



Здоровье и питание



Зачем
человеку
пища?



Из чего состоит наша пища?

1

СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3

ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5

НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.



ВИТАМИНЫ

ВИТА-
ЖИЗНЬ



Пицца должна быть свежей



Есть что полнеть:
много

Есть что худеть:
мало



