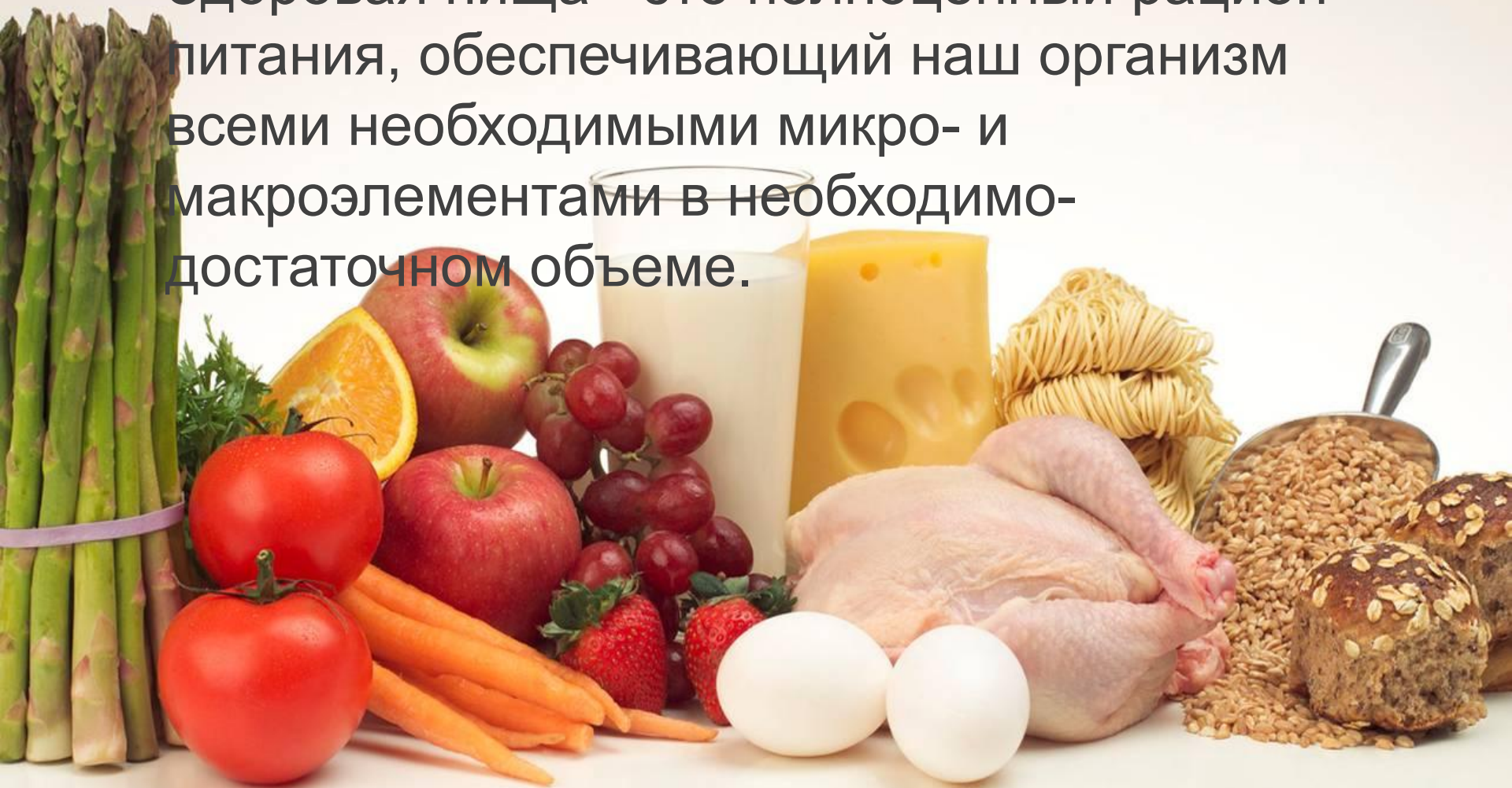


**Здоровая пища-залог
здоровья!!!**



Итак, что же такое «здоровая пища»?

Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимом-достаточном объеме.



План

1) Что такое здоровая пища ?

2) Из каких стран в Казахстан завозятся продукты питания ?

3) Питательные вещества человеческого организма

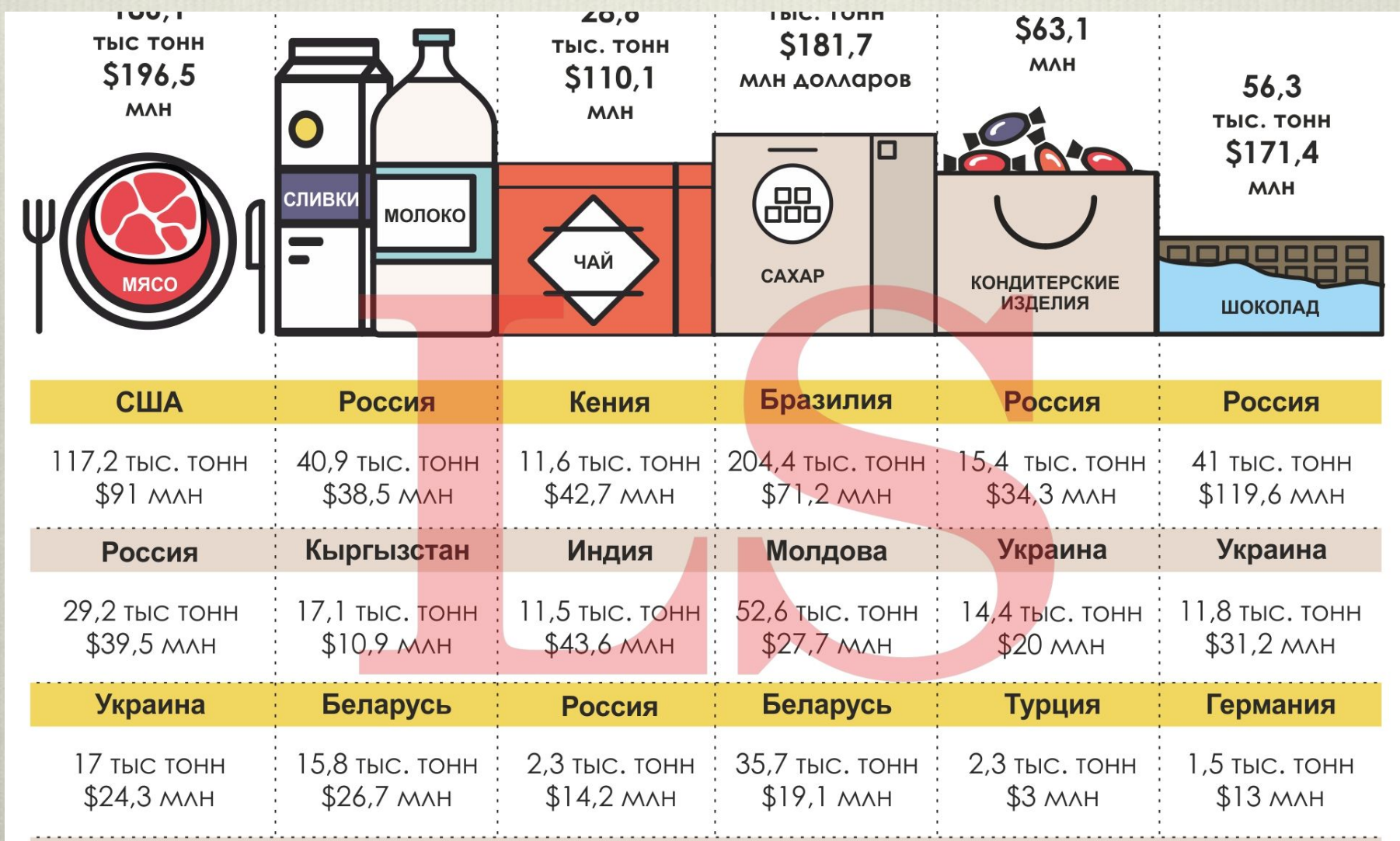
I. Где они содержатся?

