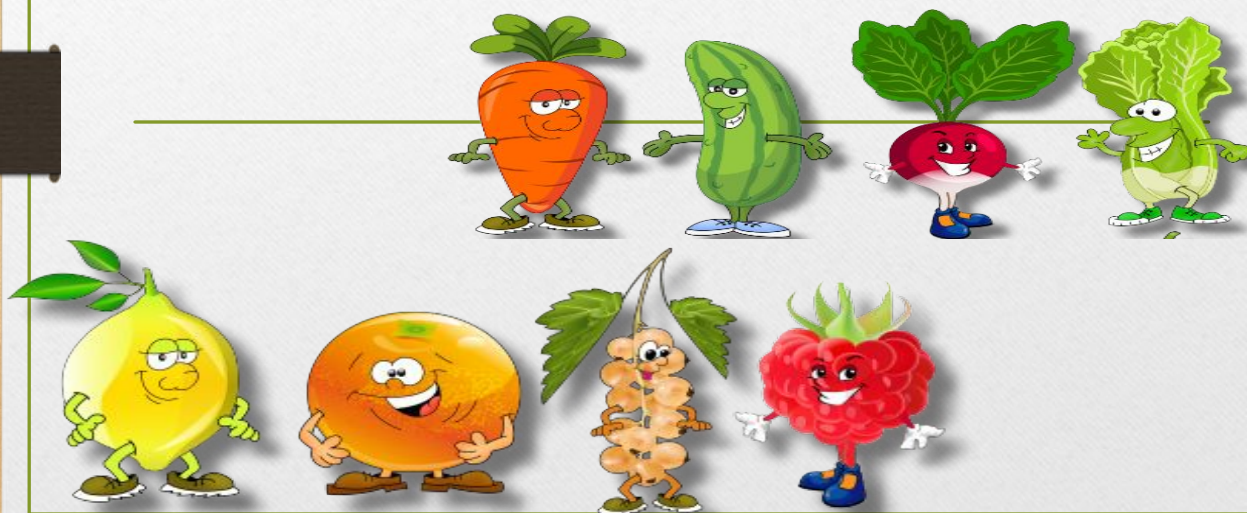


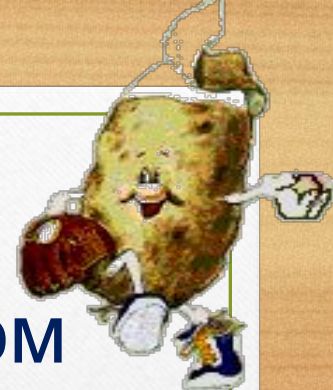


# АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



# Питание –

это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



**ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

**БЕЛКИ**

**УГЛЕВОДЫ**

**МИНЕРАЛЬНЫЕ  
СОЛИ**

**ЖИРЫ**

**ВОДА**

**ВИТАМИНЫ**



# БЕЛКИ

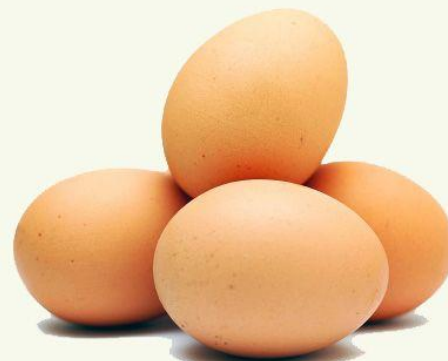


**Белки** - это «материал» для строительства клеток, раньше их называли «кирпичиками» тела.

**Белки** нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными.

А еще **белки** – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок,  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже.  
Здесь тебе белок поможет.





# ЖИРЫ

Это строительный

материал для мозга и нервной системы.

**Жиры** способствуют выработке иммунитета.

**Жиры** - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.



Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.





# УГЛЕВОДЫ

составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.



Все-все крупы –  
Удивительная группа!  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают  
И энергией питают.





# ВОДА



**Вода** входит в состав всех органов, тканей и помогает усвоению всех питательных веществ.

Доля чистой воды составляет около 1 литра, она поступает с питьевой водой и напитками.

Для здоровья хороша  
Очень чистая вода.  
Далеко ходить не надо,  
Ведь она с тобою рядом!



