



***Правильное питание –  
залог здоровья***



**L/O/G/O**

# ВЕЩЕСТВА, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



*-Белки*

*-Жиры*

*-Углеводы*

*- Минеральные  
вещества*

*-Витамины*

*-Вода*

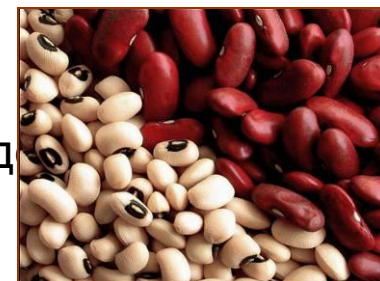
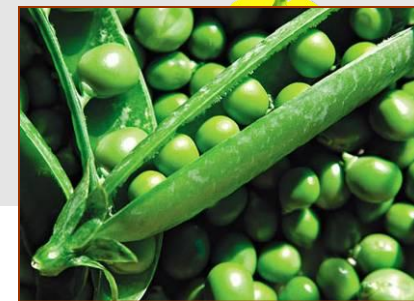


# БЕЛКИ

- строительный материал клеток живого организма
- необходим для роста, развития и обмена веществ в организме
- **недостаток** приведет к заболеваниям: малокровие, задержка роста, инфекции
- **избыток** приводит к перегрузке печени, почек.

Растительные: рис, соя, горох, бобы, крупа, хлеб и т.д.

Животные: мясо, рыба, молоко, яйца и т. д.



# ЖИРЫ



- это строительный материал для мозга и нервной системы.
- источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения
- наиболее богаты энергией, улучшают вкус пищи, вызывают чувство сытости
- избыток** способствует развитию болезни сердца, ожирению



Растительные: подсолнечное масло, облепиховое масло, оливковое масло, соевое масло и т. д.

Животные: сливочное масло, свиной жир, куриный жир, сметана и т.д.



# УГЛЕВОДЫ



- это топливо для клеток, как бензин для машины. Это основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы
- избыток** приводит к нарушению обмена веществ, ожирению  
*Содержится:*
- в картофеле, муке, крупах, макаронных изделиях
- в меде, во фруктах, молоке, сахаре, конфетах.
- в сырых овощах - капусте, моркови, баклажанах ит.д.



# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



# ВОДА

- ВХОДИТ В СОСТАВ ВСЕХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ
- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ВСЕХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



# ВИТАМИНЫ



- повышают сопротивление организма заболеваниям
- регулируют работу органов





# Витамин А



Витамин роста и зрения, делает кожу более упругой.



# Витамин В<sub>1</sub>



Рост, переваривание пищи, умственные способности.



# Витамин В2



Уменьшает стрессы, укрепляет кожу, ногти, волосы, улучшает зрение.



# Витамин В12



Способствует росту, улучшению аппетита, снижает раздражение, улучшает память.



# Витамин С



Предохраняет от многих вирусных заболеваний.



# Витамин Д



Стимулирует рост ногтей. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому полезно гулять в солнечную погоду.



# Витамин Е



Уменьшает действие вредной радиации, спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение.





***Спасибо за внимание !  
Будьте здоровы!***

*[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)*



**L/O/G/O**