



# НАШЕ ПИТАНИЕ

УМК «Школа  
России»  
3 класс  
Умарова А.Е.

**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

ГЛОТКА

ПИЩЕВОД

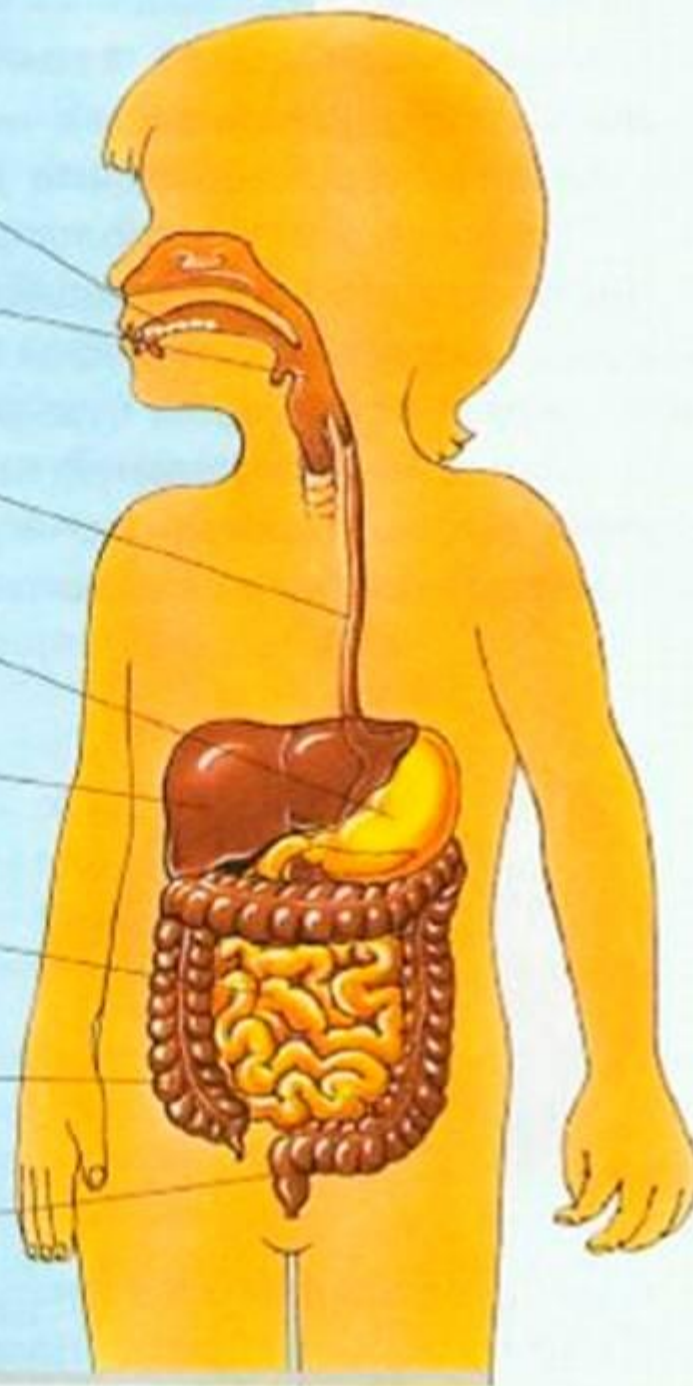
ЖЕЛУДОК

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