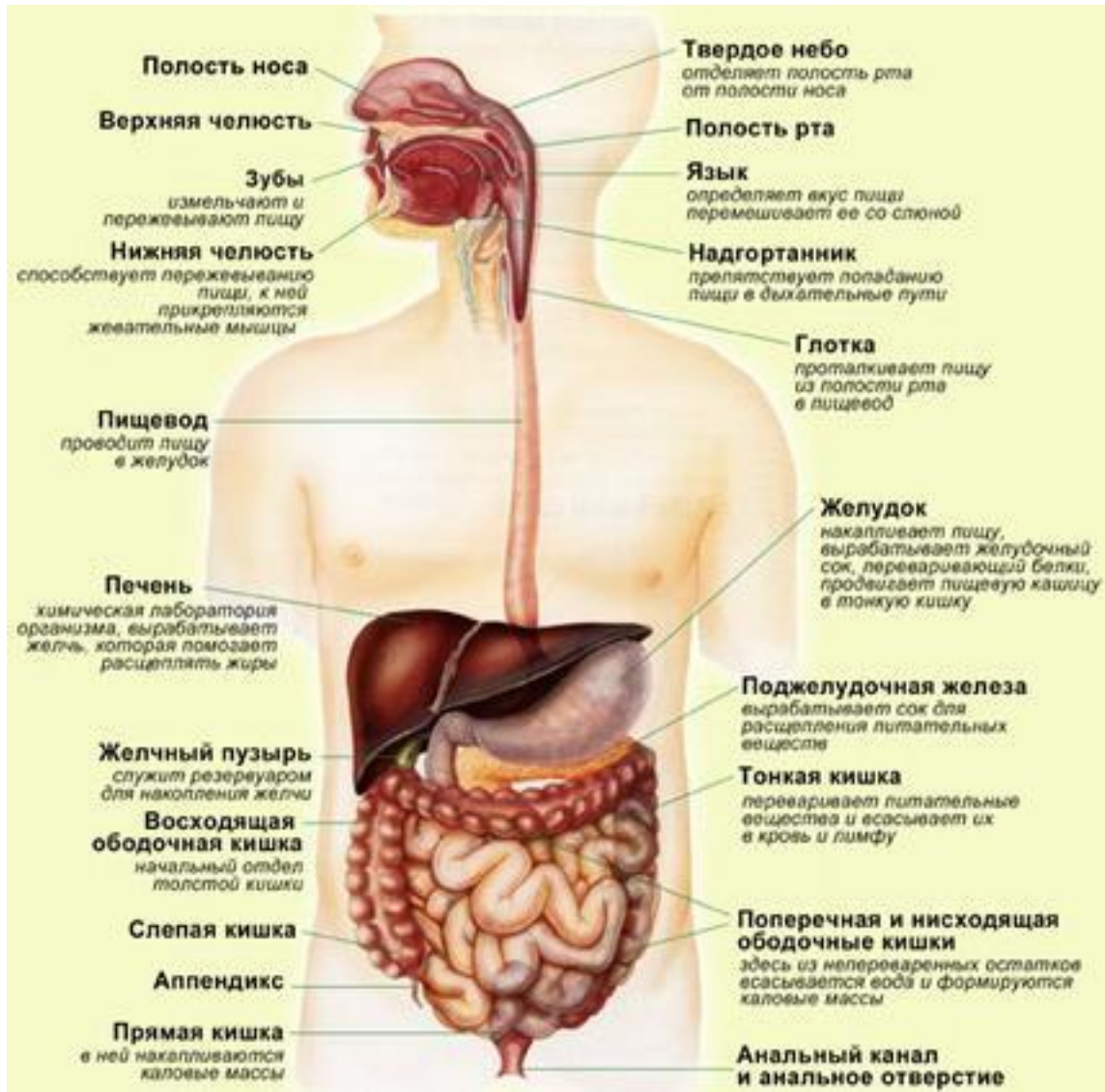


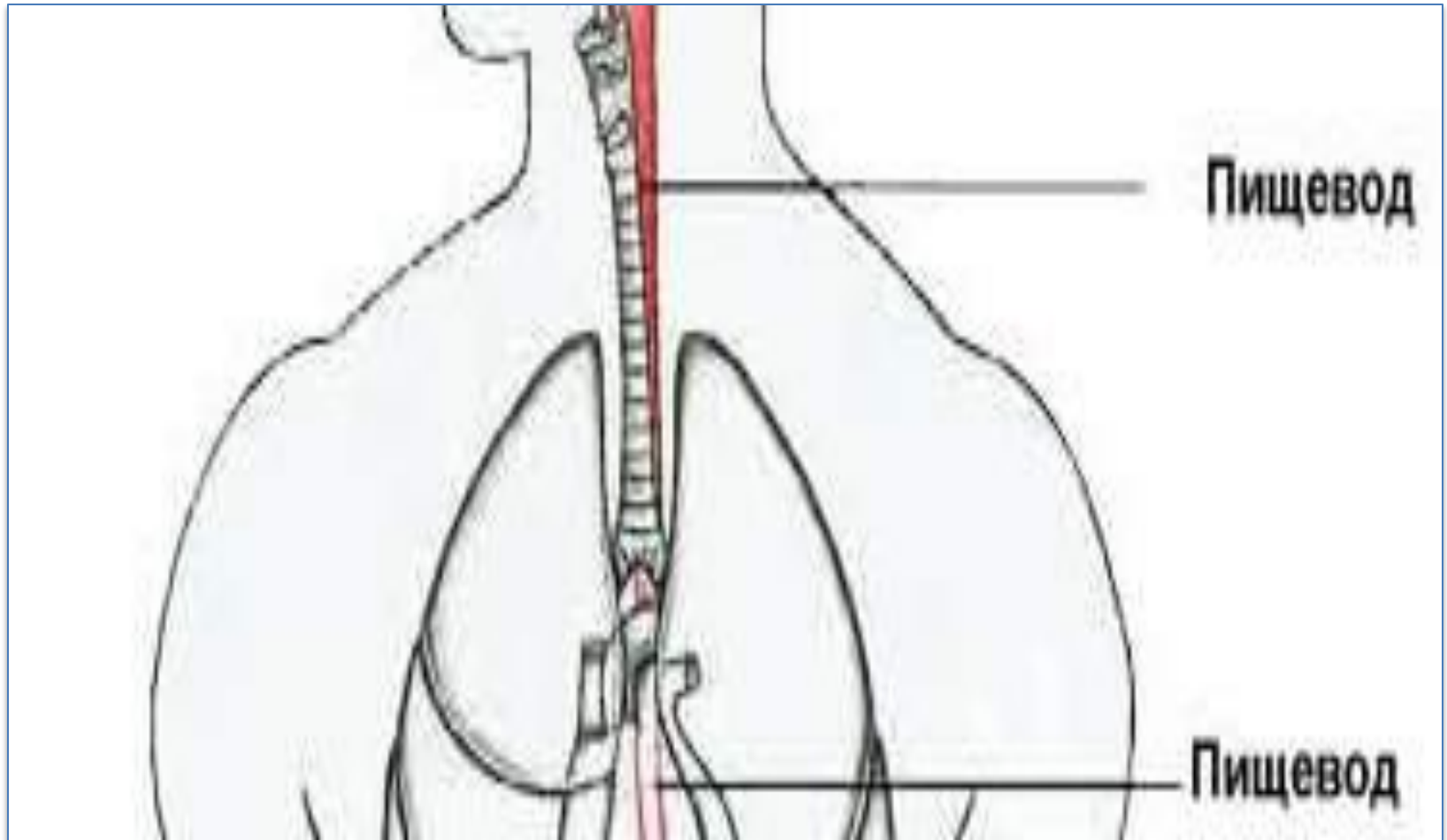
НАШЕ ПИТАНИЕ



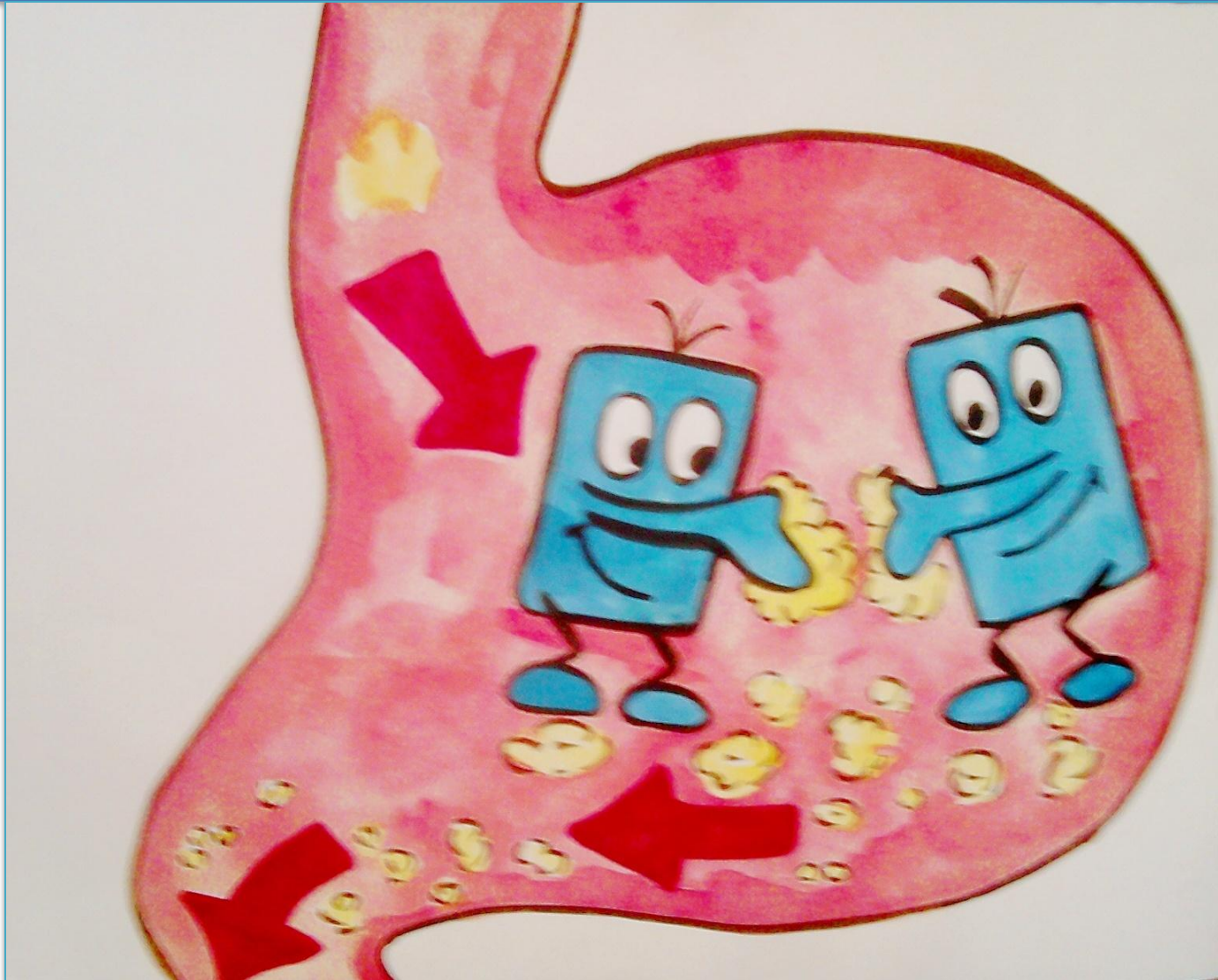