II. Употребляют ли их наши сверстники?

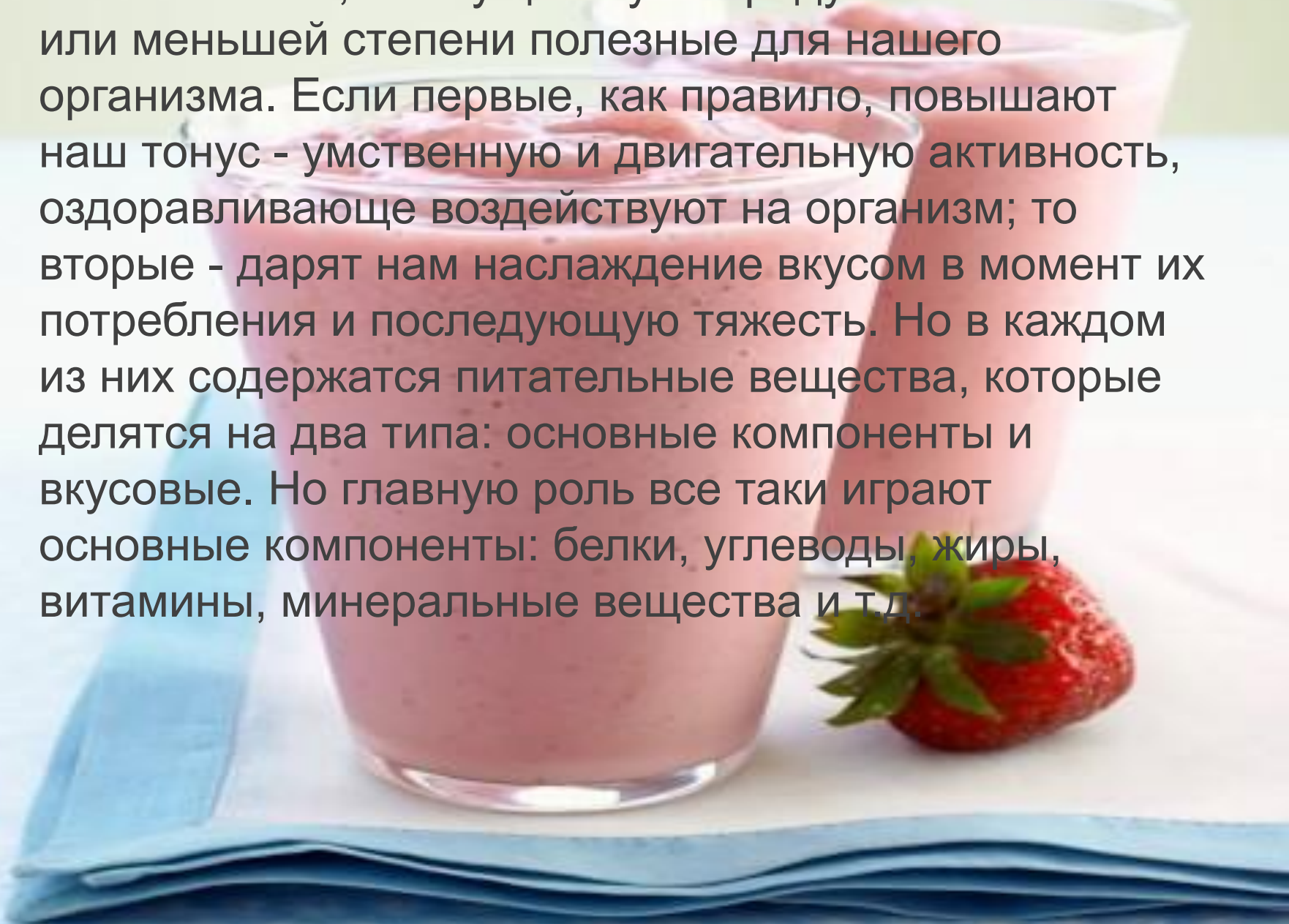
III. Оказывают ли они помощь нашему организму

4) Значение здоровой пищи в нашем организме

Из каких стран в Казахстан завозятся продукты питания ?

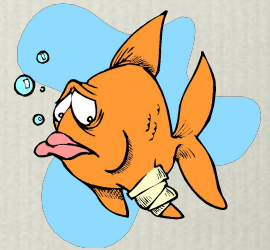
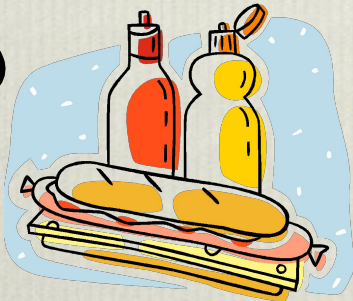


Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть. Но в каждом из них содержатся питательные вещества, которые делятся на два типа: основные компоненты и вкусовые. Но главную роль все таки играют основные компоненты: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества и т.д.



Белки:

- ❖ Животного происхождения - 55%



- ❖ Растительного происхождения



Углеводы:

- ❖ Простые – глюкоза, фруктоза, сахароза



- ❖ Сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, полифенольные вещества



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИНЫ



Морковь
Молоко
Печень
Абрикосы
Помидоры

Капуста
Дрожжи
Печень
Молоко
Оболочки
зерновых
культур
шпинат

Лимон
Шиповник
Смородина
Капуста
клюква

Желток яиц
Печень
Рыбий жир
Сливочное масло
УФ-излучение

Употребляют наши сверстники их?



Подходя к выводу хочется отметить , что
роль питательных веществ
огромная и мы должны это усвоить.

