

Питание человека

К питательным веществам относятся:

✓ белки,

✓ углеводы,

✓ жиры.

Белки — это вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека.



Углеводы — главный поставщик энергии.



Жиры обеспечивают организм энергией, служат строительным материалом для тела.



Для сохранения и укрепления здоровья организму человеку необходимы **витамины**.

A B C D E

Для сохранения и укрепления здоровья организму человека необходимы **витамины**.



Для сохранения и укрепления здоровья организму человеку необходимы **витамины**.



БЕЛК

И

ЖИР

Ы

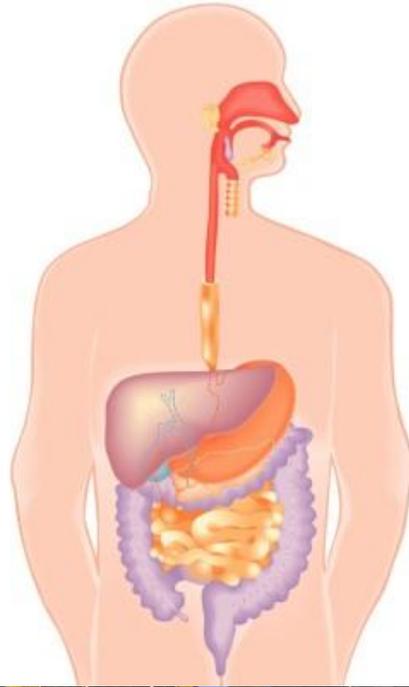
УГЛЕВОД

Ы

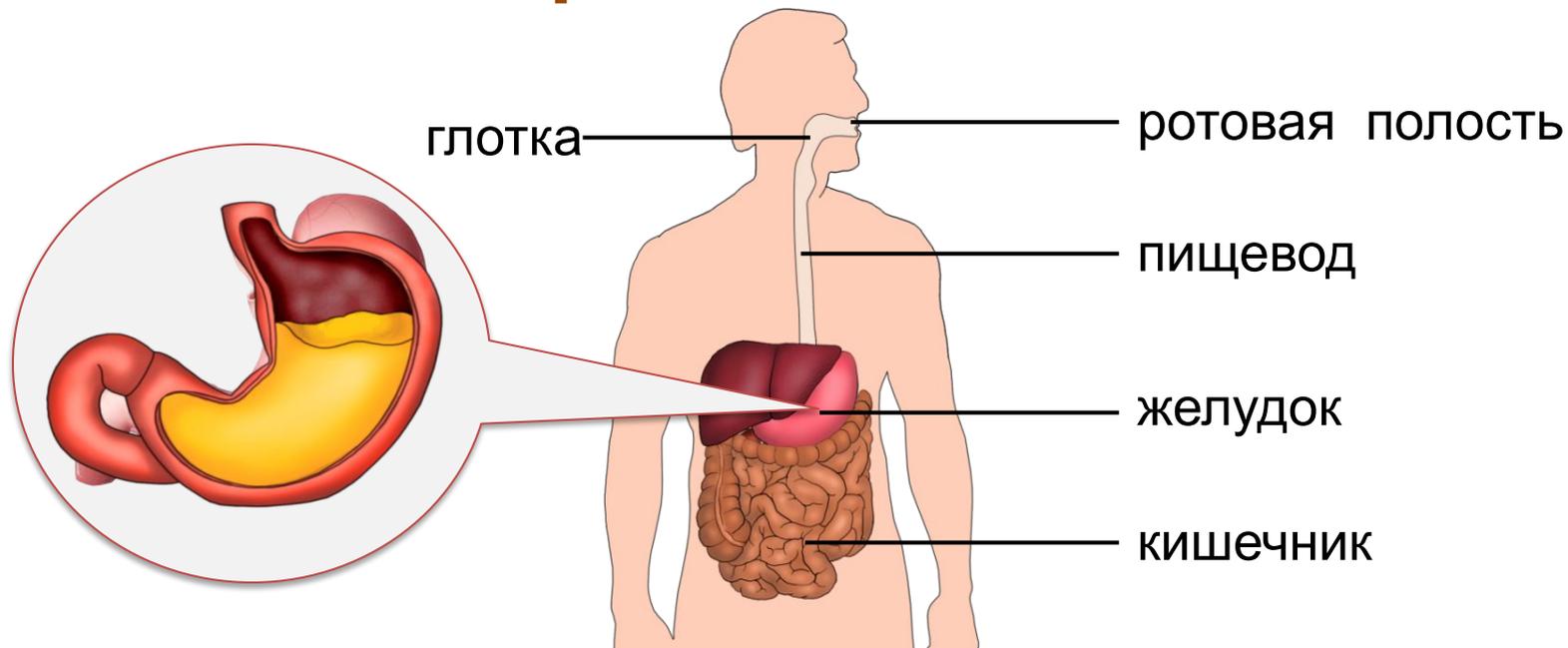
ВИТАМИН

Ы

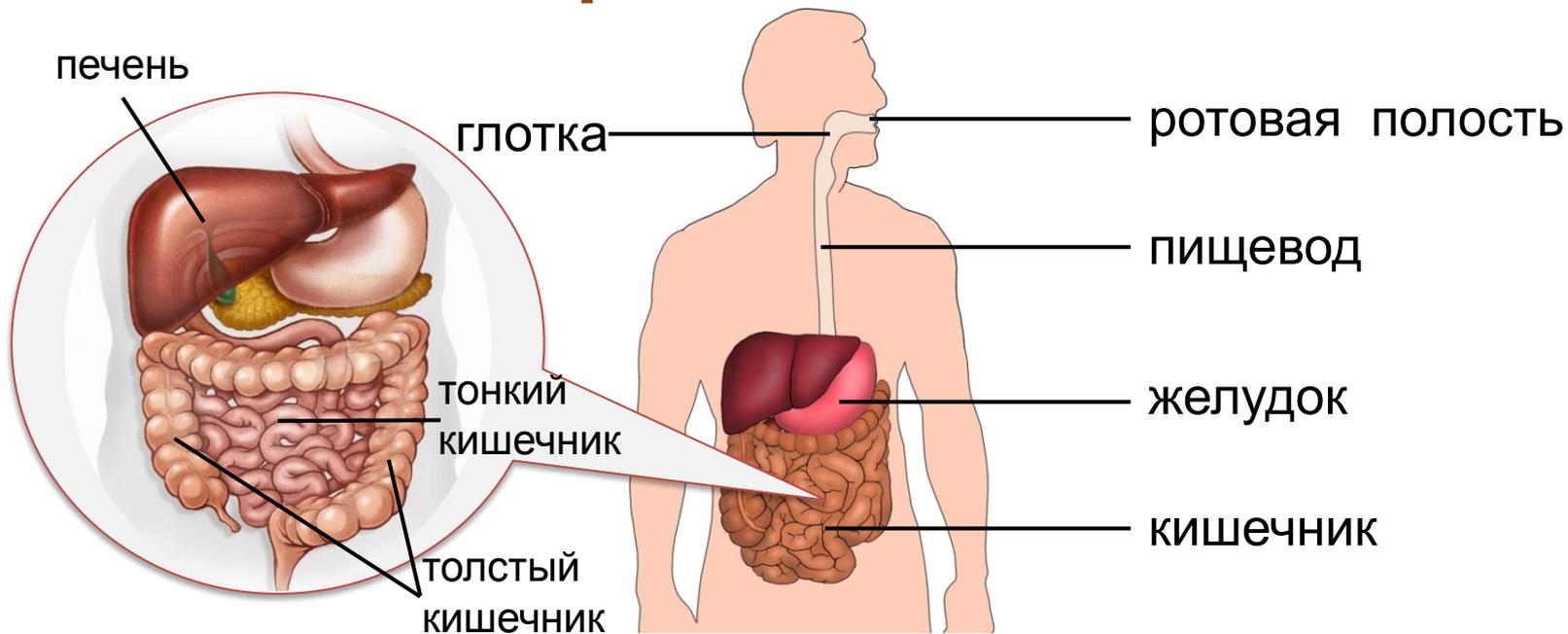
Пищеварительная система



Пищеварительная система



Пищеварительная система



Как правильно питаться

1. Ешь разнообразную пищу



2. Меньше ешь сладостей



3. Не ешь много жареного, солёного, острого, копчёного

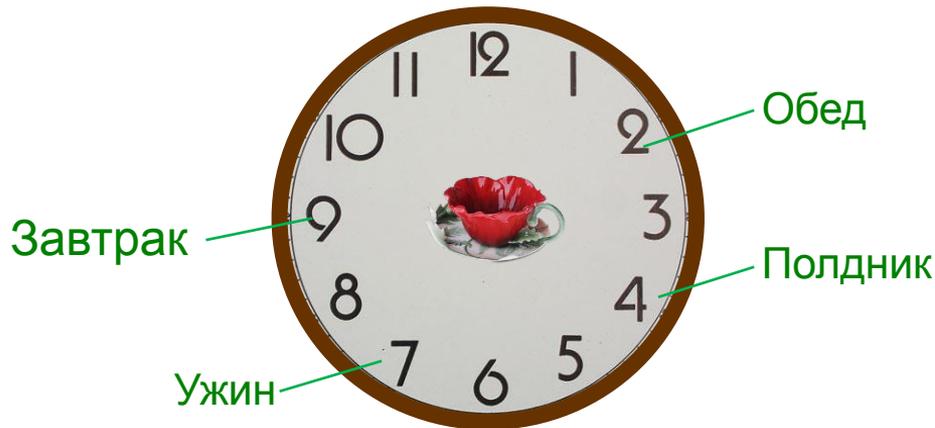


