





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?

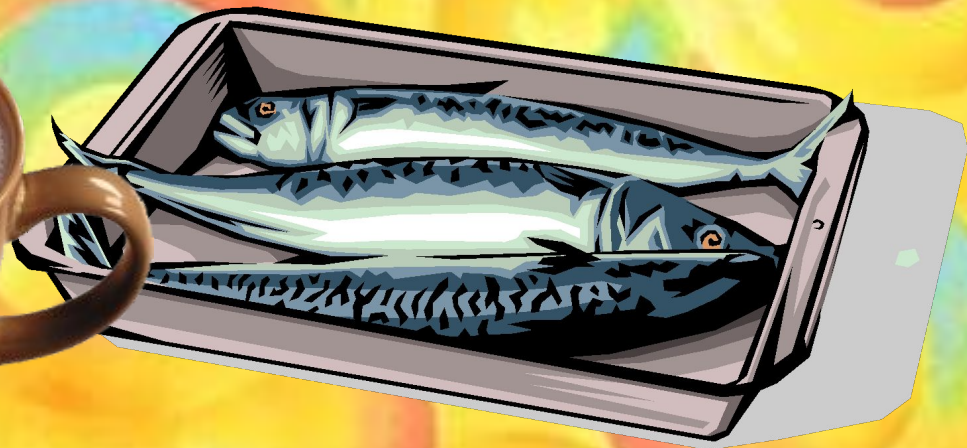
Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.



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

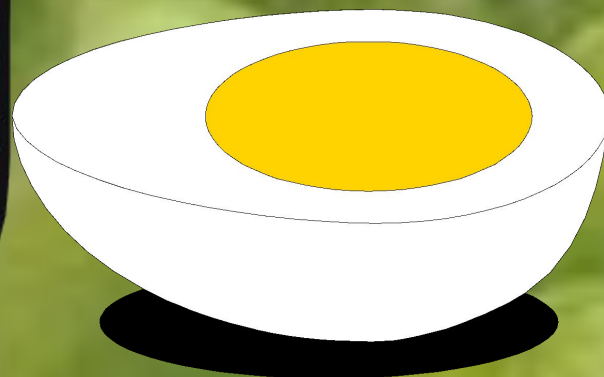
B

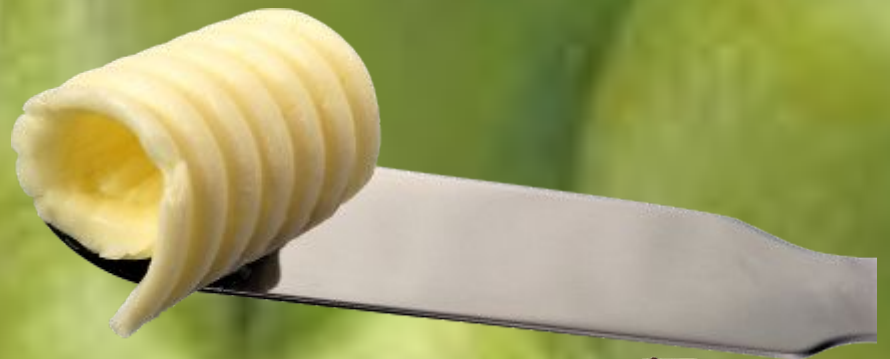
C

Нажми на витамин!