Пищеварительная система



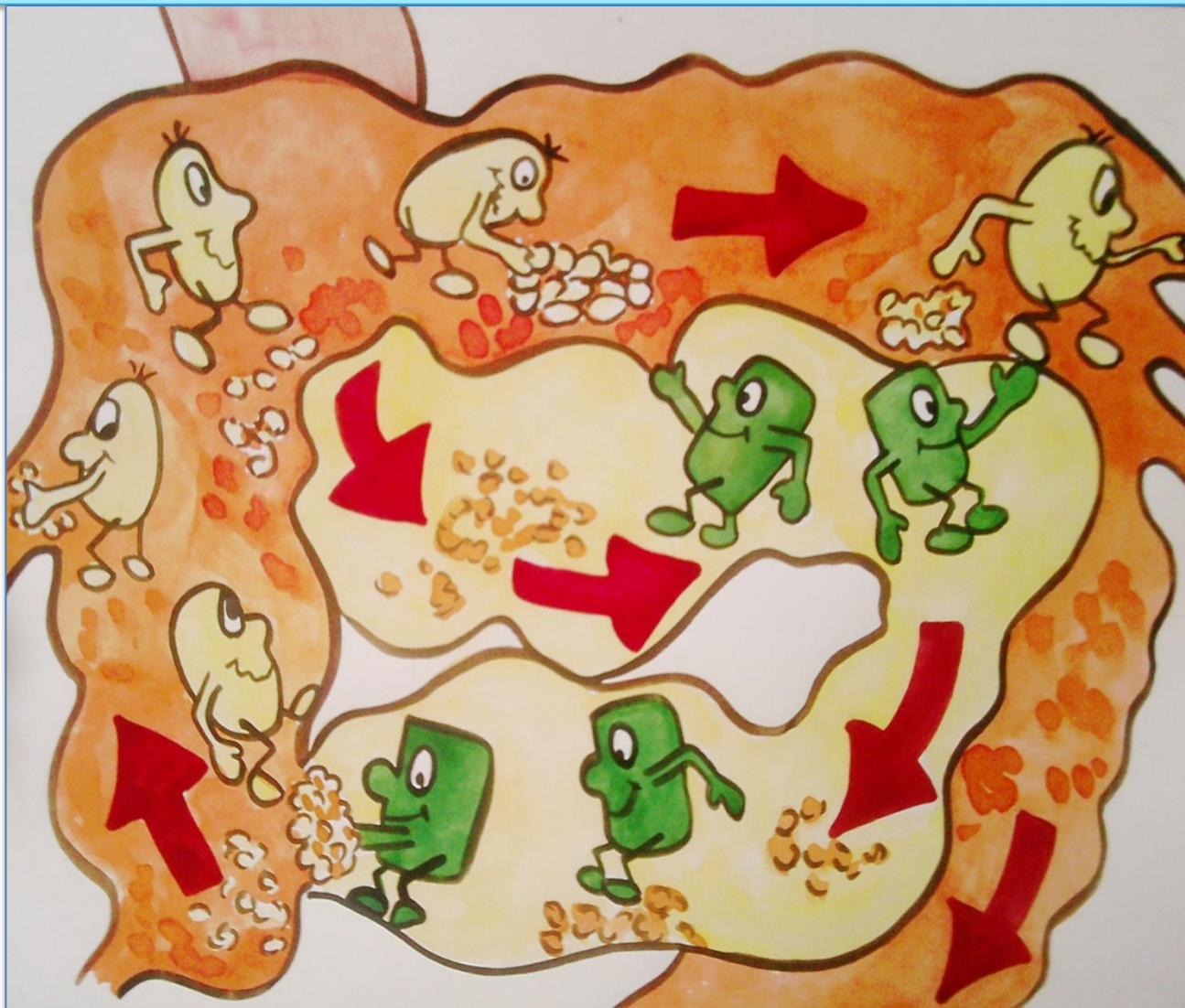
Пищевод



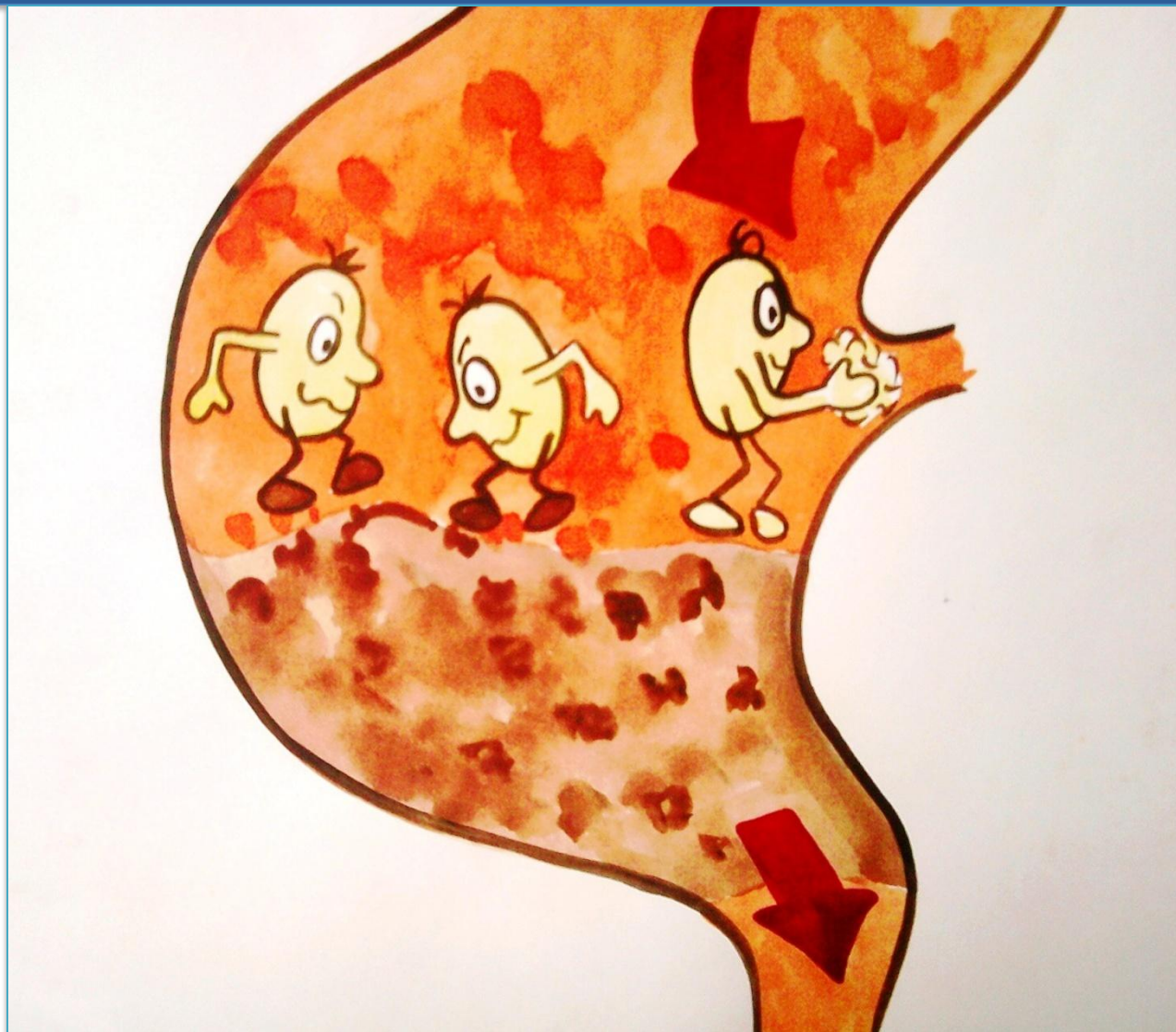
Желудок



Тонкий кишечник



Толстый кишечник



