



**ЕДА — ЭТО ВАЖНО?**



## БЕЛКИ



## ЖИРЫ

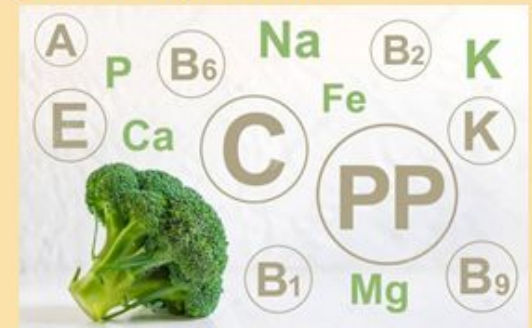


## УГЛЕВОДЫ



## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ВИТАМИНЫ

# ЕДА



## КАЛОРИЙНОСТЬ





# Жир

# ы





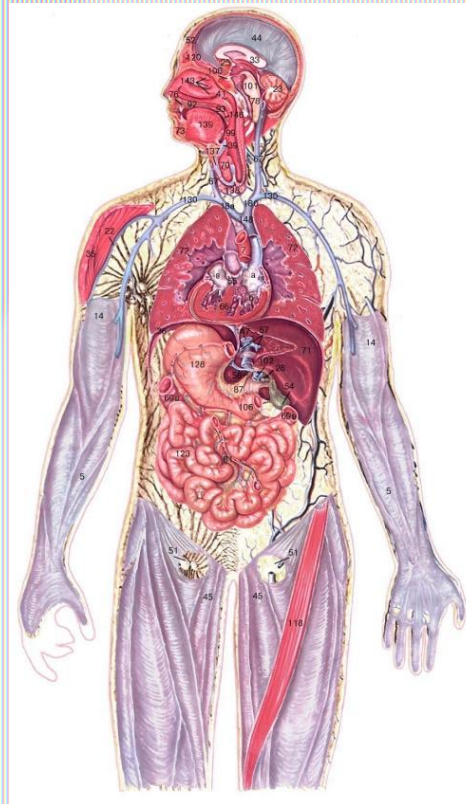
**ПРАВДА**

**ЛОЖЬ**



# ФАКТ 1

- Около 30% всех белков человеческого тела находится в мышцах, около 20% — в костях и сухожилиях, около 10% — в коже.



