

«Здоровое питание»

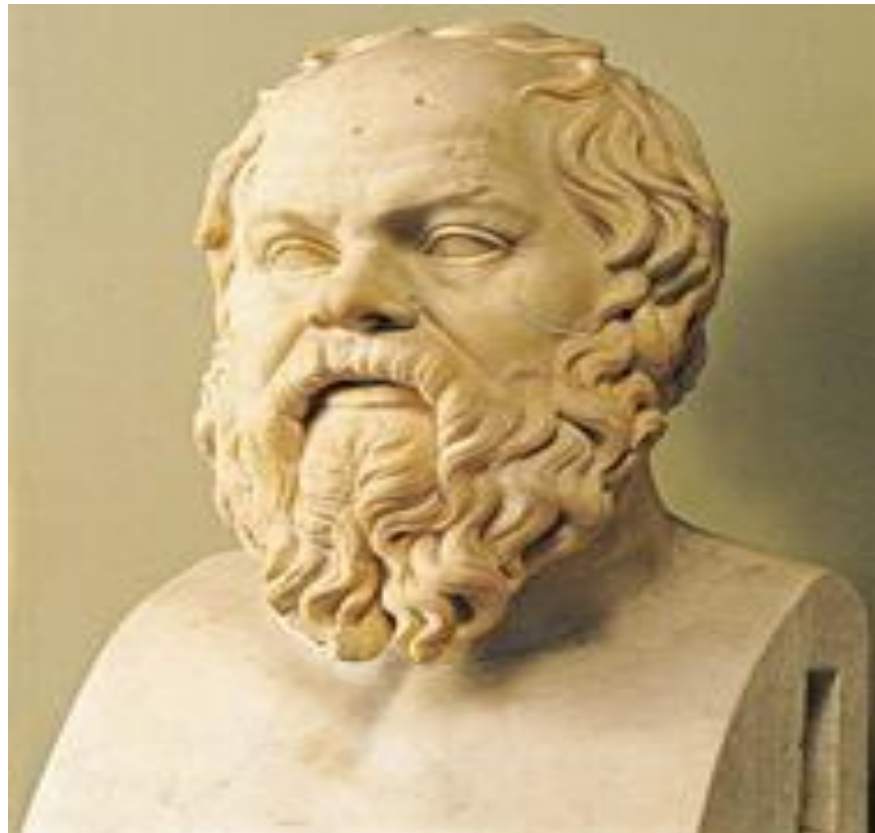


Выполнила:

Учитель ГБОУ РХ
«Черногорская школа-
интернат»

Устюгова В.О.

**« Мы живём не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить»**



Сократ

Питательные вещества

1. **Белки.** Белки служат для обновления клеток человеческого тела и составляют $1/5$ часть веса тела человека. Если белков в питании недостаёт, то организм хуже сопротивляется инфекции и простуде.
2. **Углеводы.** Углеводы - органические вещества являющиеся источником энергии.
3. **Жиры.** Жиры - источник энергии, предохраняющий организм от охлаждения, помогают организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Чтобы вырасти ,ты мог
В пище должен быть белок.

Источники белка!



Углеводы

ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ УГЛЕВОДЫ



СИЛАНЧЕСТЬ.РФ

Жиры

Источники полезных жиров.



Авокадо



*Кунжутное масло -
тхина*



Халва



Каноловое масло



Грецкие орехи



Льняное семя



Лососина



Миндаль



*Оливки и
оливковое масло*



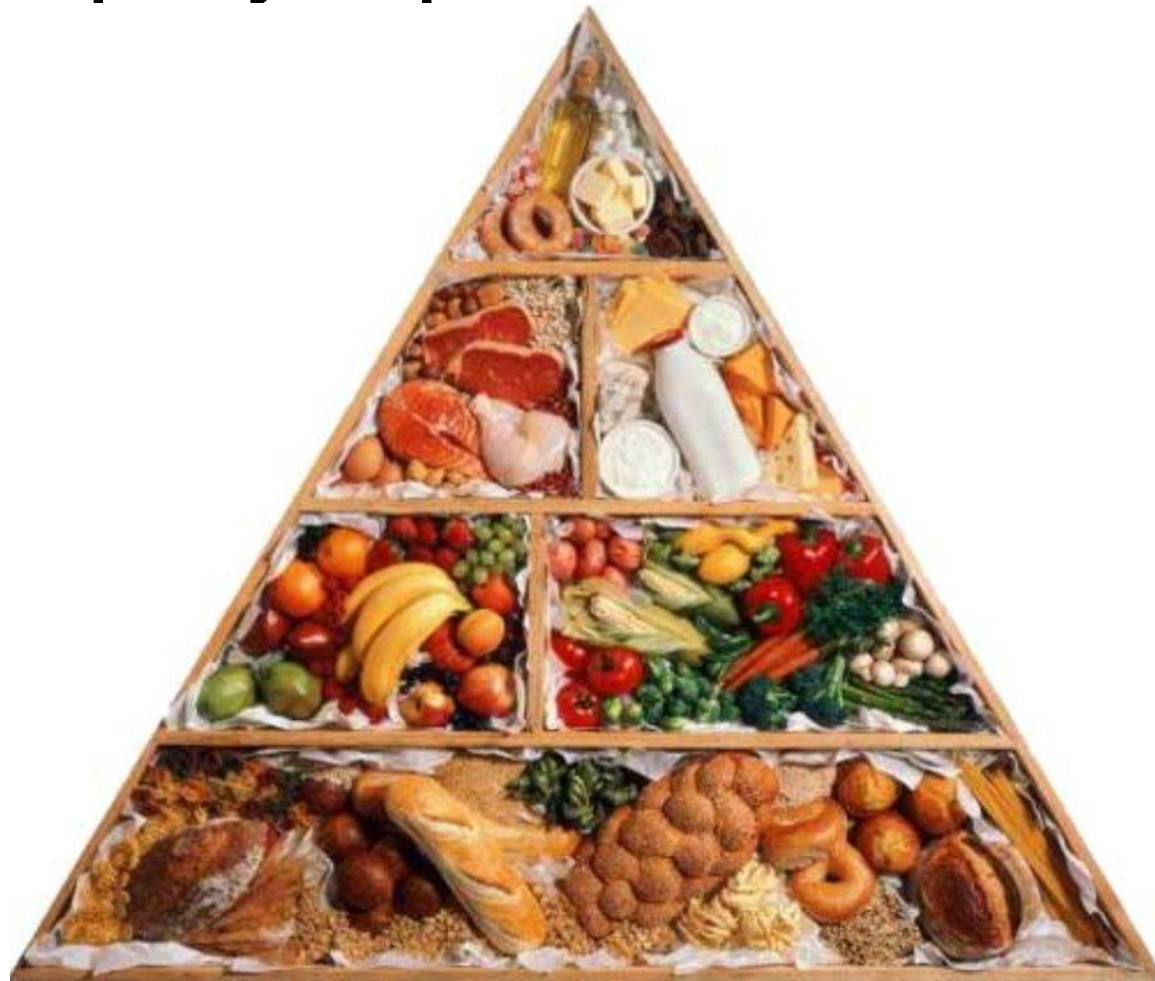
Бразильский орех

Витамины

Витамины, содержащиеся в продуктах питания



Рациональное питание – это полноценное, разумное, правильное, регулярное питание.



КОНЕЦ!