

Здоровое питание



Белки являются
основным
строительным
материалом для
клеток



Жиры обеспечивают
организм энергией

Пища – источник получения энергии и питательных веществ. Для жиры, белки и углеводы должны дополнять друг друга. Поэтому питание должно быть полноценным и сбалансированным!



Углеводы являются не
только источником
энергии, но и основным
поставщиком пищевых
волокон, необходимых для
переваривания и усвоения
пищи

А
В
С

Витамины и минералы
поддерживают
жизнедеятельность всего
организма

Почему вопросы питания так важны?