

Одинадцяте квітня
Заняття: Бесіда
Тема: «Що корисно їсти?
Правила корисного харчування»



Їжа – джерело росту, енергії та здоров'я



**Щоб бути здоровим , потрібно
знати правила харчування**



Пам'ятка

**Правила здорового
харчування**

Їсти потрібно 4 рази на день



Обов'язково потрібно снідати



Їжа повинна складатися з різних продуктів



Корисно їсти молочні продукти



Рибу, м'ясо



Овочі і фрукти



Не варто захоплюватися солодощами



**Їсти потрібно не поспішаючи, добре
пережовувати**



**Під час їжі не можна розмовляти та
відволікатися, чи займатися
іншими справами**



Не можна переїдати. Це спричиняє багато хвороб



Для нормального росту і розвитку
дитячого організму потрібна їжа ,
яка містить в собі

білки,

жири,

вуглеводи,

вітаміни,

мінеральні речовини,

воду

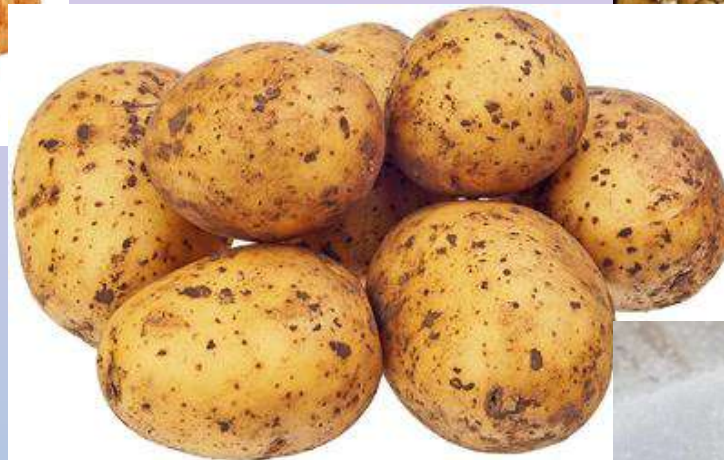
На білки багаті



Повноцінними є такі **ЖИРИ**



Вуглеводи є головним джерелом енергія



Вітаміни корисні для організму

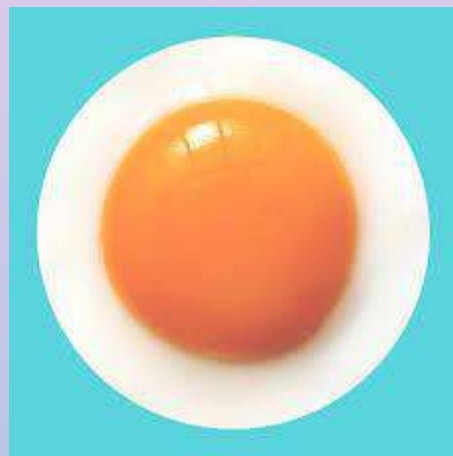
Вітамін С



Сприяє росту, підвищує природний імунітет , підвищує стійкість до шкідливих впливів

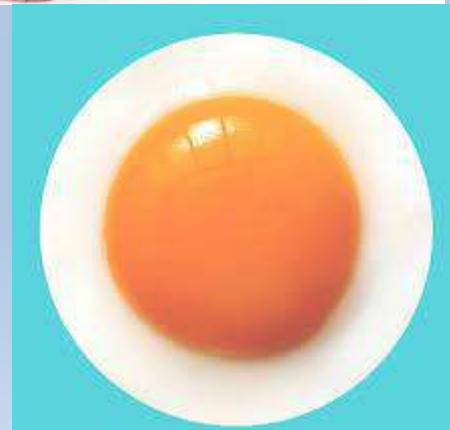
Вітамін В₁

Підвищує функцію центральної
нервової системи



Вітамін В₂

Впливає на діяльність центральної
нервової системи, бере участь
в утворенні гемоглобіну



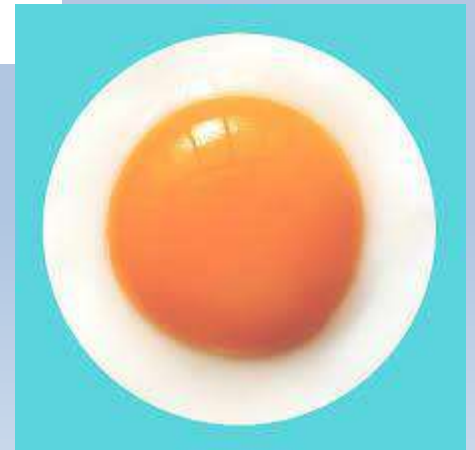
Вітамін РР

Бере участь у вуглеводному обміні



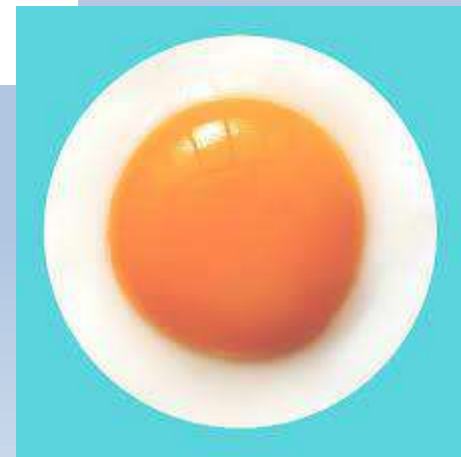
Вітамін₆

Поліпшує кровотворення



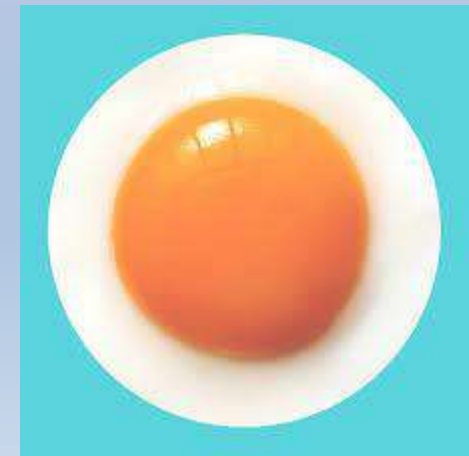
Вітамін А

Стимулює ріст, забезпечує
стійкість організму до інфекцій



Вітамін Е

Поліпшує роботу кишечника



Вітамін К

Бере участь у процесах зсідання крові

