

ФІЗИЧНА СКЛАДОВА

ДВ'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 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