

**Здравословно  
хранене**







Здравейте, деца! Аз съм Здравка.  
Елате с мен на кратко  
пътешествие в страната на  
здравословното и  
полезно хранене. Ще разберете  
какво най- много трябва да  
консумираме, за да бъдем здрави,  
весели, засмяни.



**За живота на нас ни е  
нужна енергия, която ние  
получаваме от храната.**



**Всеки продукт е  
полезен по своему.  
Много важно е да  
употребяваме в  
правилни пропорции  
всички необходими  
продукти.**



# Как да се храним правилно, за да бъдем здрави?

Нужно е да се храним  
поне 4 пъти на ден. И  
всеки път храната  
трябва да съдържа  
всичко, което е нужно  
на нашия организъм.





Това са вещества, които дават сила на организма. Съдържат се в месо, риба, домашни птици, раци, мляко, яйца, сирене, фъстъци, боб.

# БЕЛТЪЧНИ





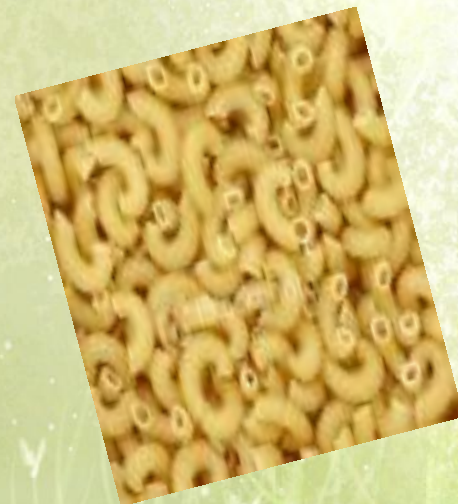
# ВЪГЛЕВОДОРОДИ

Това са неотменими  
елементи на всички  
храни и главен  
доставчик на енергия  
и сила за организма





**Въглеродните се  
съдържат в хляба,  
макароните, ориза,  
нишестето,  
царевицата,  
картофите**





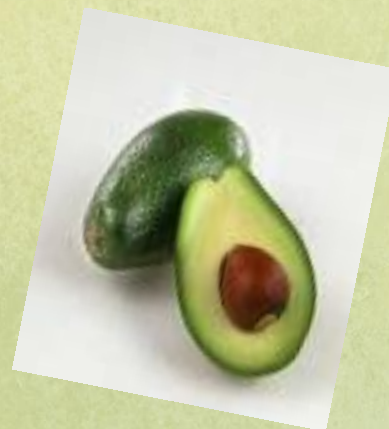
Мазнините ни дават  
енергия, пазят ни от  
студа и са  
задължителна  
съставка на храната

# МАЗНИНИ





**Богати на мазнини са  
бекон, животинската  
мазнина, масло, сметана,  
яйчен жълтък, майонеза,  
маслини, авокадо**

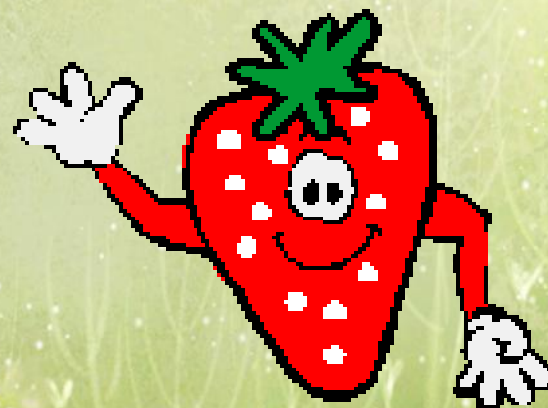




Витамините са вещества,  
необходими за здравето и  
живота на човек.

Невъзможно е да живеем  
без всички необходими  
ВИТАМИНИ

# ВИТАМИНИ





**Витамините са нужни за растежа, жизнеността и доброто физическо състояние. Те се откриват в минимални количества във всички натурални храни. Ние получаваме витамини именно от тези храни.**





# Продукти от растителен произход





# Продукти от животински произход





Организма се нуждае от  
неголеми количества  
минерални соли-  
например калций, за да  
растат здрави зъбите и  
костите ни. Много калций  
има в млякото и млечните  
продукти. Освен това то е  
богато на вода, мазнини,  
белтъчини и витамини

# МИНЕРАЛНИ СОЛИ





**КОИ ВИТАМИНИ КЪДЕ СЕ  
СЪДЪРЖАТ НАЙ- МНОГО?**





# ВИТАМИН - А



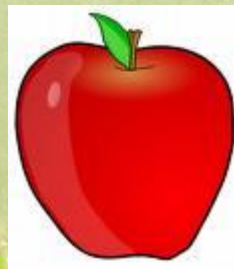


# ВИТАМИН В





# ВИТАМИН С





# ВИТАМИН D





# ВИТАМИН Е





# ВИТАМИН F





**Деца, похапвайте и от  
тези храни, но не се  
увличайте!**

