

PRESENTATION

“Healthy nutrition is a guarantee of health”



"We do not live to eat, but to eat in
order to live."

socrates

"Only live, fresh food can make a person
able to perceive and understand the truth.

Pythagoras

What is nutrition?

Nutrition is the process of entering the body and assimilation of substances necessary for covering energy and plastic costs, building and renewing the tissues of his body and regulating functions.



Food has a significant impact on a person.

He gives:
the energy
force
development
health



Human health is **70%** dependent on nutrition. Food is often the main source of most diseases, but with its help you can get rid of perennial ailments.

What does it mean to eat right?

Be sure to have breakfast. For breakfast, use cereal and dried fruit.



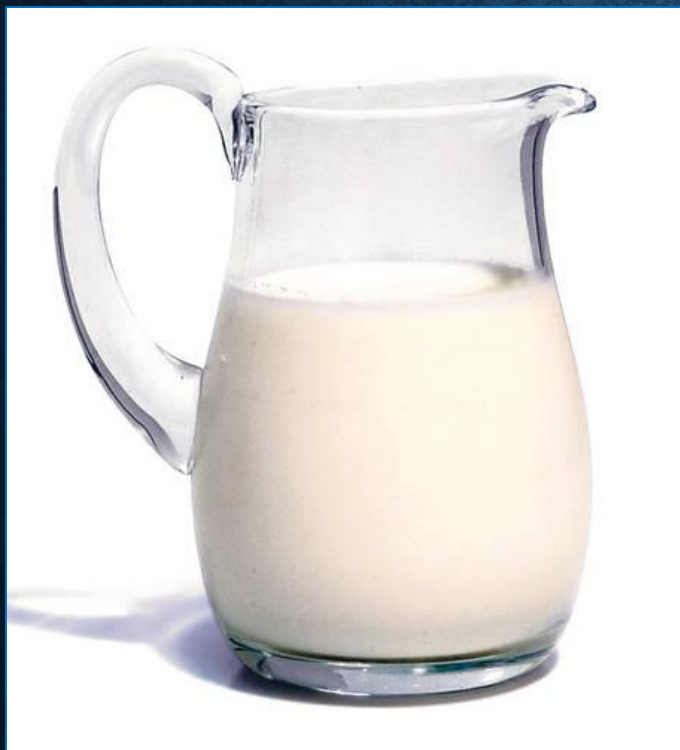
Follow the diet



❖ Употреблять больше жидкости.



❖ Включать в рацион питания рыбу и молочные продукты.



❖ Исключить употребление продуктов типа «фаст-фуд».



Что должно присутствовать в рационе ребёнка?

- ❖ **Углеводы** – это вещества, которые организм использует для получения энергии.

Источники углеводов:



❖ **Белки** - необходимая составляющая рациона детей.
Если не включать белки в рацион ребёнка, то у него
страдает нервная система.

Источники белков:



❖ **Жиры** – это сложные органические соединения являются поставщиком энергии в тело человека.

Они также нужны для усвоения некоторых витаминов. Жиры необходимы в пище в небольшом количестве.

Источники жиров:



