

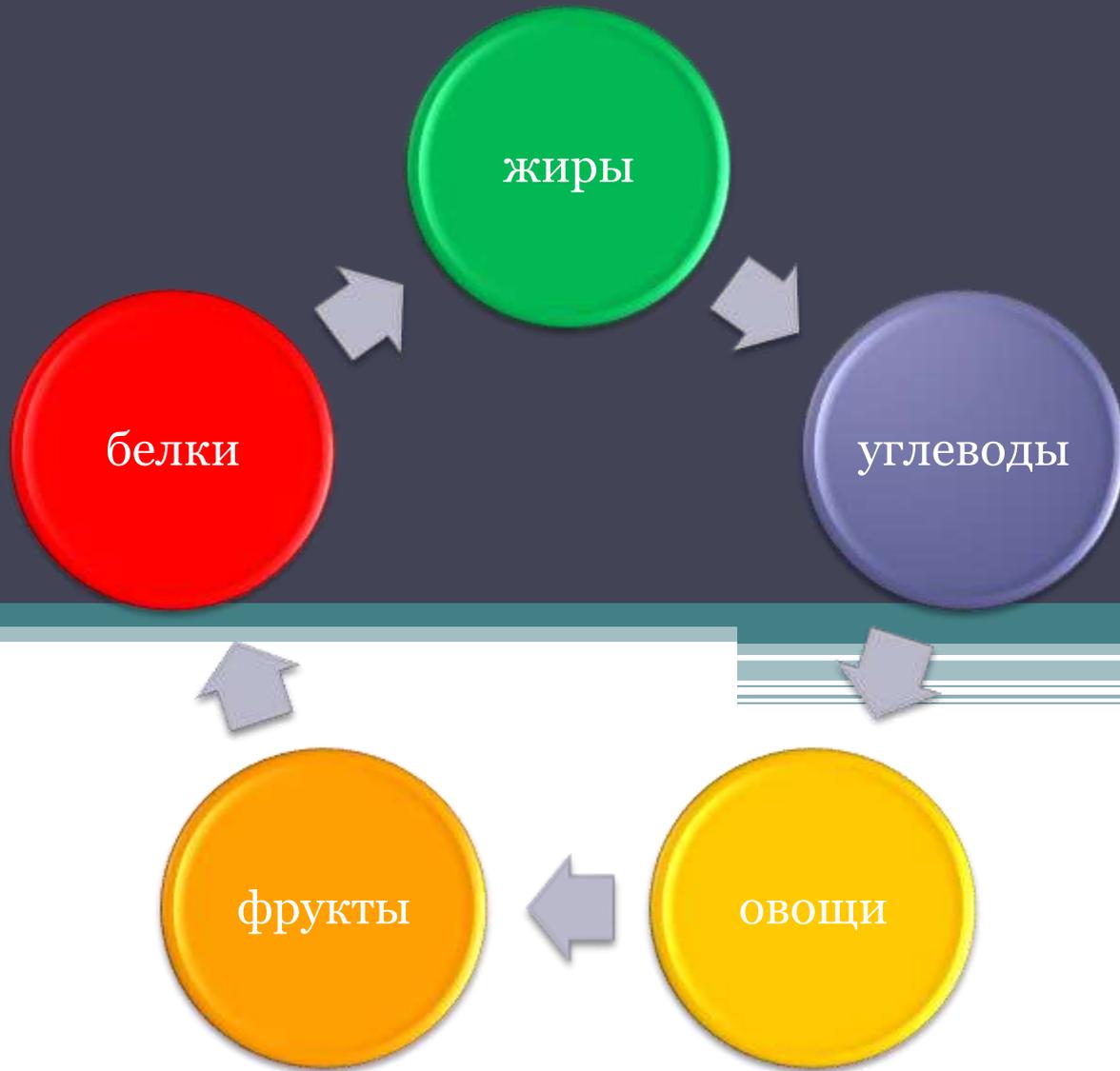
Тема: «Что и зачем мы едим».



Питание человека должно быть полноценным.



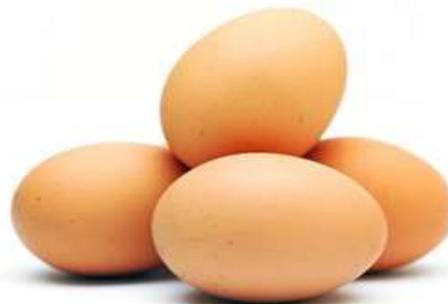
В пище должны содержаться полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.



Самые полезные продукты



- Наиболее богаты белками: мясо, рыба, яйца и молочные продукты. **Белки** являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних орг



Человеку необходимы полноценные жиры – сливочное и растительное масло.



А чтобы человек был энергичен, нужно использовать в пищу продукты, богатые **углеводами**, такие как хлеб, крупы, сахар, овощи и фрукты.



Необходимы человеку **витамины и минеральные вещества**. Эти вещества можно встретить в сливочном и растительном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей зелени.



Больше всего полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому они ежедневно должны присутствовать в нашем рационе.



Загадки о продуктах питания



Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка
наша?!
Так вкусна на завтрак...



Его не очень любят дети,
Но он полезен всем на
свете.



СУП

Лук, капуста и картошка,
Разных овощей немножко.
Ты в кастрюле их ищи.
Это суп с названьем...



«ЩИ»

Ее из фарша сотворили,
На сковородку положили,
Готовили с кипящим жиром.
Так что мы кушаем с
гарниром?



КОТЛЕТА

Для второго блюда я,
очень нужен вам, друзья.
Я картофель, рис и гречка, и
капуста, и грибы.
Мною пользуется мир.
Называюсь я ...



ГАРНИР

Подготовим место,
Раскатаем тесто.
Вот повидло, вот творог.
Мы хотим испечь...



ШИРОГ

Не окрошка и не супчик.
Свекла в нем, морковь,
огурчик.
Подают нам на обед
С постным маслом...



Томаты тщательно промыли,
Из них кашлицу получили,
Теперь к гарниру добавляють.
Как ту приправу называют?



Зелёный, чёрный и в
пакетах,
Есть развесной, а есть в
брикетах.
Давай, дружище, выручай:
«Что утром пьёшь с
лимоном»?



ЧАЙ

Взял я силу из плодов,
Сладких ягод, фруктов.
Для ребят я стать готов
Лучшим из продуктов.
Вы меня побольше пейте,
Наливайте, не жалеите!



СОК

Вывод: из чего состоит наша пицца?



Самые вредные продукты

Самые вкусные продукты являются и самыми вредными они приводят к разным болезням.



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты.





Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма.



Соль. Ее часто называют белой смертью. Соль повышает давление, нарушает соле-кисловой баланс в организме, способствует скоплению токсинов.



(c) alinka_n

RC-MIR.com



Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с огромным количеством сахара из за которого мы толстеем.

Алкоголь. Даже в минимальных количествах мешает усваиванию витаминов.



© www.123rf.com



К чему приводит употребление вредных продуктов?

Неправильное питание, как известно, является скрытой причиной большинства заболеваний человека. Употребление жирной пищи приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