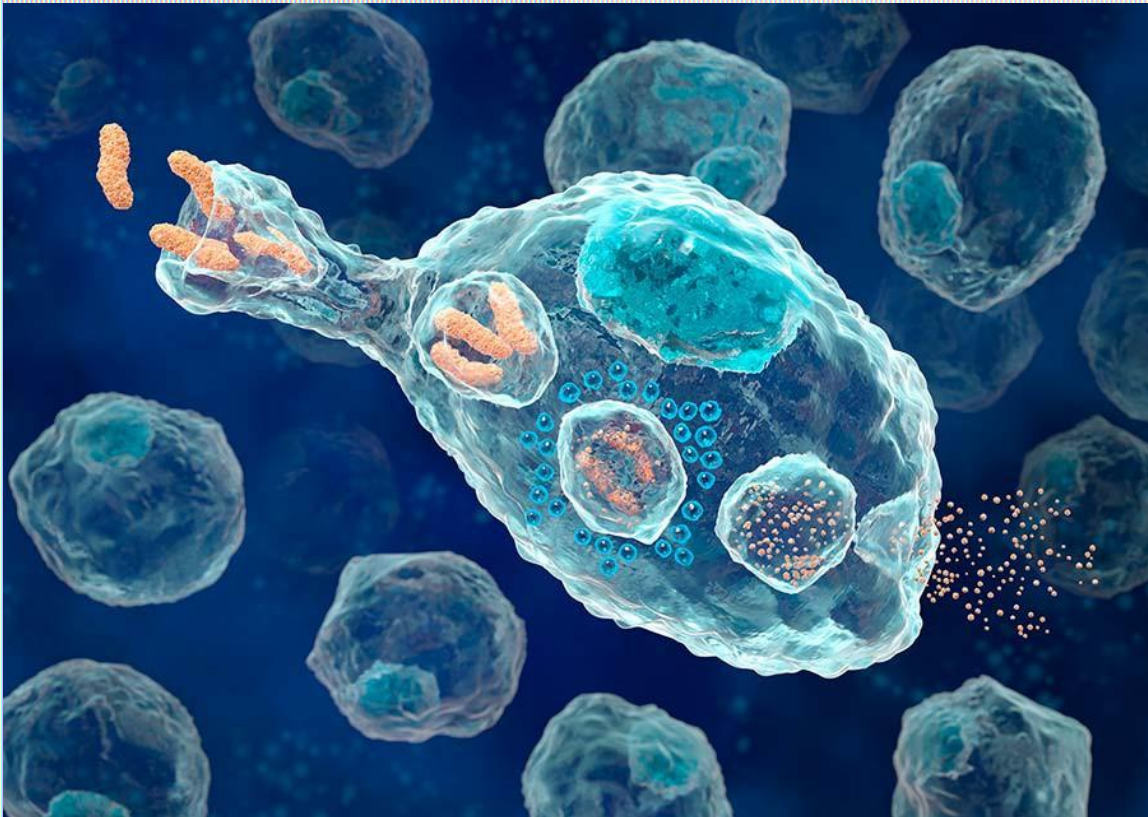


**ПРАВДА**



# ФАКТ 2

- Белки синтезируются на рибосомах.





**ПРАВДА**



# ФАКТ №3

- Нормальное содержание потребленных в день БЖУ является: 33%-белков, 48%-жиров, 19%-углеводов.



# ЛОЖЬ

- На самом деле потребленных в день БЖУ является: 30%-белков, 35%-жиров, 35%-углеводов



- Ваши волосы это чистый  
б





**ПРАВДА**



# ФАКТ №5

- Белок-с латинского переводится как полезный.



# ЛОЖЬ

- Белок с латинского переводится как белый.



# ФАКТ 26

- Белки — это протеины. И они имеют первостепенное значение для организма.





**ПРАВДА**



# ФАКТ 27

- Все живое на земле содержит бел





**ПРАВДА**



# ФАКТ №8

- Белок был открыт немецкими войсками в годы 2 великоотечественной войны.



# ЛОЖЬ

- Впервые белок был получен)в 1728 г. итальянцем Якопо Бартоломео Беккари из пшеничной муки



# ФАКТ 29

- В природе существует примерно  $10^{10}$ - $10^{12}$  различных белков, обеспечивающих жизнедеятельность организмов всех степеней сложности от вирусов до человека, они обеспечивают жизнь более 2 млн. видам организмов.





**ПРАВДА**

# ФАКТ 10

- Выполняют энергетическую функцию после использования жиров и углеводов.







**ПРАВДА**

# Жир

## ы

### Жиры

животные



растительные



- обеспечивают энергетические затраты;
- способствуют усвоению белков;
- являются носителем жирорастворимых витаминов





