



Питательные

вещества

и их значение

для организма

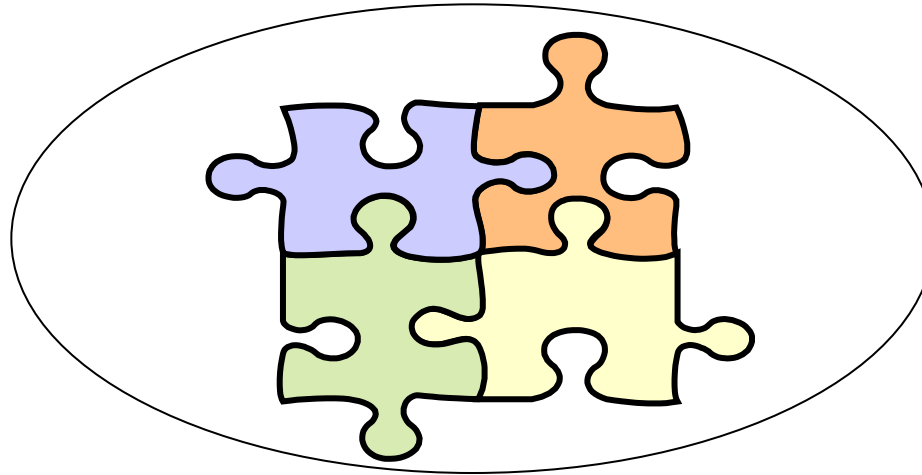


жиры

белки

углеводы

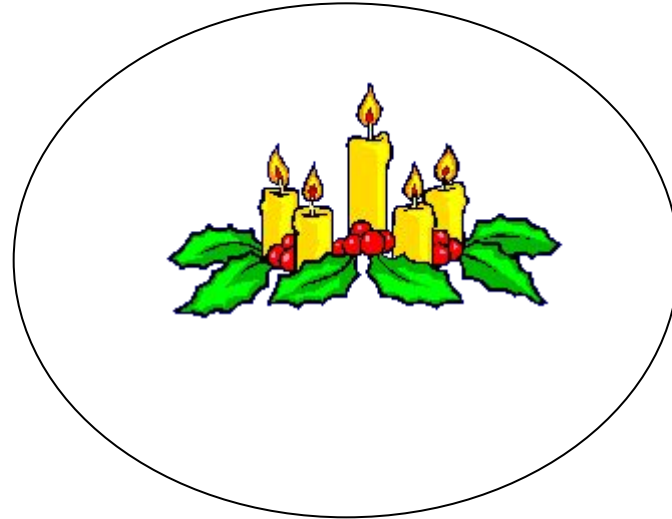
Белок - строительный материал



Белок нужен для:

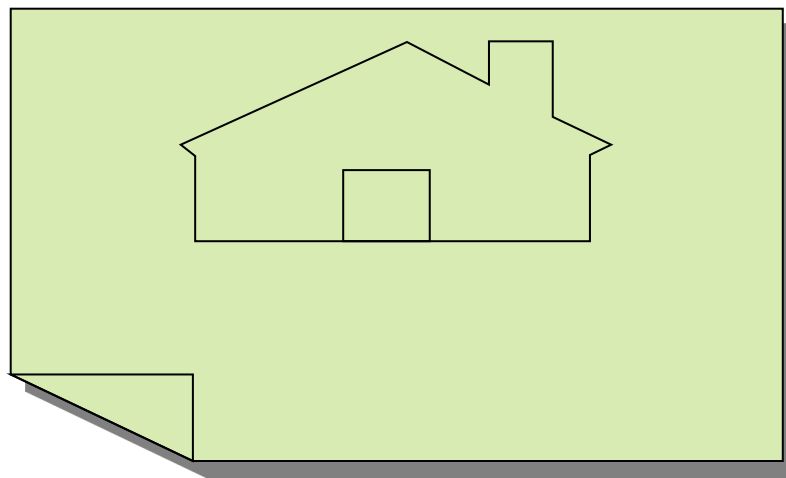
- роста
- развития организма
- повышения сопротивляемости болезни

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 кувыркаться,
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