



Питательные

вещества

и их значение

для организма

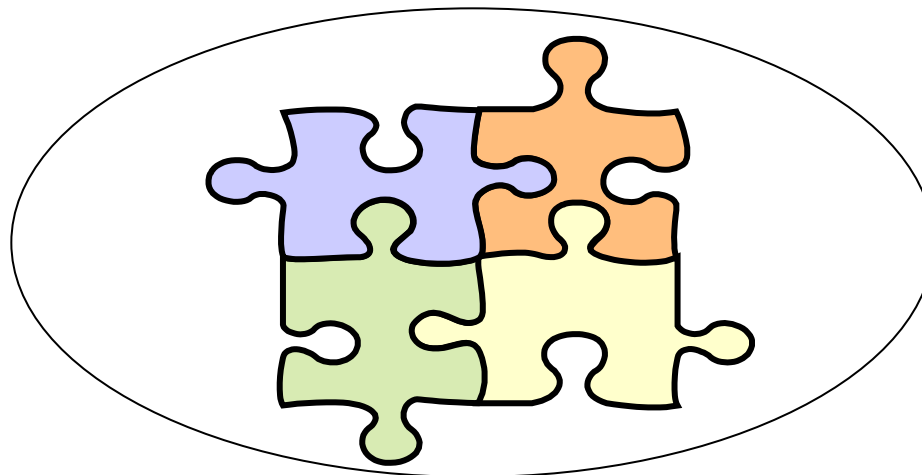
*Питательные
вещества*

жиры

белки

углеводы

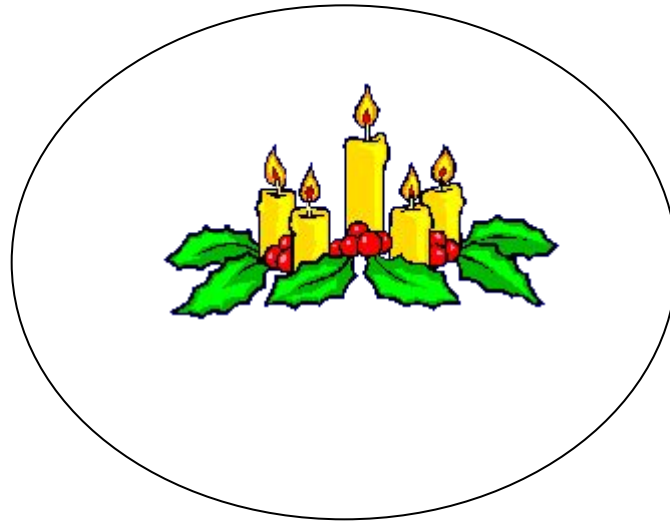
Белок - строительный материал



Белок нужен для:

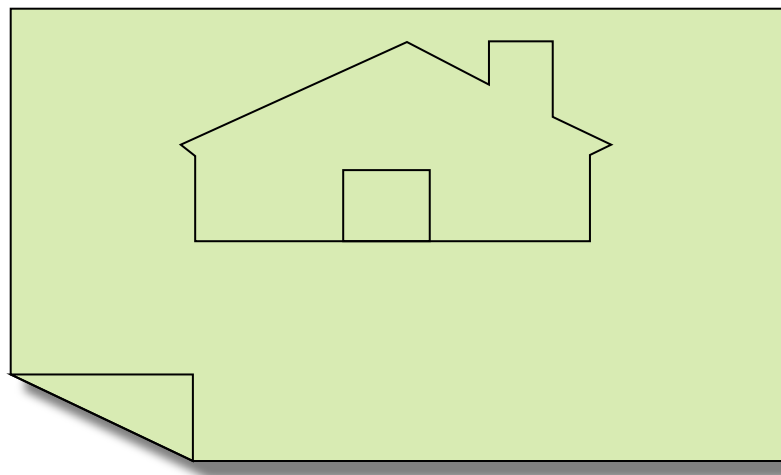
- роста
- развития организма
- повышения сопротивляемости болезни

Углеводы - **топливо для клеток**



Углеводы нужны для
физической и умственной работы

Жиры - склад еды, топлива



Жиры нужны для

работы мозга и нервной системы



Продолжите предложение

1. Чтобы расти здоровыми, надо ...
правильно питаться.
2. Пища должна быть не только
вкусной, но и ...
полезной.
3. В свой рацион питания надо больше
включать ...
овощей и фруктов.
4. Продукты питания содержат ...
белки, жиры и углеводы.

*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.*





Питательные

вещества

и их значение

для организма