**Чьё это**



# Пальмово е масло



# Рапсово е масло



# Облепихово е масло



# Рыжиково е масло





# Рыбий жир



# Свиной жир





# Масло ШИПОВНИК

а



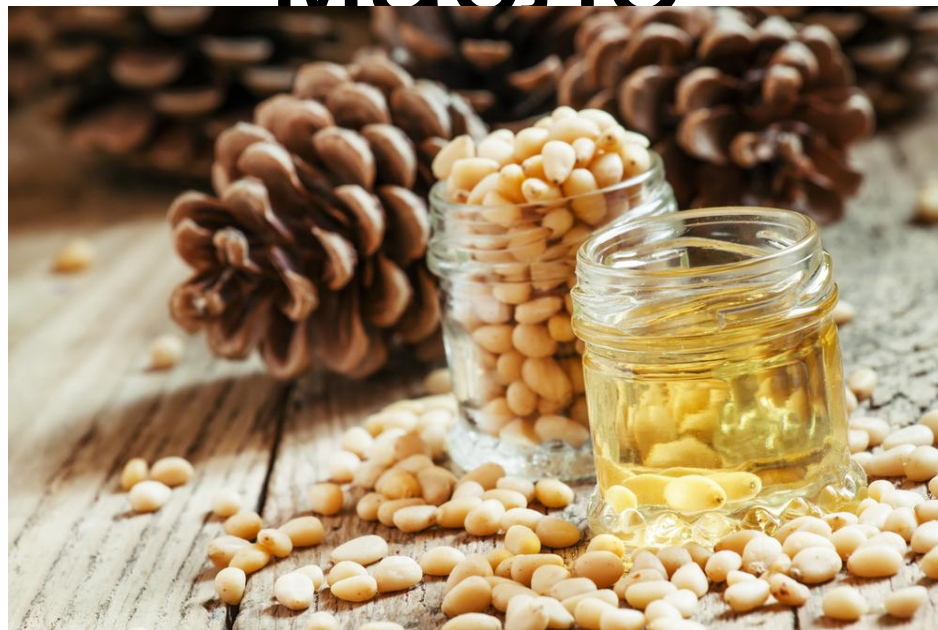
# Льняное масло




# Арганово е масло



# Кедрово е масло





A top-down view of a variety of carbohydrate-rich foods arranged on a light-colored wooden surface. The items include several ripe yellow bananas, a few red and yellow apples, and several green apples. There are also several whole and sliced oranges, a whole ear of corn, and a large pile of small, light-colored potatoes in a burlap sack. Grains and legumes are shown in small metal and glass containers: buckwheat, a mix of beans, oat flakes, and lentils. There are also several small jars of seeds. In the center, a small black chalkboard is visible. A large yellow rectangular box with the Russian word 'Углевод' is overlaid on the image, with the letter 'Ы' positioned below it.

# Углевод Ы



# Углевод

Где больше углеводов?

Йогурт (1.5% жирности) **VS** Сыр российский



3,5

0

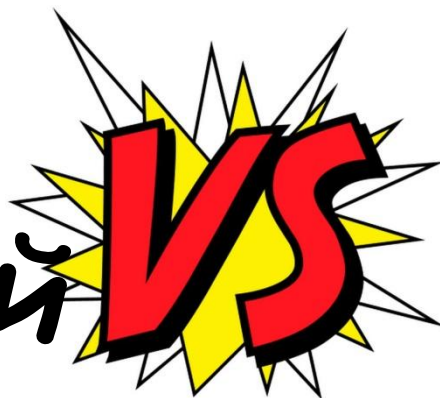


# Углевод

Где больше углеводов?

Хлебы

ржаной



Овсяная крупа



49,8



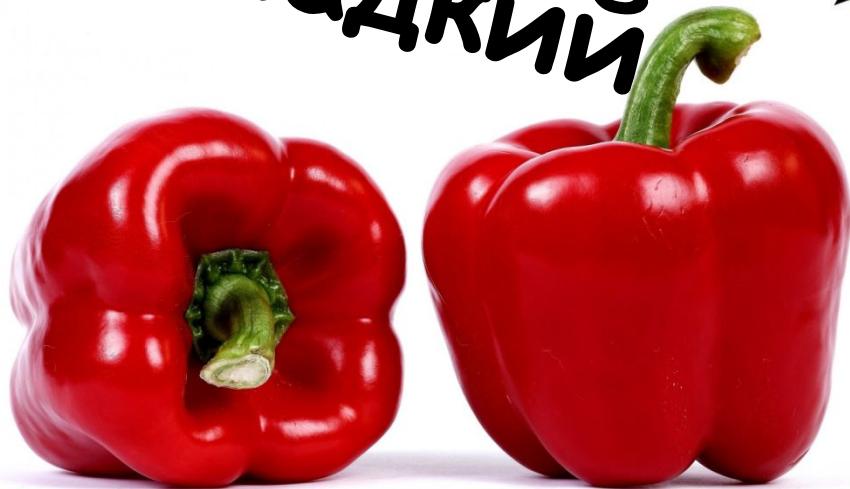
65,4



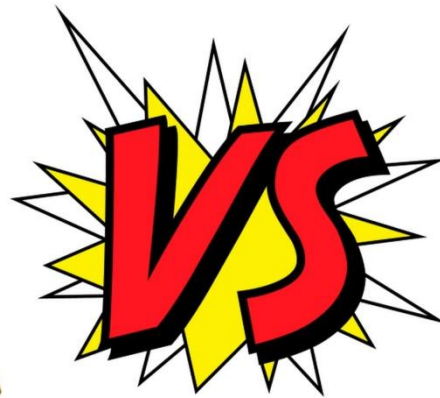
# Углевод

Где больше углеводов?

