



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

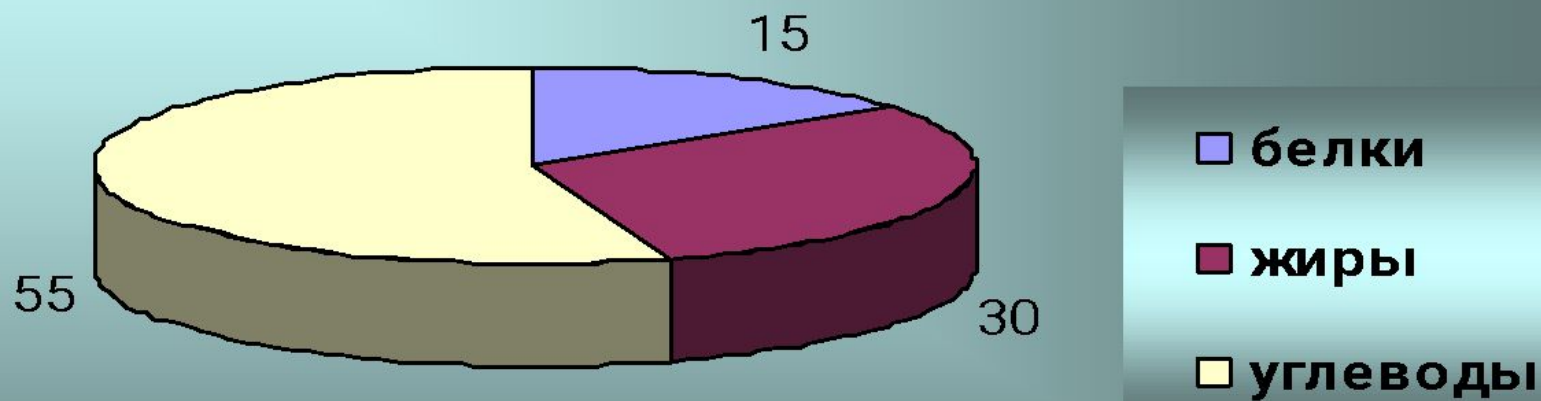
Виртуальное письмо от Тувима.



Дорогие мои, дети!

Я пишу Вам письмецо:
Я прошу Вас мыть почаще
Ваши руки и лицо.
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Дорогие мои , дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чище –
Я грязнуль не выношу!

Основы сбалансированного и полноценного питания



Белок - представляет собой
важнейшую составляющую
часть пищи.

В его состав входит азот, без
которого жизнь невозможна.
Он содержится в рыбе,
молоке, мясе.



Белки



Углеводы

Свыше половины энергии ,
необходимой для нормальной
жизнедеятельности, организм
получает с углеводами .

Они содержатся
преимущественно в продуктах
растительного
происхождения.



Углеводы



Жиры

Представляют собой готовый горючий материал, который снабжает организм энергией.

Жиры необходимы для обеспечения нормального усвоения организмом белков, солей, витаминов.



Жиры



Вода

Относится к
веществам, входящим
в пищевой рацион и
не образующим
энергии при их
использовании в
организме



Вода



Витамины

Являются
обязательной и
незаменимой
составной частью
рациона
обеспечивающей
нормальную
жизнедеятельность
организма.



Витамины




Минеральные соли

Входят в состав тканей нашего тела и постоянно расходуются в процессе жизнедеятельности организма.

К минеральным солям относят: поваренная соль, соли кальция, фосфора, магния, калия.

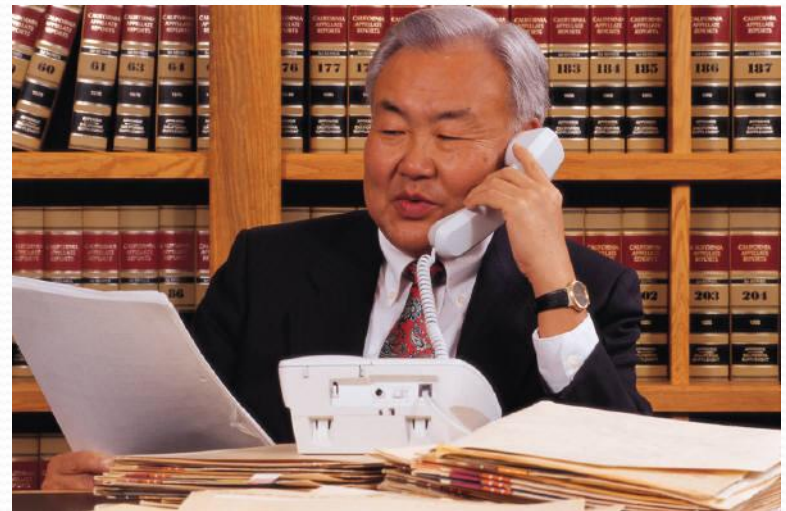




Рациональное питание способствует поддержанию организма в оптимальном физиологическом состоянии, сохранению работоспособности, отдалению старости.



Здоровое
питание -через
ВСЮ ЖИЗНЬ!



Несбалансированное питание







**Хочешь быть здоровым, сильным
Крепким, молодым, красивым,
С атлетической фигурой?
Занимайся – физкультурой!**



Только при правильно составленном рационе питания





Человек получает все необходимые ВИТАМИНЫ и микроэлементы

A

B

C

D

Ca

E



Cu

I

Fe

Z

n

Mg

Mn

Только при здоровом образе ЖИЗНИ



*МЫ СОХРАНИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!*



ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!



Фотографии взяты с сети Интернет www.yandex.ru