

Белковая тарелка.



Разговор
о правильном
питании

Принципы здорового питания

Разнообразиие

- Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, и воды.
- **белки** – содержатся в мясе, рыбе, яйцах;
- **углеводы** – в злаковых культурах, овощах, фруктах;
- **жиры** – в растительных и животных маслах, в фасоли, горохе, рыбе.



Белки

В продуктах
животного
происхожде
ния



Жиры

В мясе,
молоке, сале,
в
маслянистых
растениях



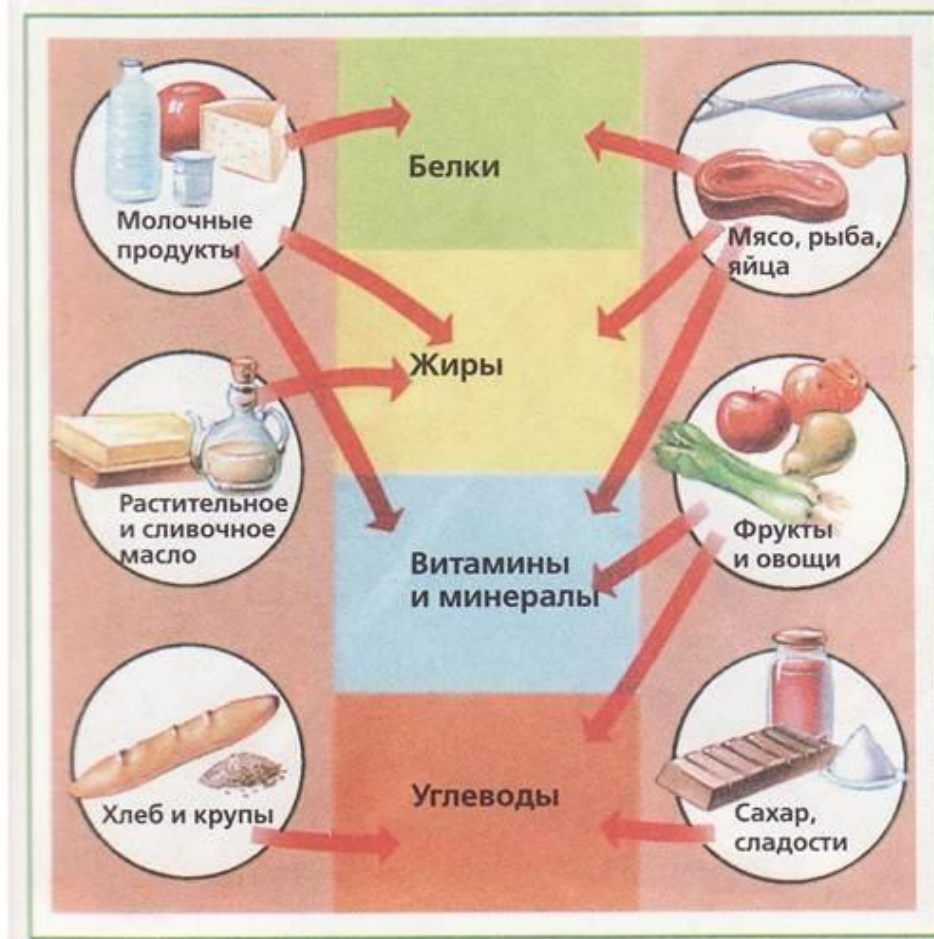
Углеводы

В крупах,
муке,
крахмале





Какие питательные вещества нам необходимы?



- Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и **клетчатка, вода**.

