



3 апреля.
О вредной и здоровой пище.

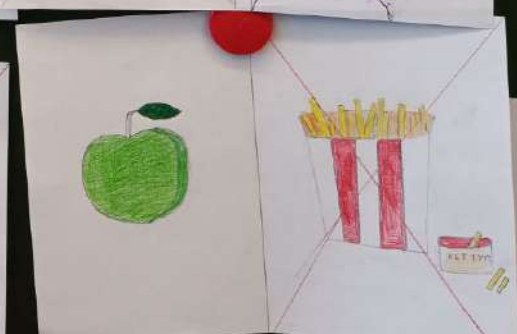
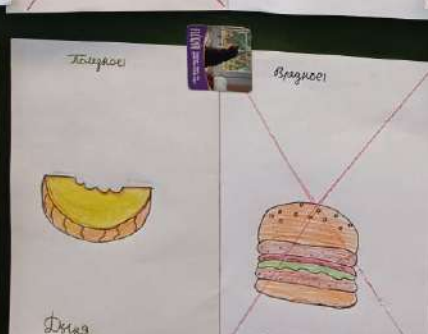
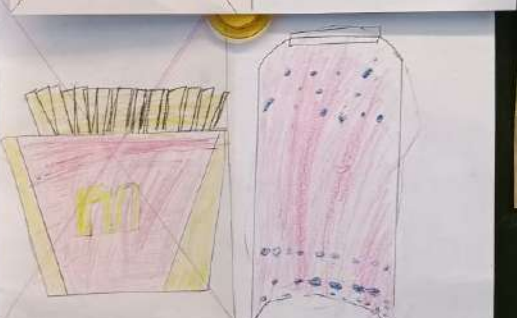
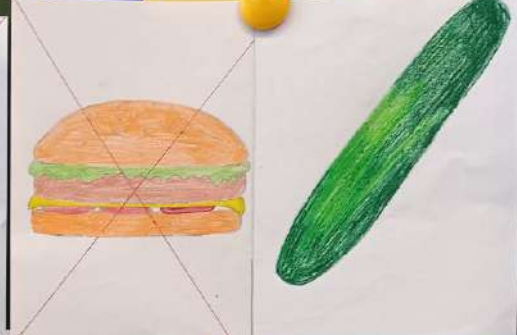


Разбор слова по составу.
• ОКОНЧАНИЕ □
• ОСНОВА —
• КОРЕНЬ —
• ПРИСТАВКА —
• СУФФИКС ^

СВЯЗКОРЕСЛОВИ
РАЗБОР ПО СЛОЖНОСТИ

1. На что вы обращаете внимание при выборе продуктов?
2. Как вы считаете, что такое здоровое питание?
3. Какие продукты полезны для здоровья?
4. Как вы считаете, что такое вредное питание?
5. Какие продукты вредны для здоровья?

красивая.
и новой книжке.





10 января
Классная работа.

$$30 \div 3 = 10$$
$$31:3 =$$
$$48:8+32:8=10$$
$$36:4+2=10$$
$$25:5+12:4=8$$
$$60:6=10$$

4+2=6
5-3=2

4+6=2
2+6=4

5=2+3
3=5-2

ЗАПОМНИ

а о у э й н м л р б в г д ж з
я е ю и е

п ф к т с ш х ц ч ш

ГОГЛАСНЫЕ ЗВУКИ
РУССКОГО ЯЗЫКА

В Г Д Ж З И Й Р
Б В Г Д Ж З И Й Р
Ф Т С Ш Х Ц Ч Ш

ПЕРВЫЕ СОГЛАСНЫЕ
Б Г Д Ж З



ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

Мясо

Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма

ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

Сладкие газированные напитки

Полностью химический продукт (консерванты, вкусовые добавки, красители и много сахара)

Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара


Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и другие вредные вещества




ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

8 признаков здорового питания:

 В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, полстакана риса или другой крупы.


В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.


В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.

 Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.


 Белок поступает в организм с


мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция - 2 ст. ложки).

 Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.

 Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается “запасись” впрок. Поэтому лучше кушать часто, но маленькими порциями.

 Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечнососудистых заболеваний.

 Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

 Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище.

Пищевая пирамида

Жиры, масла, сладости -
ограниченное количество 1-2 порции

Молочные продукты -
2-3 порции

Белковые продукты
+ бобовые - 2-3 порции

Зерновые - 7-8 порций
Фрукты - 2-4 порции Овощи - 4-5 порций