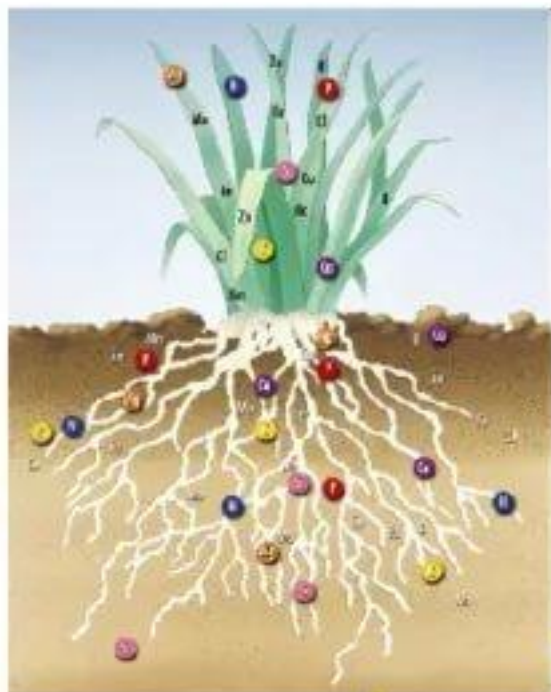


# МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Минеральные соли активно участвуют в жизнедеятельности организма, в нормализации функций важнейших его систем.



**Минеральные соли в организме человека регулируют обмен веществ.**



**Богаты минеральными веществами овощи и фрукты.**





# Минеральные соли

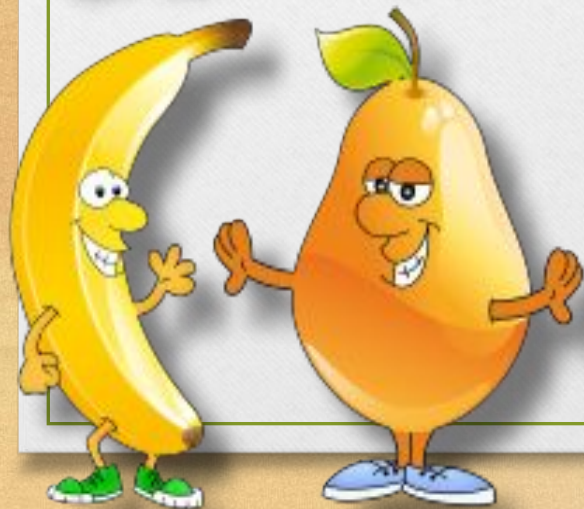
- Все натуральные продукты – фрукты, овощи, мясо, хлеб, яйца, крупы
- Поваренная соль
- Минеральная вода (Боржоми, Ессентуки, Нарзан)



# ВИТАМИНЫ

**Витамины** в переводе означают «носители жизни».

**Витамины** - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.





# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

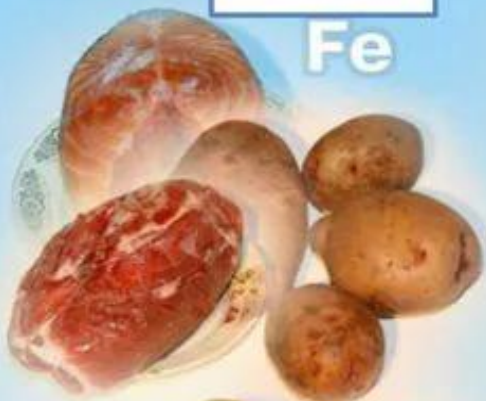
**НЕТ ПРОСТУДЕ**



# ЭТИ ВЕЩЕСТВА ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПИТАНИИ

железо

Fe



фосфор

P



калий

K



йод

I



медь

Cu



серебро

Ag



Хлор, натрий

Cl, Na

СОЛЬ

ПОДСОЛЕНАЯ ПИЩЕВАЯ РАСТВОРИМАЯ И ЭКСТРАКТ

ПЛОХ ОВЕД, КОГДА СОЛИ НЕТ



кобальт

Co



марганец

Mn



цинк

Zn



MyShared



## **Наша Гипотеза:**

**Если в продуктах (лимоне, свёкле и овсянке) есть витамины и полезные микроэлементы, то эти продукты**

## **Основа правильного питания:**

- **продукты, которые ежедневно употребляет в пищу каждый человек.**
- **полноценное, легко усваиваемое, вкусное питание.**
- **насыщение пищи питательными веществами, витаминами, микроэлементами, минеральными веществами.**

