

**"Мельница живёт водою,  
а человек едою."**



# Наше питание

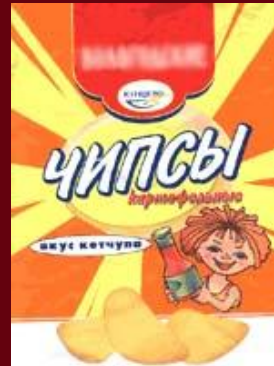




# Завтрак:



# Обед:



# Ужин:



# Пирамида питания



Молоко,  
йогурты, сыр

Овощи



Соль, сладости

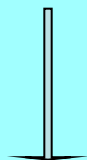
Мясо, птица,  
рыба, яйца

Фрукты

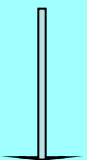
Рис и другие злаковые, хлеб, мучные изделия



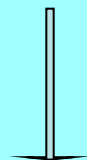
# Питательные вещества



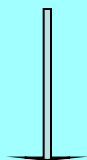
*БЕЛКИ*



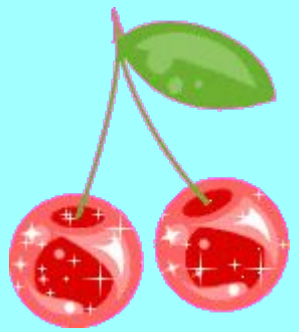
*ЖИРЫ*



*УГЛЕВОДЫ*



*ВИТАМИНЫ*





# БЕЛКИ



- мясо, молоко, рыба, яйца, хлеб, крупа



## **Животные жиры:**

мясо, рыба, масло, сыр, сметана

**Растительные жиры:** растительное масло,  
маргарин



-хлеб, крупы, кондитерские изделия, картофель, овощи, фрукты, ягоды.





ВИТАМИНЫ



# Витамин А



Рыбий жир, сливочное масло, яйца, печень, морковь, красный перец, лук, абрикос, щавель, томат.

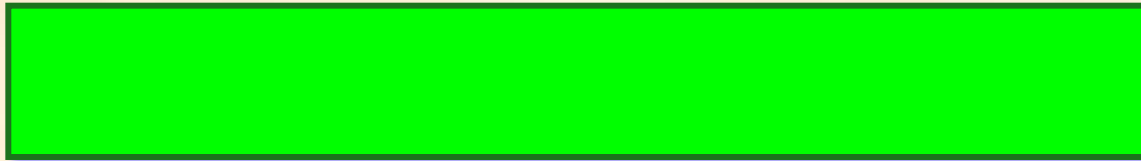






Дрожжи, мясо, почки, печень, крупы, картофель, капуста, зелёный горошек, бобы, хлеб, сыр, молоко, бананы, орехи, гранаты, земляника, рыба, яйца.





Шиповник, крыжовник, клубника,  
чёрная смородина, сладкий  
перец, картофель, капуста, лук,  
салат, клюква, лимон, апельсин,  
мандарин, яблоки.



Рыбий жир, яйца, печень, рыба,  
сельдь, грибы.



Печень, яйца, мука грубого помола, крупы, бобовые, капуста, салат, шпинат.



# Завтрак:



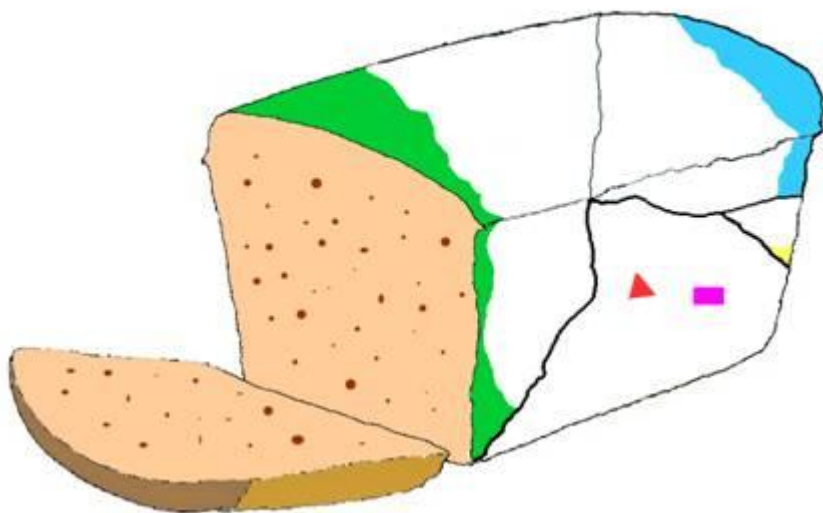
# Обед:



