

# Здорове харчування



# Конвенція прав дитини гарантує



*Кожна дитина має право  
на повноцінне харчування*



# Корисна і шкідлива їжа

Здоров'я людини залежить від харчування.  
При правильному харчуванні людина  
отримує всі необхідні корисні речовини  
для організму .



До складу продуктів  
харчування входять:

Вуглеводи

Жири

Білки

В одному царстві жили – були друзі...



Білок



Жирок



Вуглеводик



# Одного разу друзі посперечались між собою, хто з них найважливіший

Білок промовив:



**-Я потрібен як будівельний  
матеріал для організму.  
- Без мене не утворюються  
клітини, а тому немає росту і  
життя.**

На що Жирок відповів:

**Я теж потрібен  
організму . Якщо мене  
немає ,організм не  
отримує тепла,  
вистигне і теж помре.**



**Все у світі створено руками  
людини: одяг і взуття,  
їжа і телевізор,  
- сказав Вуглеводик.  
- А якщо мене не буде, організм  
не буде рухатись, людина не  
зможе жити.**



**Почувши це, лікар Айболить мовив:**  
**-Будинок складається з блоків і**  
**перекриття, цементу і цегли, вікон і**  
**дверей,і якщо не буде хоч однієї деталі**  
**будинок зруйнується. Ось так і ви.**  
**- Всі ви важливі і потрібні: і Білок,і**  
**Жирок, і Вуглеводик. Завдяки вам**  
**організм людини**  
**росте,працює,розвивається.**



# Продукти, які містять...



Білки знаходяться в таких продуктах:

- М'ясо, риба, яйця
- Молочні продукти
- Квасоля, горох



Жири знаходяться:

- Масло вершкове
- Масло рослинне
- Горіхи



Вуглеводи:

- Хліб
- Картопля
- Крупи
- Овочі та фрукти

**До складу продуктів харчування також  
входить багато вітамінів і мінералів, які  
допомагають у збереженні імунітету.**



**Салати з овочів з рослинною олією  
повинні бути у щоденному раціоні  
харчування.**



**Для нормальної роботи травної системи  
необхідно дотримуватись режиму харчування  
і їсти в один і той же час, що забезпечує  
швидке перетравлювання їжі і краще її  
засвоєння.**



**Сніданок**



**Підобідок**



**Обід**



**Вечеря**



**Полуденок**

# Правила харчування:

Мийте руки перед їжею

Мийте фрукти і овочі

Вживай у їжу теплі страви

Дотримуйтесь режиму  
харчування

Їж в один і той же самий час

Не поспішайте,  
їжте маленькими  
шматочками,  
ретельно пережовуйте  
їжу

Не переїдайте!  
Їжте в міру

Під час їжі не  
розмовляйте,  
не читайте книжок

# Гра "Так чи ні?"

Корисно об'їдатися  
цукерками  
та тістечками.

Ви повинні вживати  
корисну та свіжу їжу,  
яка зберігає ваше здоров'я.

Ви повинні їсти 16  
разів на день.

Ви повинні їсти різноманітні  
продукти –  
м'ясо, рибу, молоко.

Корисно їсти  
смажену  
м'ясну їжу.

Ви повинні їсти більше овочів  
та фруктів, тому що в них  
багато вітамінів.

Вам корисно їсти тільки  
макарони.

Химерний, маленький,  
Бокастий, товстенький,  
Ще й хтось начинку напхав.  
У дірку впав – і пропав.



Популярна в Україні  
рідка страва, що  
вариться з посічених  
буряків, капусти, моркви,  
картоплі та інших овочів  
та приправ.



Закручена в листки капусти  
начинка з каші (рисової чи  
гречаної) і м'ясного або  
грибного фаршу. Іноді  
начинка може бути  
овочевою.



Відокремлений від м'яса  
підшкірний свинячий жир,  
що зберігається у  
підсоленому вигляді і  
вживається сирим,  
смаженим, печеним,  
вареним.



# Утвори і поясни прислів'я

Кашу маслом

щоб жити.

не зіпсувати

Хто добре їсть,

той добре працює!

Завершити

вечерю віддай ворогові!

Людина не живе,

Сніданок з'їж сам,

щоб їсти, а їсть,

обід розділи з другом,