Как правильно питаться

4. Пища не должна быть горячей



5. Есть нужно в одно и то же время



Как правильно питаться

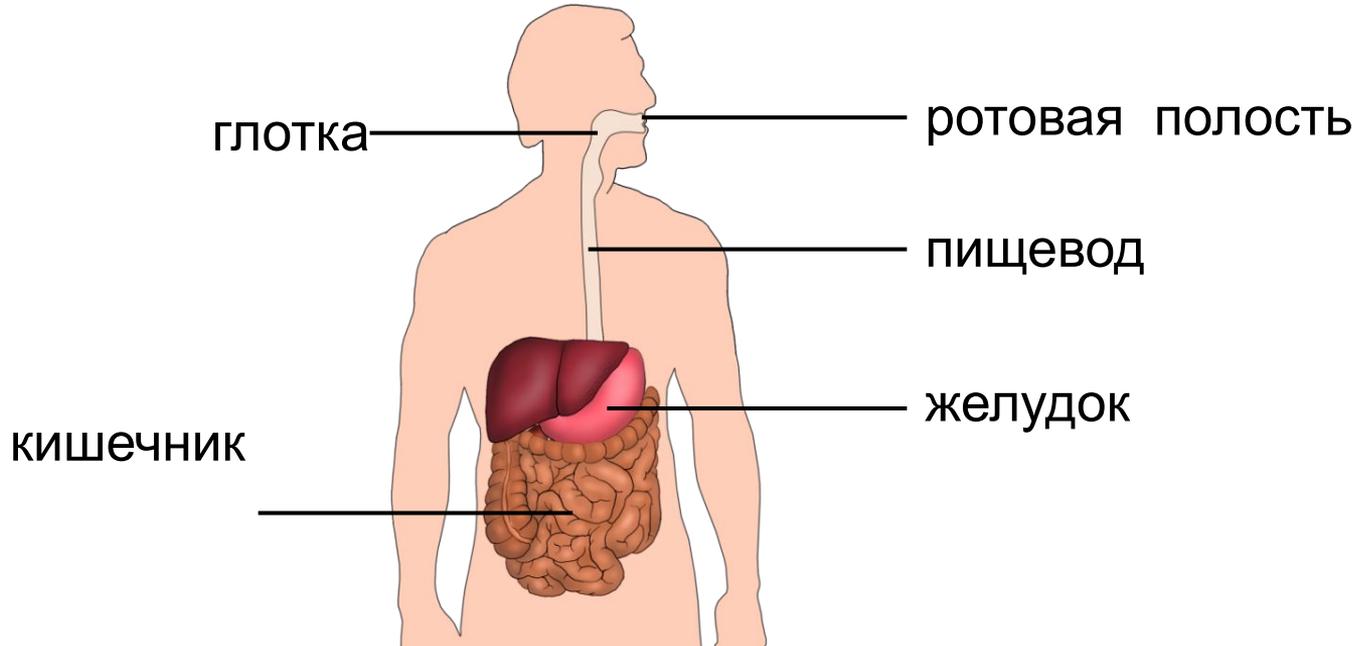
Завтрак
обязателен

Ужин не меньше, чем
за 2 часа до сна



- ✓ С пищей человек получает необходимые ему питательные вещества: белки, жиры, углеводы.
- ✓ Измельчение и переваривание пищи в организме человека обеспечивает пищеварительная система.

✓ К органам пищеварения относятся:



✓ Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

