



Питательные

вещества

и их значение

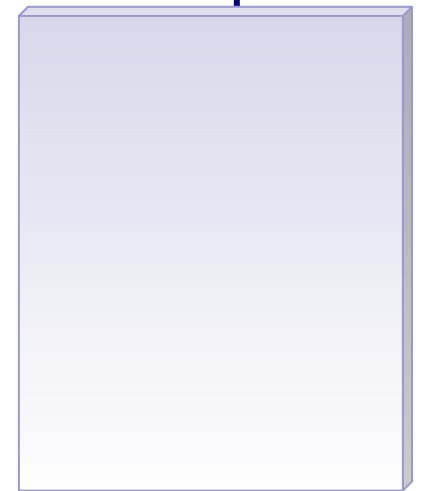
для организма

*Питательные  
вещества*

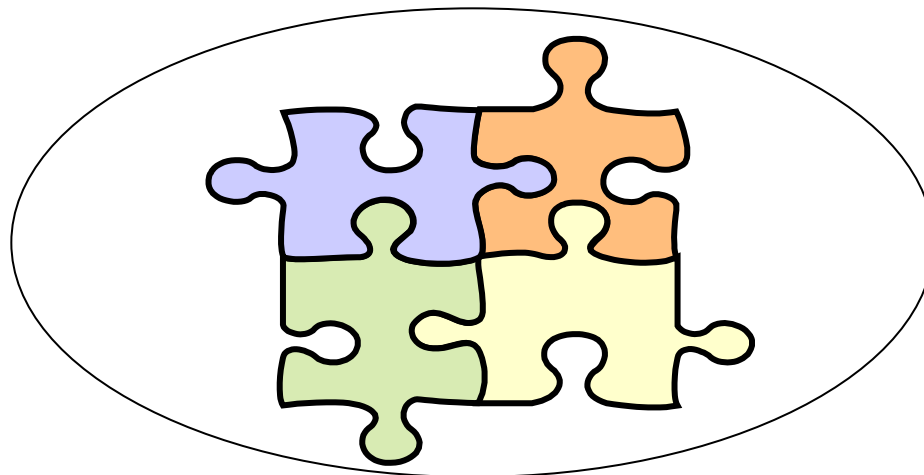
жиры

белки

углеводы



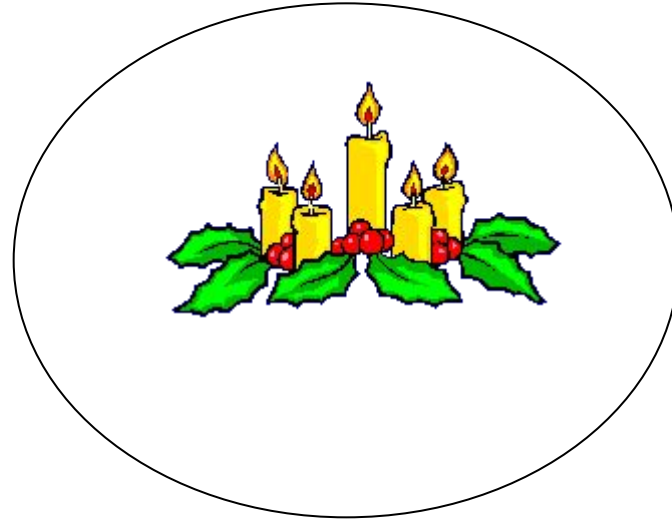
# Белок - строительный материал



Белок нужен для:

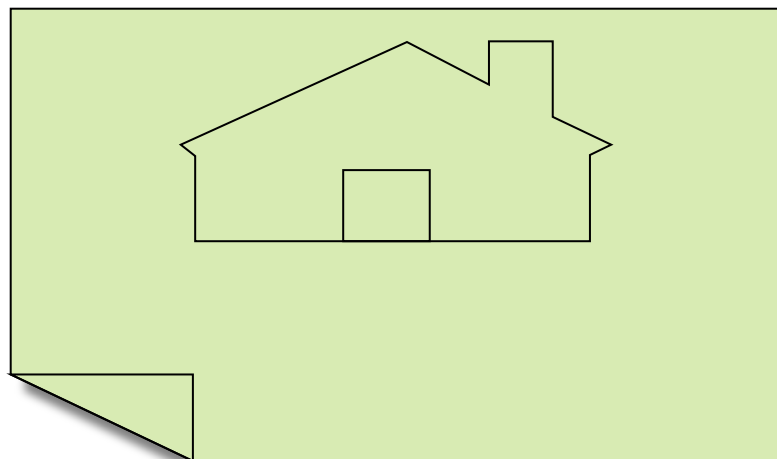
- роста
- развития организма
- повышения сопротивляемости болезни

Углеводы - **ТОПЛИВО ДЛЯ КЛЕТОК**



Углеводы нужны для  
**физической и умственной работы**

Жиры - склад еды, топлива



Жиры нужны для

работы мозга и нервной системы



# Продолжите предложение

1. Чтобы расти здоровыми, надо ...  
*правильно питаться.*
2. Пища должна быть не только  
вкусной, но и ...  
*полезной.*
3. В свой рацион питания надо больше  
включать ...  
*овощей и фруктов.*
4. Продукты питания содержат ...  
*белки, жиры и углеводы.*

*Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыркатся,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*





Питательные

вещества

и их значение

для организма