





**Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.**

**Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.**





**Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.**



# *Как правильно питаться?*

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.

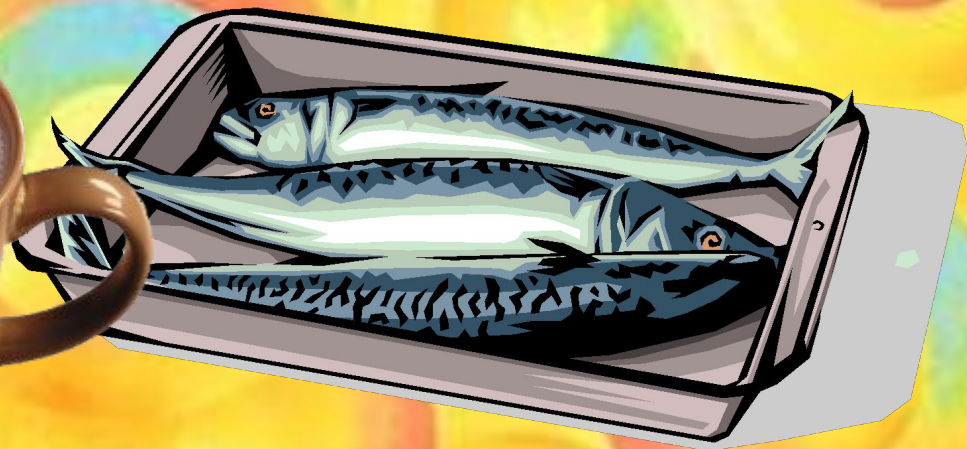




# ***белки***



**Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.**



**Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре,  
в молоке.**



# ***УГЛЕВОДЫ***



**Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.**



**Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.**



# **Жиры**



**Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.**



**Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.**



# ***ВИТАМИНЫ***



**Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.**



**Витамины образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.**



# Продукты растительного происхождения





# Продукты животного происхождения







**Каши и овощи содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту.**



**Организму нужны и небольшие количества минеральных солей – например, кальция, для роста здоровья костей и зубов. Много кальция в молоке. Вдобавок, оно богато водой, жирами, белками и витаминами.**



# ВИТАМИНЫ

**A**

**E**

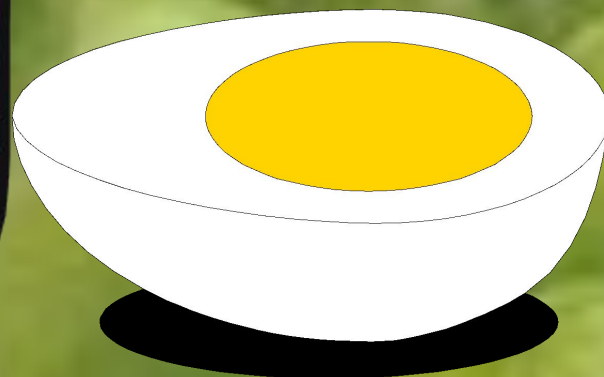
**B**

**C**

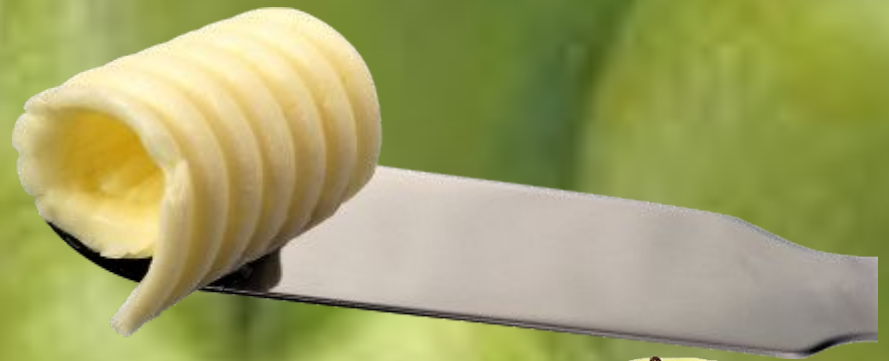
Нажми на витамин!