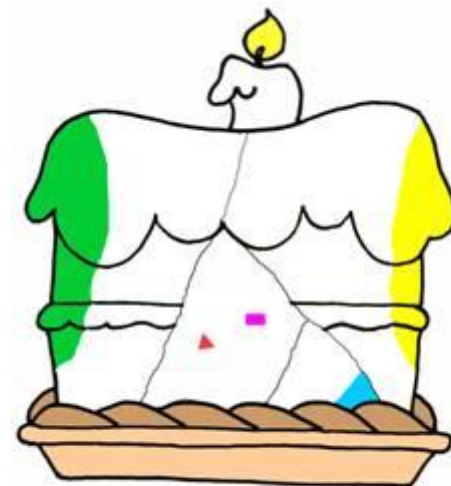
# Ужин:



# Сравнение содержания питательных веществ в хлебе и пирожном



## хлеб



## пирожное

● - белки

● - углеводы

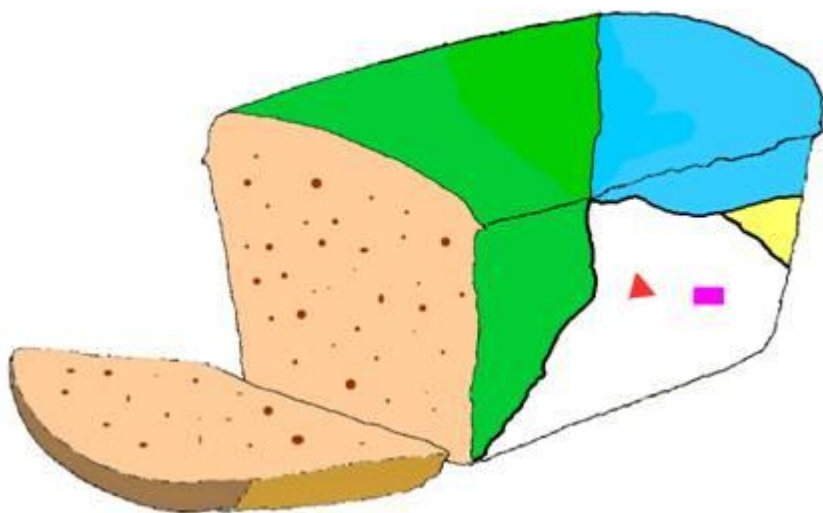
● - минеральные  
вещества

● - жиры

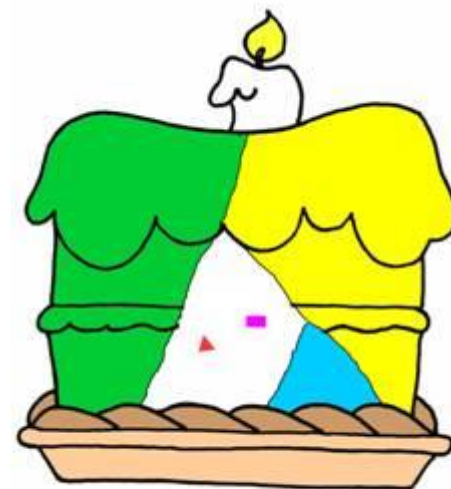
● - витамины

○ - вода

# Сравнение содержания питательных веществ в хлебе и пирожном



## хлеб



## пирожное

● - белки

● - углеводы

● - минеральные  
вещества

● - жиры

● - витамины

○ - вода