



НАШЕ ПИТАНИЕ

**ПИТАТЕЛЬНЫ
Е
ВЕЩЕСТВА**

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

ВИТАМИНЫ

БЕЛКИ – НУЖНЫ ДЛЯ РОСТА



ЖИРЫ – ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ



УГЛЕВОДЫ – ПОМОГАЮТ ВЫРАБАТЫВАТЬ ЭНЕРГИЮ (САХАР И КРАХМАЛ)



ВИТАМИНЫ – «НОСИТЕЛИ ЖИЗНИ» (НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ)



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Ротовая
полость

Пищевод

Печень

Желчный
пузырь

Прямая кишка

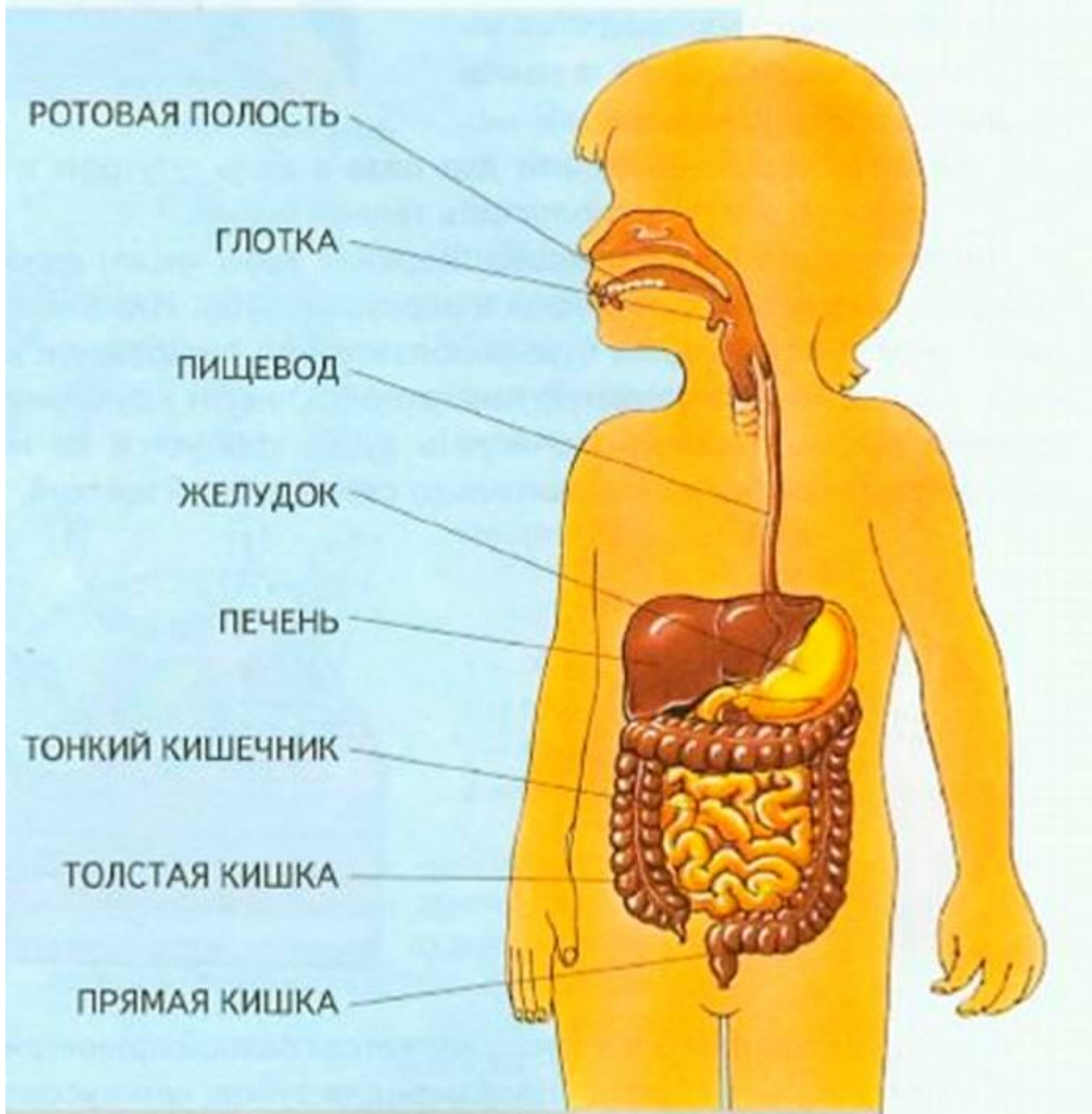
Желудок

Поджелудочная
железа

Тонкая кишка

Толстая кишка





РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ

ГЛОТКА

ПИЩЕВОД

ЖЕЛУДОК

ПЕЧЕНЬ

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

ТОЛСТАЯ КИШКА

ПРЯМАЯ КИШКА



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Что такое сбалансированное питание

Достаточно питательных веществ

Удобно

Не замедляет метаболизм

Вкусно



Разнообразно

Снижение риска заболеваний, связанных с неправильным образом жизни