

НАШЕ ПИТАНИЕ

**ПИТАТЕЛЬНЫ
Е
ВЕЩЕСТВА**

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

ВИТАМИНЫ

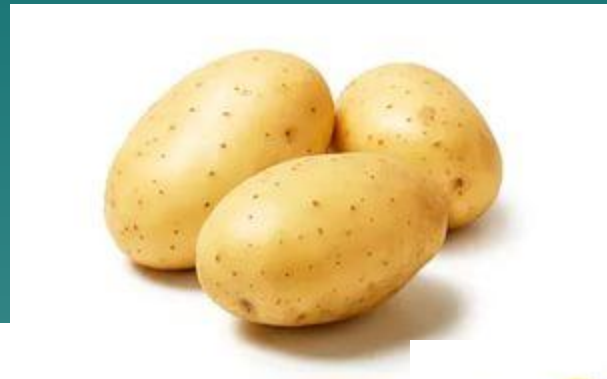
БЕЛКИ – НУЖНЫ ДЛЯ РОСТА



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

ГЛОТКА

ПИЩЕВОД

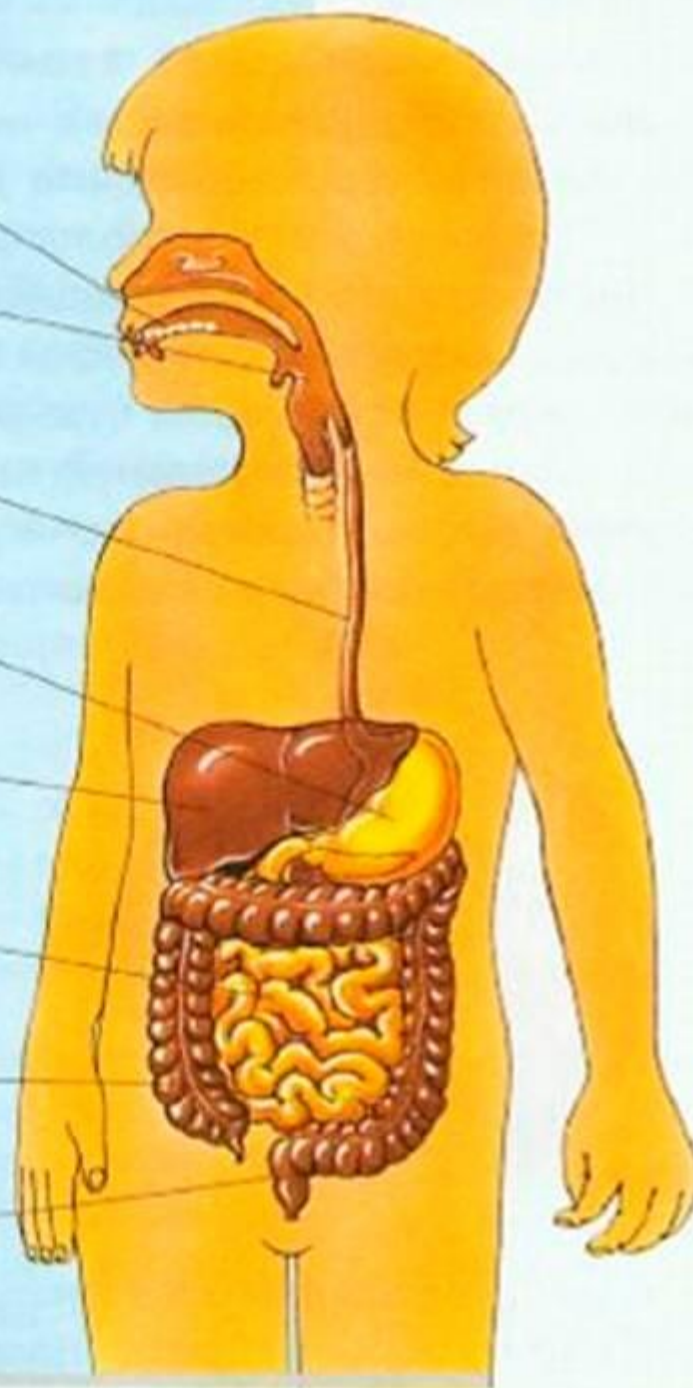
ЖЕЛУДОК

ПЕЧЕНЬ

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

ТОЛСТАЯ КИШКА

ПРЯМАЯ КИШКА



Правильное питание



Что такое сбалансированное питание

Достаточно питательных веществ

Удобно

Не замедляет метаболизм

Вкусно



Разнообразно

Снижение риска заболеваний, связанных с неправильным образом жизни