Перец  
красный  
сладкий



5,7



Горошек  
зеленый



13,3

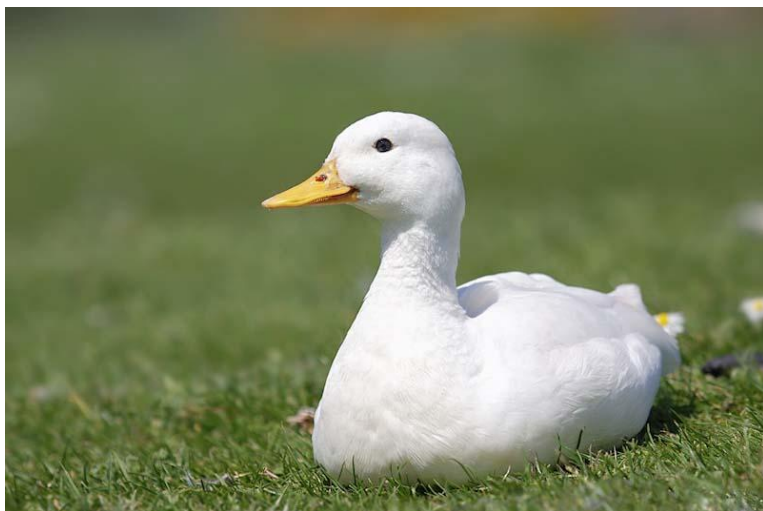
# Углевод

Где больше углеводов?

Ы  
Утка

**VS**

Индейка



0



0,8



# Углевод

Где больше углеводов?

Яйцо куриное **VS** Горбуша



0,7

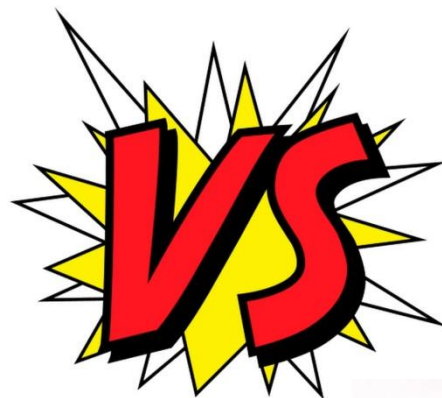


0

# Углевод

Где больше углеводов?

Ы  
Чечевица



Мед



53,7



80,3



# Углевод

Где больше углеводов?

Шоколад  
МОЛОЧНЫЙ



52,4



Треники

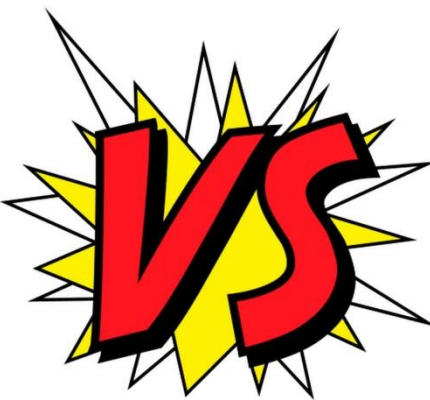


77,7

# Углевод

Где больше углеводов?

Апельсин



Виноград



8,4



17,5



# Калорийность

ь





## Щепотка мыслей | Проект о правильном питании

Здесь ты можешь найти информацию о том, что лучше употреблять в пищу и как это делать правильно ✓

Вы подписаны ▾

### Информация

Привет! Ты попал на страничку социального проекта #Щепотка\_мыслей команды под кодовым названием "Это ВУВК, дева4ки". Каждый день мы будем рассказывать тебе о правильном питании. Ты сможешь узнать о полезных и вредных свойствах продуктов в рубрике #Нешпротно, увидеть полезные, а главное вкусные рецепты в рубрике #Сюоинария\_мальчики и ещё многое другое. Также в #ВУВККиселева пройдут активности связанные с ЗОЖ, так что заходи почаще, чтобы не пропустить анонсы о новых интересностях!

#ВРОО\_СДО #рдш36 #Время\_первых  
#Время\_первых\_щепотка\_мыслей #активист36 #ВУВККиселева

- Управление
- Статистика
- Комментарии
- События 289
- Реклама сообщества
- Включить уведомления
- Рассказать друзьям
- Ещё

Меню

Настроить

Добавить мероприятия ✕



<https://vk.com/thisis.vuvk.girls>

