



«ЖИТЬ ТАК здорово ЗДОРОВО!»

Книжка-помощник о правильном питании



Автор: Березин Дмитрий

1 класс МАОУ СОШ № 28 г.Томск

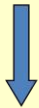
Пирамида питания



Для правильного питания нашему организму
нужны:



Питательные вещества



БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



БЕЛКИ



Белки – это строительные кирпичики для клеток организма.

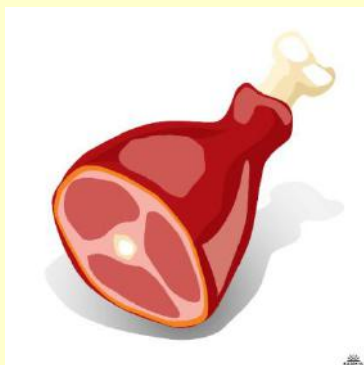
Рыба



Молоко



Мясо



Яйца



Хлеб



Крупы

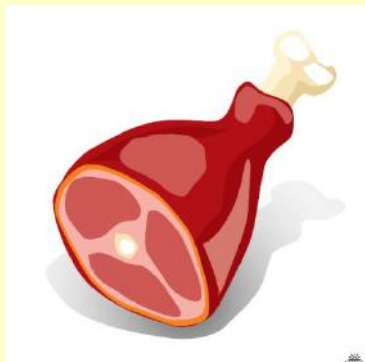


ЖИРЫ

Жиры нужны для нормальной работы организма, для усвоения некоторых витаминов, для роста.

Животные жиры:

Мясо



Рыба



Масло



Сыр



Сметана



Растительные жиры: Растительное масло, маргарин



УГЛЕВОДЫ

Пополняют запасы энергии организма.

Крупы



Кондитерские изделия



Картофель, овощи



Фрукты, ягоды



ВИТАМИНЫ



Витамин А

Помогает: зрению, коже, защищают организм от инфекций.

Рыбий жир



Морковь



Яйца



Печень



Сливочное масло



Абрикосы



Красный перец



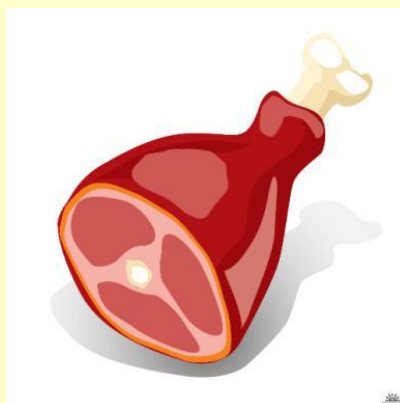
Томат



Щавель, лук.

Витамин В

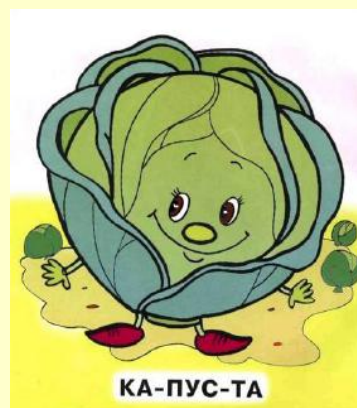
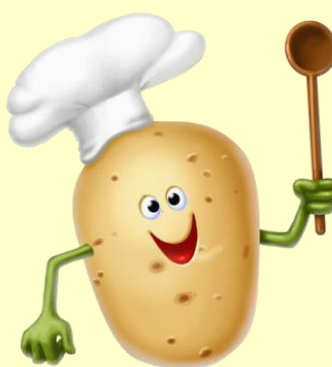
Помогает работе головного мозга, иммунитету, обмену энергии.



Мясо, почки, печень



Крупы



Картофель, капуста



Зелёный горошек, бобы,

Витамин В



Хлеб



Сыр



Молоко



Бананы, гранаты, земляника



Рыба



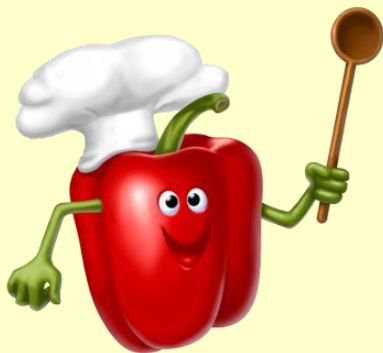
Яйца



Орехи

Витамин С

Полезен для: иммунитета, костей. Ускоряет заживление ран.



Сладкий перец



Лимон



Шиповник



Клубника



Крыжовник



Апельсин



Мандарин

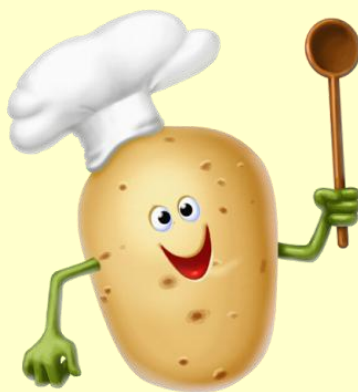
Витамин С



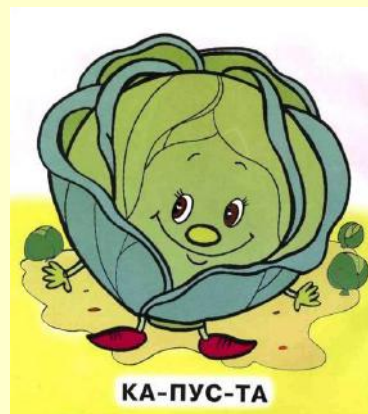
Яблоки



Клюква



Картофель, капуста



Лук



Салат



Чёрная смородина

Витамин D

Укрепляет зубы и кости.