**D**

# Витамин - А





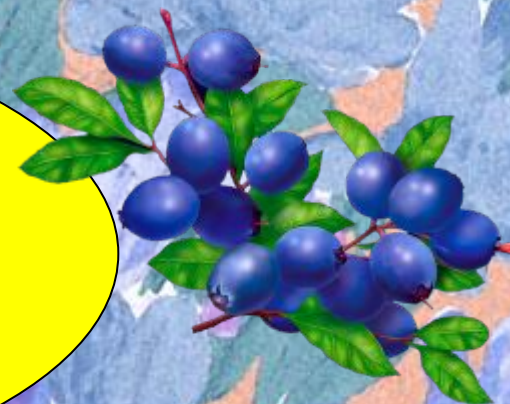




**Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.**



# ВИТАМИН В







Copyright © 2004 by izosoft On Ltd

agold.ru





**Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.**



# Витамин С







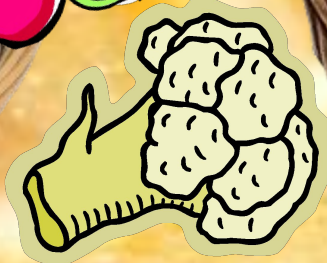
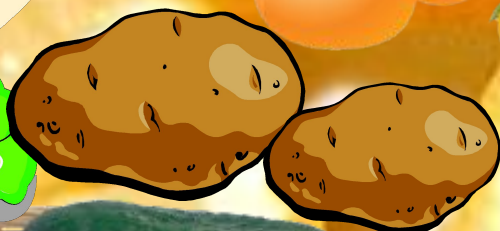
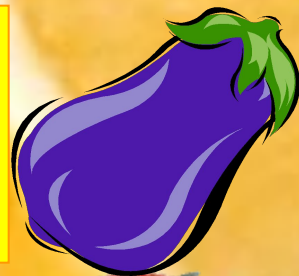


**Апельсины и другие фрукты  
содержат много витамина С,  
помогающего не болеть и быст-  
рее выздоравливать.**





**Отсутствие этого витамина вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости.**

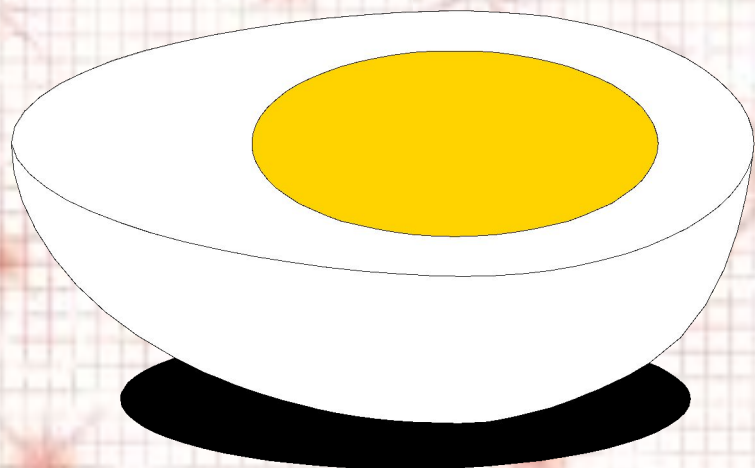




# ВИТАМИН D







**Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев.**

**Пейте, дети, молоко,  
Будете здоровы!**



*Вкусно! Еще вкуснее!!*



*Вкуснотеево!!!*





# Витамин Е







www.rossoft.ru  
Copyright © 2007 by Rossoft Center



www.rossoft.ru  
Copyright © 2007 by Rossoft Center



www.rossoft.ru  
Copyright © 2007 by Rossoft Center



*Не увлекайтесь!*

