



**ПИТАТЕЛЬНЫ  
Е  
ВЕЩЕСТВА**

**БЕЛКИ**

**ЖИРЫ**

**УГЛЕВОДЫ**

**ВИТАМИНЫ**

# БЕЛКИ – НУЖНЫ ДЛЯ РОСТА



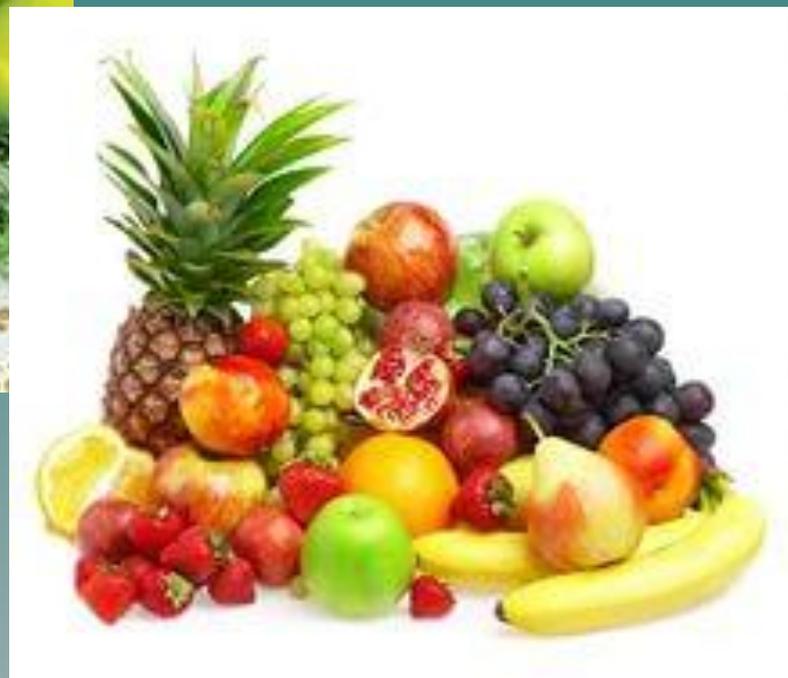
# ЖИРЫ – ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ



# УГЛЕВОДЫ – ПОМОГАЮТ ВЫРАБАТЫВАТЬ ЭНЕРГИЮ (САХАР И КРАХМАЛ)



# ВИТАМИНЫ – «НОСИТЕЛИ ЖИЗНИ» (НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ)



# ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Ротовая полость

Пищевод

Печень

Желчный пузырь

Прямая кишка

Желудок

Поджелудочная железа

Тонкая кишка

Толстая кишка



РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ

ГЛОТКА

ПИЩЕВОД

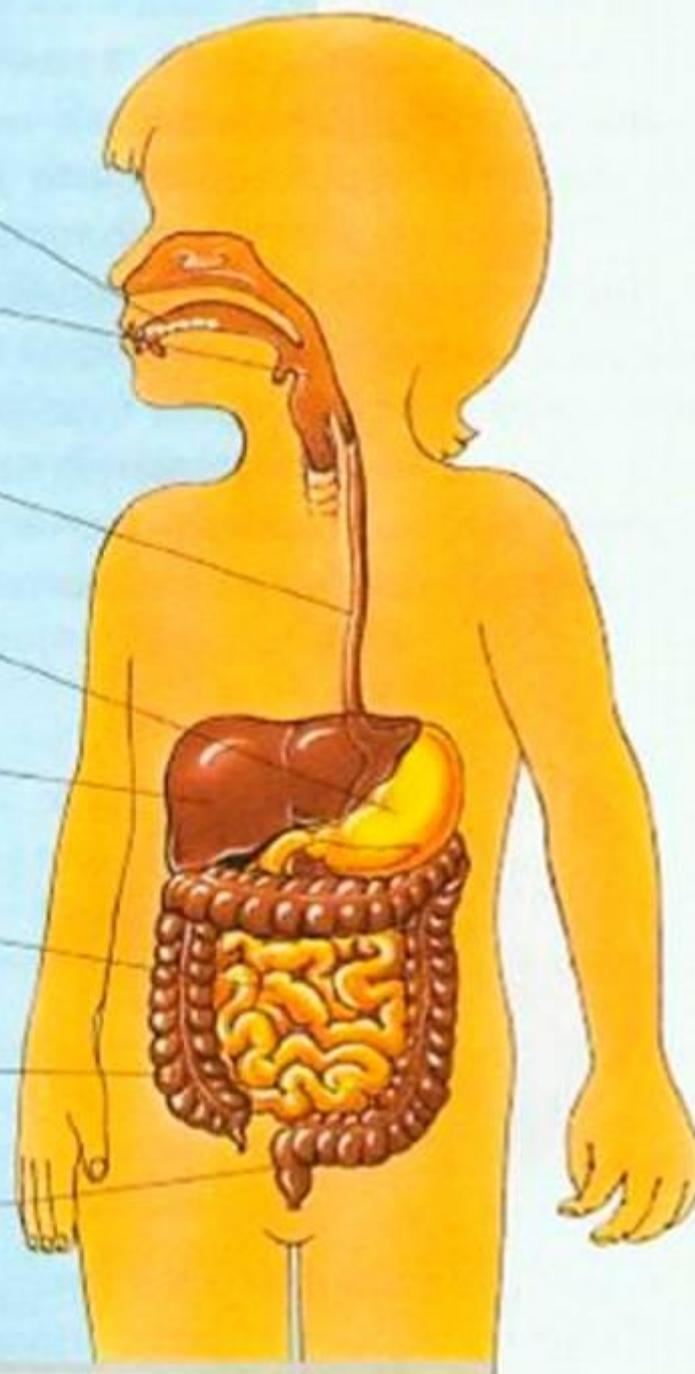
ЖЕЛУДОК

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