Правила питания

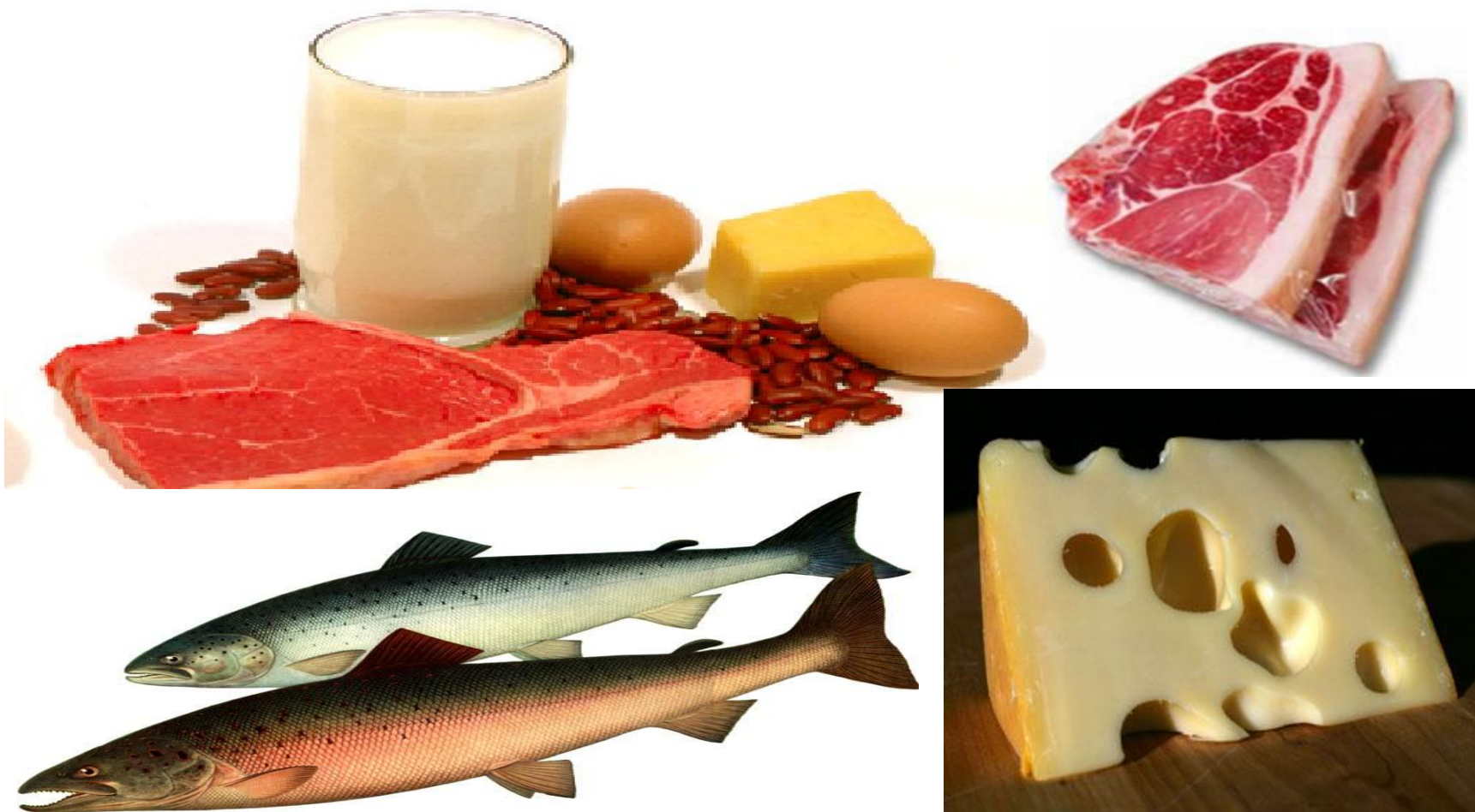
- Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
- Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот «запас».
- Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
- Пища не должна быть горячей, обжигающей.
- Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.
- Утром перед школой надо обязательно позавтракать.
- Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины.



Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

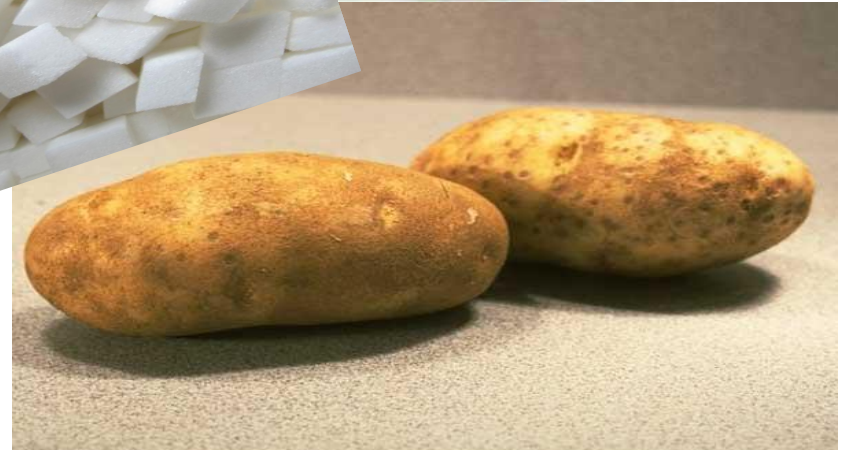
БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ

