

# Полноценное питание

Белки

Жиры



Углеводы

Витамины

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



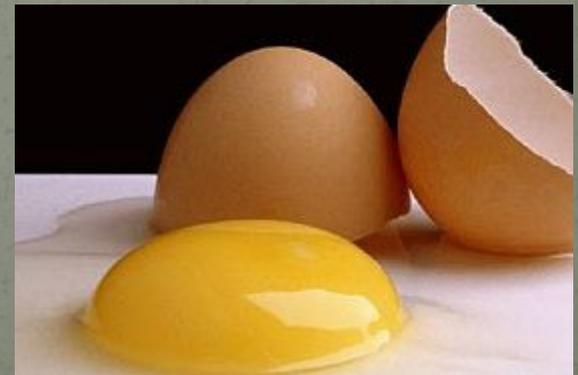
Продукты,  
содержащие белок



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

