

# ДОКЛАД

## Правильное питание

Выполнила: ученица МБОУ Школа №154  
класс 8В Анкудимова Дарья

2026г.

# Правильное питание – залог здоровья организма

Многие болезни возникают из-за неправильного питания.

Если часто питаться булочками, чипсами и запивать все это сладкой газировкой, то могут появиться кариес зубов, лишний вес и болезни желудка. Правильное питание способно уберечь от этих проблем.



**Правильным можно назвать рацион,  
в котором присутствуют мясо, рыба,  
молочные продукты, овощи и  
фрукты**



# Растущему организму школьника необходим весь набор питательных веществ:



**Начинай свой день с завтрака.**

**Отличный выбор на завтрак – каша,  
хлопья или мюсли, яйца, соки, йогурты,  
овощи или фрукты**



**Чтобы быть не только здоровым, но и умным, необходимы витамины группы В. Главные витамины «для ума» - это В1, В2, В6, В12.**



- **Витамин А** - можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, шиповнике, облепихе. Он необходим для нормального роста, хорошего зрения.
- **Витамин В** – можно найти в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Отвечает за крепкую нервную систему и за работу сердечно-сосудистой системы.
- **Витамин С** – содержится в листьях салата, зелени петрушки и укропа, томате, картофеле, цитрусовых. Нужен для роста зубов и просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

- o **Витамин Е** – содержится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищает организм от стрессов.
- o **Витамин Д** – можно найти в икре, молоке, а еще в лучах солнца. Отвечает за правильный рост костей.

**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО !**



**Спасибо за внимание!**