Рыбий жир



Грибы



Яйца



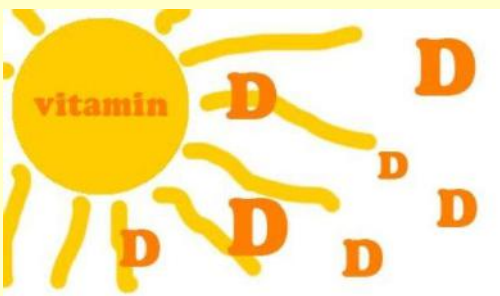
Печень



Рыба



Еще этот витамин мы получаем, когда принимаем
солнечные ванны.



Витамин Е

Укрепляет иммунитет. Ускоряет заживление ран.



Печень



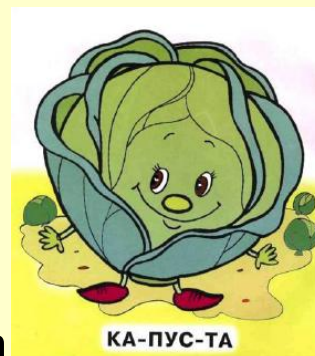
Яйца



Мука грубого помола, крупы



Бобовые



Капуста



Салат



Шпинат

Витамин К.

Ускоряет заживление ран. Полезен для здоровья костей.



Шпинат



Кабачки

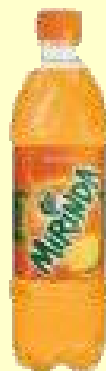


Капуста



Салат

Вредные продукты



Газировка



Чипсы



Жвачки и чупа-чупсы



Шоколадные батончики

МОИ СОВЕТЫ.

Что такое витамины,
И зачем они нужны?
Мы вам всем сейчас расскажем,
Витамины ведь важны!

Фрукты, овощи не зря
Любит вся моя семья.
Витаминов в них так много.
Что будем мы всегда здоровы
И не зря я маму слушаю –
Витамины кушаю.



Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.



Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и весёлым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!

Лучше лука и морковки
Нет на свете овощей.
Мы добавили их в гречку,
Ешь скорее и не болей.

Витамины - это жизнь,
С ними нужно всем дружить!
У тебя болезней нет,
Дам тебе такой совет:
Витамины потребляй
И здоровье прибавляй!





Чтобы зрение сохранить,
Витамин «А» нужно пить.
Он нам роста добавляет,
Волосы и ногти укрепляет!

Если быстро ты устал,
На уроках засыпал,
Витамины «В» попей –
Жизнь будет веселей!

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там не одинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.





А иммунную систему
Будем все мы укреплять,
И для этого всегда
Витамин «С» принимать!

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!





Кости тоже укрепляй,
Витамин «Д» принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!
Витаминный алфавит
Изучи ты с детства.
Чтоб ангину и рахит,
Не получить в наследство.

Никак нельзя оставить в стороне
Прекрасный витамин с названием «Е».
Смешно, но важно для красивой кожи
Он в масле есть и в облепихе тоже.

Лук зеленый - объеденье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте, дети, лук зеленый:
Он полезен людям.

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет я вам готова –
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп в обед, а на ужин
винегрет.



Витаминов очень много,
Как в них разобраться?
К доктору всегда, друзья,
Нужно обращаться!



А морковочка-подружка дорога и любя.
Ешьте, дети, все морковь, очищайте зубы.

Ешьте, дети, помидоры, пейте сок томатный:
Он полезный, витаминный и на вкус приятный.

Превосходный огурец лежит на рыхлой
грядке.

Ешьте, дети, огурцы, будет все в порядке!

Пейте, дети, молоко, ешьте, дети, кашу,
Думать будете легко, выглядеть всё краше!



Используемые источники

1. http://yandex.ru/images/search?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&uinfo=sw-1138-sh-640-ww-1124-wh-478-pd-1.2000000476837158-wp-16x9_1366x768
2. <http://www.docme.ru/doc/359979/prezentaciya--zdorovoe-pitanie-shkol. nikov->
3. http://school45-lipetsk.ru/index_p_6_p_3.html
4. <http://www.slideshare.net/school31-kirov/ss-32217280>
5. <http://bigslide.ru/fizkultura/9797-pravila-zdorovogo-pitaniya-shkolnikov.html>
6. <http://www.za-partoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>
7. <http://festival.1september.ru/articles/618190/>
8. <http://www.kalyakimalyaki.ru/paper241.html>