

# ПАЖЫЎНЫЯ РЭЧЫВЫ

БЯЛКІ

ТЛУШЧ

ВУГЛЯВОДЫ

ВІТАМІНЫ

# **БЯЛКІ**

**Асноўны будаўнічы матэрыял  
для клетак.**

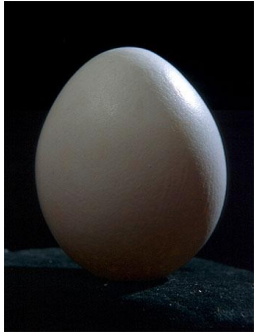
**Чалавечыя клеткі будуюцца з бялка.**

**Дзякуючы ім чалавек расце.**

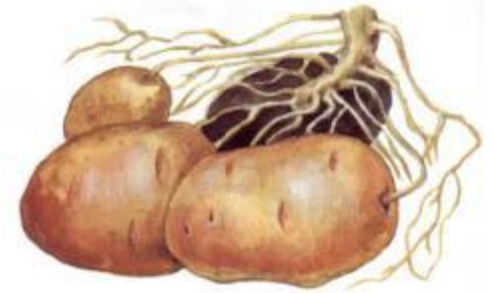




**БЯЛКІ**



рыба  
яйца  
бульба  
фасоля  
малак



# **ВУГЛЯВОДЫ**

**З'яўляюцца  
для арганізма крыніцай  
энергіі**





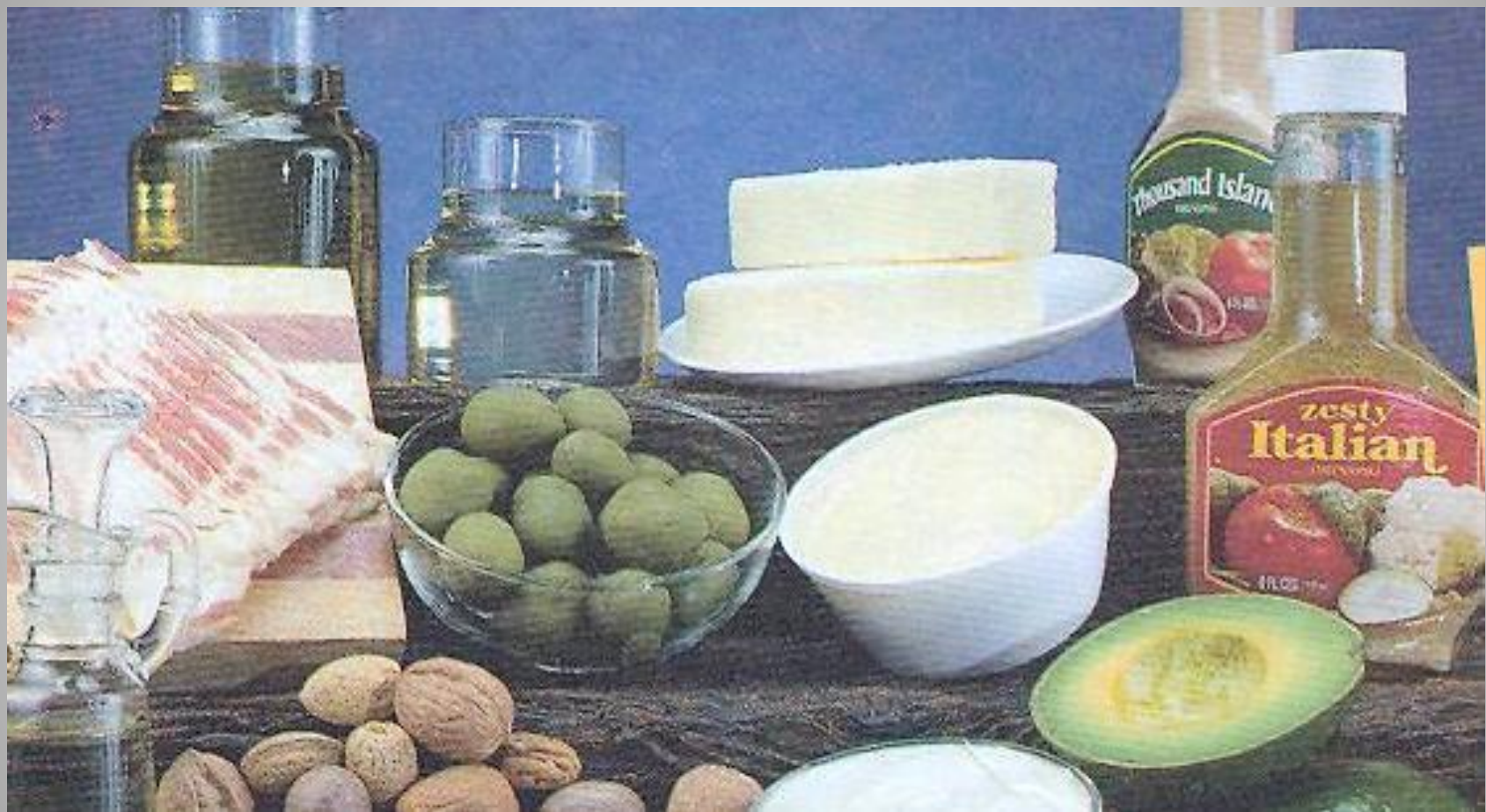
**ВУГЛЯВОДЫ**

# **ТЛУШЧ**

**Тлушч з'яўляецца асноўнай крыніцай  
энергіі для нашага арганізма.**

