ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ОВ’Я

Правильна постава

Здорові зуби

Добра робота внутрішніх органів

ЗАГАРТОВУВАННЯ

повітрям

- Прогулянки на свіжому повітрі
- Провітрювання приміщення

сонцем

- Засмагання
- Прогулянки під сонцем до 11 год та після 16 год.

водою

- **Обтирання вологим рушником**
- **Обливання холодною водою.**
- **Ходіння босоніж**

Складові їжі

Щодня людина має вживати білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, воду.

білки

жири

вуглеводи

вітаміни

мінеральні речовини

вода

Білки забезпечують будову й діяльність клітин організму

Рослинного походження:

Горіхи

Квасоля

Горох

Соя

Крупи

Тваринного походження:

М’ясо

Риба

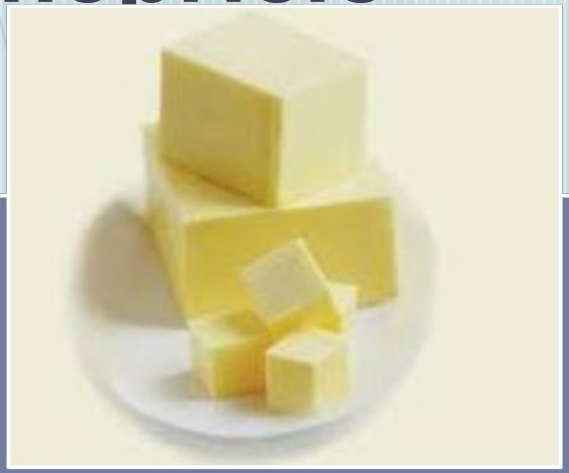
Яйця

Молоко

Сир

Вуглеводи забезпечують організм енергією

- Рослинного походження:
- Злаки
- Фрукти
- Овочі
- Мед



- Тваринного походження:
- Молоко
- М’ясо

Жири в організмі змінюються, в результаті виділяється багато енергії

Тваринного походження:

- Сало
- Смалець
- Вершкове масло
- Сметана
- Сир
- Яєчні жовтки

Рослинного походження:

- Олії, що є в горіхах
- Олія соняшникова
- Олія оливкова
- Та ін.

Мінеральні речовини входять до складу кісток, зубів, крові, м’язів та інших органів

Кальцій
Фосфор

Молоко,
Сир
Яйця

Йод
Фтор

Морські продукти
Рослинна їжа

Залізо

Яблука
Печінка

Вода в тілі людини становить 70 %

Основа життя	Складова крові, слини, шлункового соку	Сеча, піт, з якими виділяються з організму шкідливі речовини