



***Почему нужно
правильно
питаться?***



**Для повышения
выносливости и
активности**

**Для роста и
развития
организма**

**Для хорошего
самочувствия**

**Для борьбы с
болезнями**





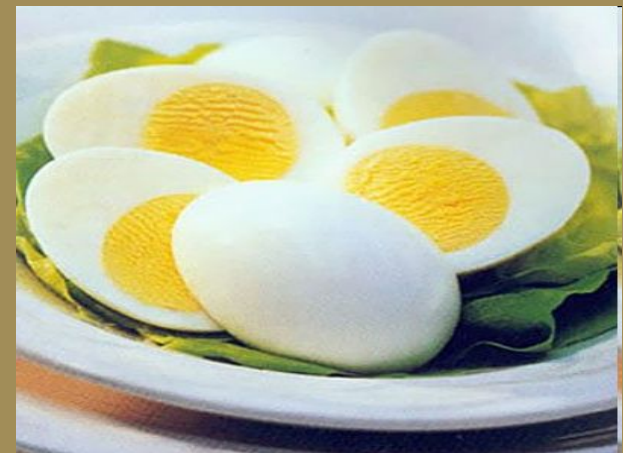
Питательные вещества

Белки

Жиры

Углеводы

БЕЛКИ – это «строительный материал» для нашего организма



- Творог
- Яйца
- Мясо
- Рыба
- Горох



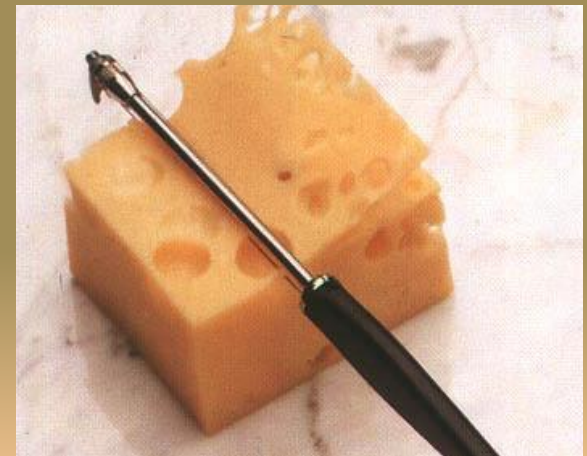
Фасоль



ЖИРЫ – дают организму энергию



- Мозги
- Сердце
- Печень
- Масло сливочное
- Сыр
- Мясо
- Птица
- Рыба
- Молоко



УГЛЕВОДЫ – источник энергии



- Хлеб
- Крупа гречневая
- Крупа манная
- Рис
- Сахар
- Виноград
- Картофель
- Капуста
- Арбуз
- Морковь
- Свекла
- Яблоки





Витамины



Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

Витамин - А





Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Витамин - В





Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.

Витамин - С





Витамин С – участвует в выработке и расходе энергии и повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Витамин - D





Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.

Витамин - Е



Что полезно для здоровья?

- Есть отварную, а не жареную пищу.
- Есть овощи и фрукты.
- Не переедать, соблюдать правильный режим питания.





Что вредно для здоровья?

- Есть много соленой, жирной и острой пищи.
- Долго ничего не есть и переедать.
- Есть много сладостей, пить крепкий кофе, чай.



Пирамида питания



Вывод: питание должно быть сбалансированное!