

Правильное питание



Работу выполнила:
Ученица Лицея №554 8А класса
Никитина Елизавета



здоровье
**НАЧИНАЕТСЯ С
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

Организация питания



Для детей 7-14 лет лучше всего 4-5-разовое питание . Перерывы между приемами пищи должны составлять 3-4 часа.

Полноценное питание

Белок

Жиры

Углеводы

Витамины



Источники компонентов питания

1. Масло растительное, различные сладости.

2.1. Молоко, сыр, масло, сметана, кефир. Источник белка

2.2. Мясо, курица, рыба, яйца. Источник белка



3. Хлеб, крупы, картофель. Источник углеводов

4.1. Овощи. Источник витаминов

4.2. Фрукты. Источник витаминов

5. В возрасте 7-14 лет норма потребления воды – 1,7-2,5 литра воды в день.

Витамины необходимы для нормальной работы нашего организма



Витамины



Витамин А способствует
обмену веществ



Витамины



Витамин С повышает
сопротивляемость
организма, поддерживает
процессы кроветворения



Витамины



Витамин D необходим
для прочности костей



Витамины



Витамин Е помогает
нашим клеткам
защищаться от токсинов.



Наши советы

Ешь больше овощей, фруктов, пей соки- лучше разноцветные!



Наши советы

Завтрак перед школой- половина успеха в учебе!



Наши советы

У желудка есть часы- ешь в одно и тоже время!



Наши советы

Съел суп на обед- день прошел не зря!



Наши советы

Кто меньше соли ест, тот дольше живет!



Спасибо за внимание!