D

Витамин - А

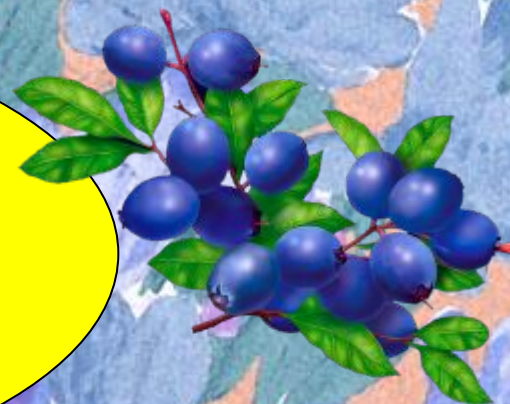






Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

ВИТАМИН В





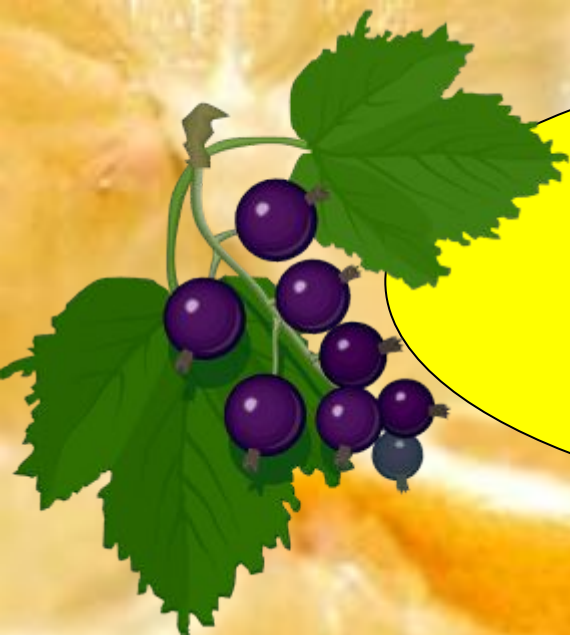
Copyright © 2004 by izosoft On Ltd

agold.ru



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

Витамин С

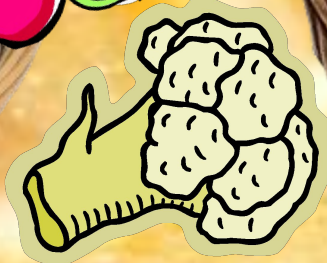
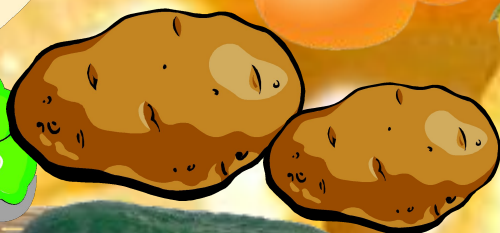
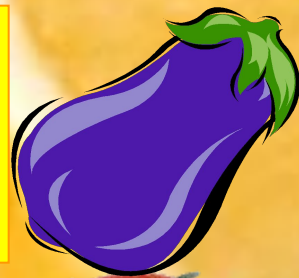




**Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быст-
рее выздоравливать.**

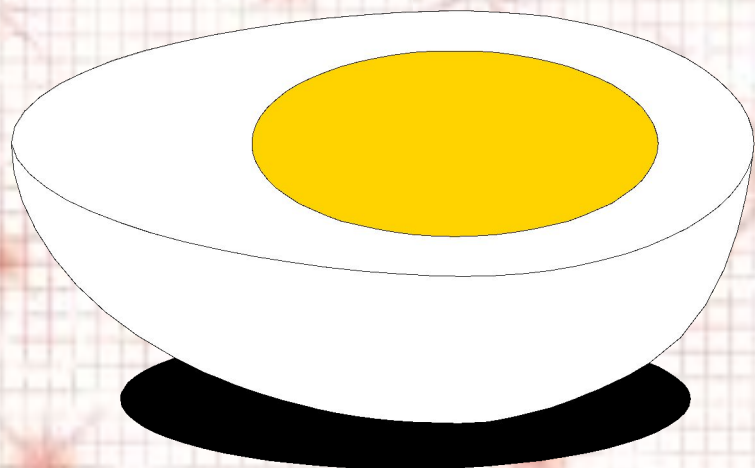


Отсутствие этого витамина вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости.



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, Rossoft Group



www.rossoft.ru
Copyright © 2007, Rossoft Group



www.rossoft.ru
Copyright © 2007, Rossoft Group



Не увлекайтесь!

