# Из чего состоит наша пища





## Что необходимо человеку для правильного питания?







**Какие** продукты являются основными источниками белков, жиров, углеводов?





#### Состав пищи

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины и минеральные вещества

63 г







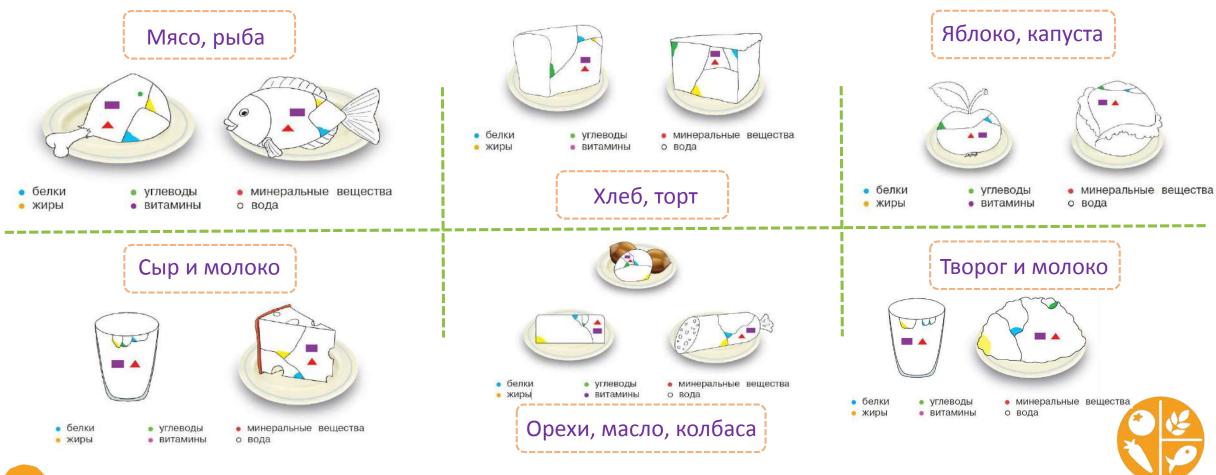


Тема: «Из чего состоит наша пища»



#### Какие питательные вещества содержатся в продуктах?

Раскрасьте картинки до конца.





#### Какие питательные вещества содержатся в продуктах?

**Жакие продукты могут быть названы основными источниками белков, жиров, углеводов?** 





#### БеЛки

А разве в растениях нет белков? Конечно, есть.





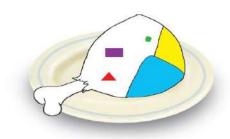








Чемпионы по содержанию белка среди растений.



• углеводы

• витамины

белкижиры

• минеральные вещества

о вода





Мясо, рыба и молочные продукты — основные источники белков, витаминов и минеральных веществ.





#### Жиры

А разве жиры полезны? Мама всегда выбирает нежирное мясо. Жиры необходимы любому человеку



Много жирной пищи есть нельзя, поэтому лучше выбирать постное мясо.

Они помогают организму сопротивляться болезням

Жиры — основной источник энергии.







белкижирывитамины



минеральные вещества
о вода





Растительное и сливочное масло почти полностью состоит из жиров.





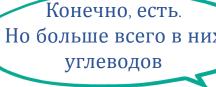
Тема: «Из чего состоит наша пища»



#### Үглеводы

Я очень люблю сладости. Интересно, в них есть белки и жиры?

Конечно, есть. Но больше всего в них углеводов















Углеводов много в овощах, фруктах, хлебе, крупах.









• минеральные вещества





• белки ● жиры



минеральные вещества о вода







## Состав пищи

Белки

Жиры

Углеводы

Витамины и минеральные вещества













## Из чего состоит пища?

Белки

Жиры

Углеводы





## Из чего состоит пища?

Белки











Жиры











Углеводы















## Что необходимо человеку для правильного питания?





У кого в меню вчера была рыба? Молочные продукты? Овощи и фрукты? Блюда из зерновых?





Почему важно питаться разнообразно?











## До новых встреч в Лагере ЗДоровья!

