

Презентация на тему «питание человека»

Работу выполнил
ученик 3 «В» класса
Ампилова Алёна

С пищей человек получает нужные ему питательные вещества



Белки



ы

Жиры

- ▣ Обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для ела человека. Источниками жиров являются сливочное масло, растительное масло, маргарин, сметана.



Углеводы

- ▣ Главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.



Витамины

- ▣ Это вещества необходимые для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.



Как же правильно питаться?

□ Сбалансированная диета способствует прискоренному выводу



Г
ЖИКОЙ
в вес,
тедудя
легко

Спасибо за внимание!

