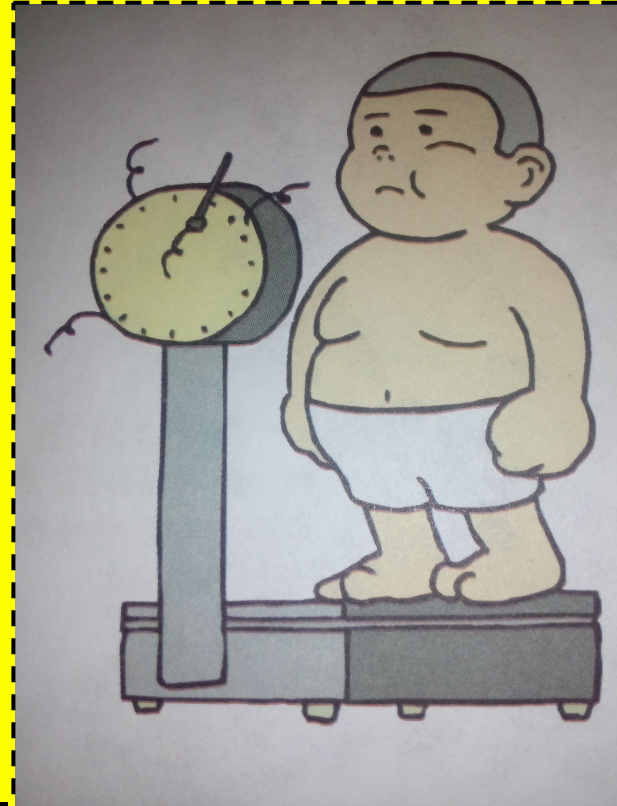


ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ.

***Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится***

- НЕ РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К ХРОНИЧЕСКОМУ ГАСТРИТУ И ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА!!!
- Лишние калории приводят к нарушениям обмена веществ и ожирению.
- Недостаточное питание может привести к быстрой утомляемости, задержкам и проблемам с пищеварением.



Человек в течении всей жизни нуждается в углеводах, белках и жирах и главное в витаминах и минералах.

Для того чтобы мы росли нужны белки, в них входят мясо, рыба, молочные продукты и бобовые. Источник энергии для людей - углеводы в них уже входят разнообразные овощи и фрукты. Строительный материал для иммунной системы, это жиры.

Для роста, развития организма и обмена веществ нам нужны **ВИТАМИНЫ** и **МИНЕРАЛЫ**

# Витамины А, В, С, D.

- Витамин А содержится в моркови, а также в зелени и сладком перце.
- Витамин В содержится в хлебо-булочных и мучных изделиях и ещё в молоке.
- Витамин С содержится в лимонах, лаймах, рейпфрутах и чёрной с красной смородиной.
- Витамин D содержится в печени, овсянке и яйцах.

# ЗАЧЕМ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

- Здоровое питание обеспечивает человека витаминами и способствует росту и развитию человеческого организма.
- Питание должно быть регулярным и разнообразным, не менее 5 раз в день.
- Последнее употребление пищи должно быть не менее чем за 2-3 часа до сна.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**

*Работу выполнил  
Лесников Никита.*