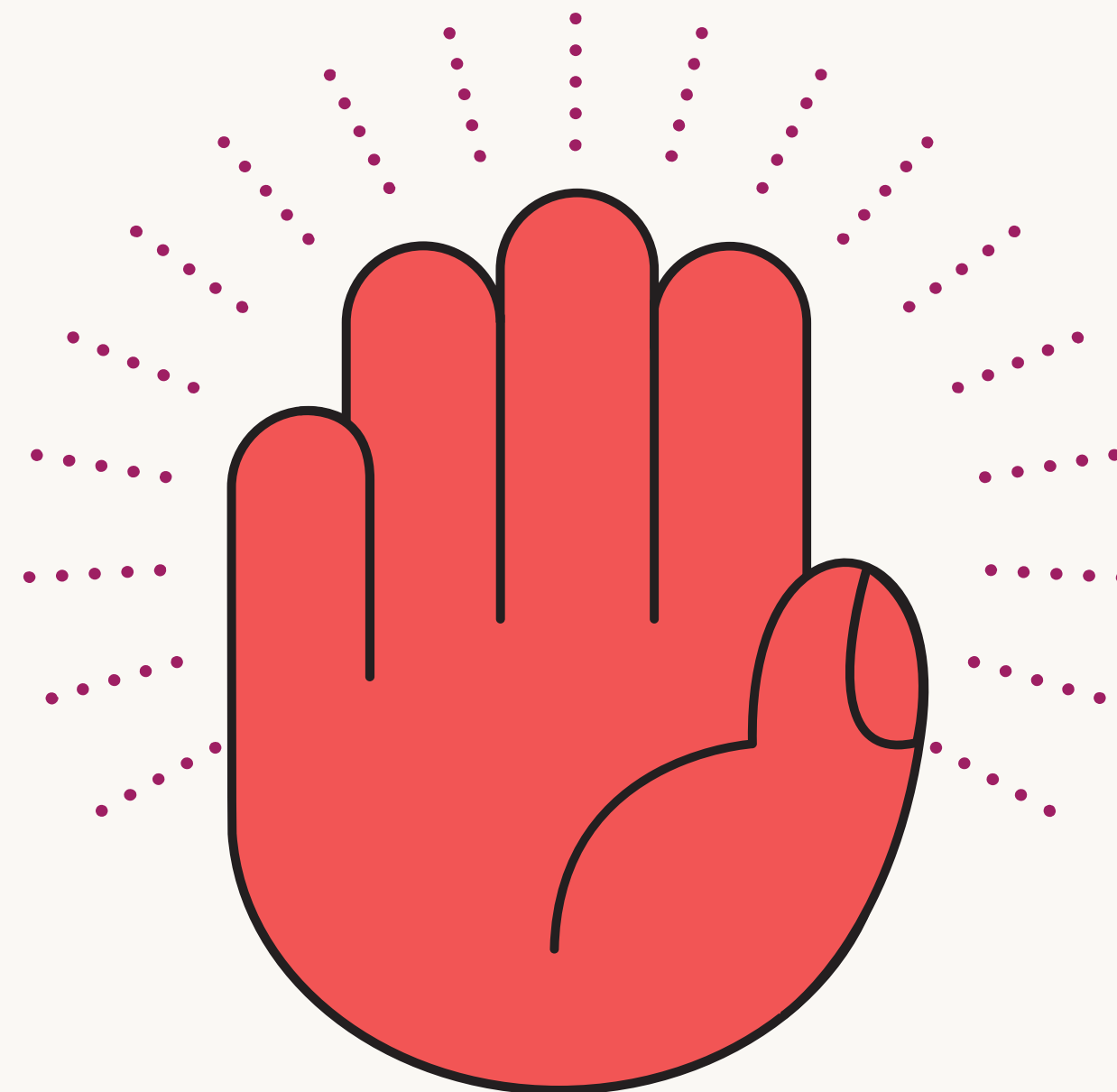
Продукты, расположенные
в нижней части пирамиды,
рекомендуется употреблять
в пищу как можно чаще.



Продукты из верхней части
следует употреблять в
ограниченных количествах
или вовсе исключить из
своего рациона.

Правила питания

- Не переедать
- Тщательно пережевывать пищу
- Не употреблять очень горячую пищу
- Не есть много сладкого
- Больше есть овощей и фруктов
- Ужинать не позже чем за 2 часа до сна
- Соблюдать режим питания



Спасибо!