

# 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