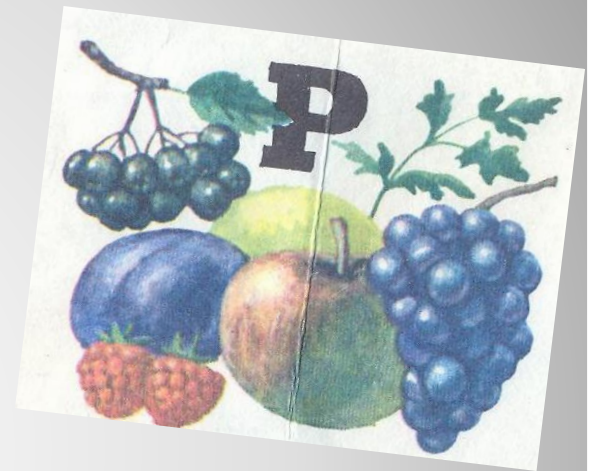
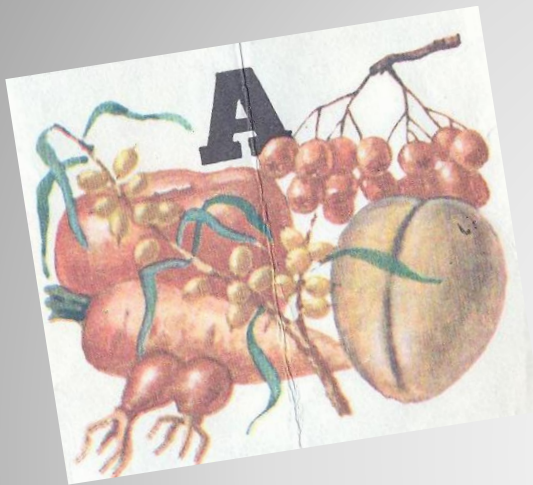
**1 г тлушчоў у арганізме дае ў 2 разы  
больш энергіі, чым такая ж колькасць  
вугляводаў і бялка.**





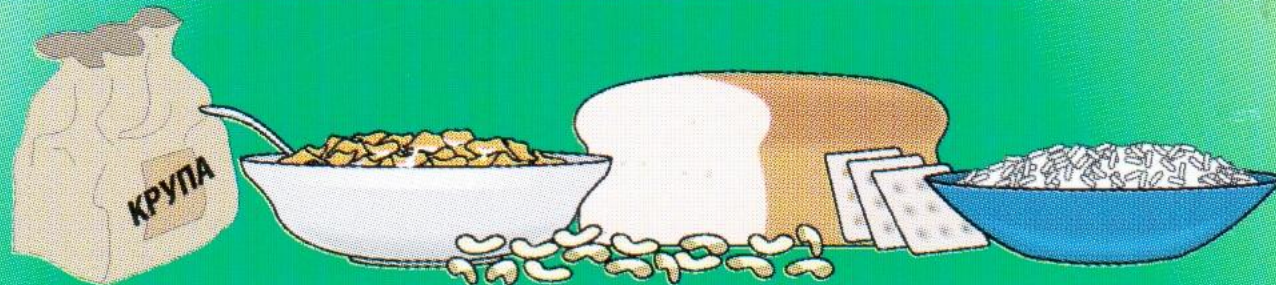
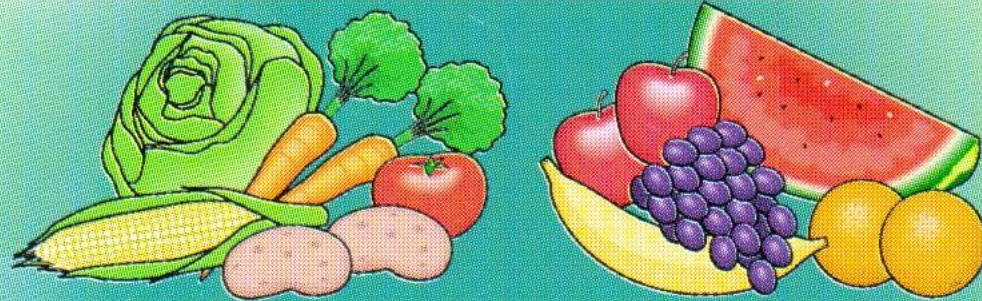
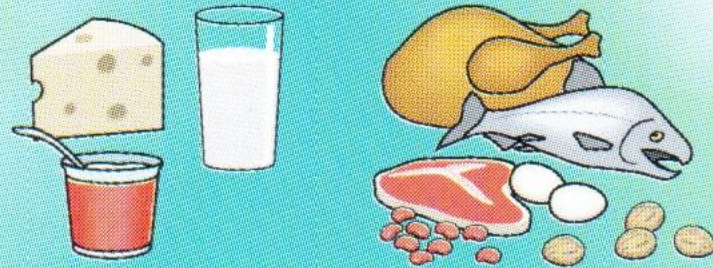
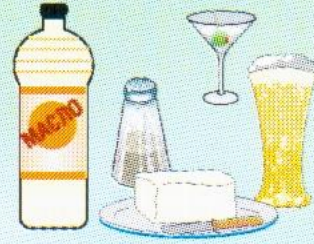
**ТЛУШЧЫ**





# ВІТАМІНЫ

# Основы рационального питания



# Правильное харчеванне - аснова здараўя!



Жадаем усім  
здароўя і добрага  
настрою!