

Полноценное питание

Белки

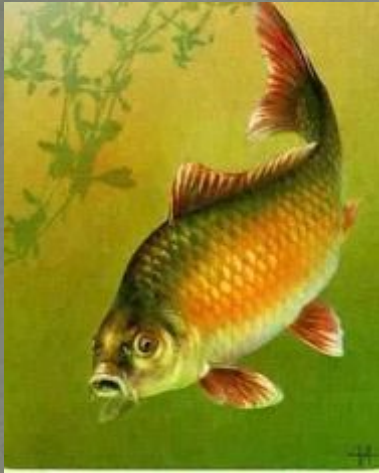
Жиры



Углеводы

Витамины

Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма



Продукты,
содержащие белок



Жиры – богатейший источник энергии,
участвует в процессах роста и развития человека



Продукты,
содержащие
жиры



Углеводы – способствуют экономному расходу белка



Продукты,
содержащие
углеводы



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин С повышает
сопротивляемость
организма, поддерживает
процессы кроветворения



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин D необходим
для
прочности костей



Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин А способствует
обмену веществ



Принципы правильного питания

- ✓ Питание должно быть четырехразовым
- ✓ Пищевой рацион должен быть сбалансированным и разнообразным
- ✓ Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
- ✓ Старайся не разговаривать и не читать во время приема пищи
- ✓ Следи за чистотой рук
- ✓ Старайся кушать в одно и тоже время

