**1группа**

Белки- вещества, нужные для роста и развития организма(они, как кирпичики для строительства дома). Ими богаты творог, молоко, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человеку необходимо80- 100 грамм белков в сутки .

**Вывод: Для роста и развития организма человека необходимы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**2 группа**

Жиры – один из важнейших элементов питания. Поступая с пищей, они принимают участие в обменных процессах( они, как крыша для вашего домика). Энергетический и питательный запасник. Жиры содержаться в сливочном и растительном масле, сметане, молоке, сыре и маслянистых растениях, кукурузы, подсолнечника. Человеку необходимо употреблять 1 грамм жиров на 1 кг веса. При употреблении продуктов, содержащих полезные жиры, человек заботится о здоровье всех органов. Ученые доказали, что ткани человеческого головного мозга почти на 60% состоят из жиров. Поэтому поступление этих веществ с пищей, очень важно для его нормальной работы.

**Вывод: Для работы всех органов человека, в особенности для здоровья головного мозга необходимы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3 группа:**

Углеводы- вещества, как двери в нашем организме(домике). Главные поставщики энергии. Они помогают вырабатывать энергию. Содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах, овощах, фруктах, мёде. Человеку необходимо 4-6 грамм углеводов на 1 кг веса.

**Вывод: Источником энергии и работоспособности для организма человека являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4 группа**

**-**  Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Витамины- содержаться в овощах, фруктах и ягодах. Они, как окошечки в доме. Чем больше окон, тем наш организм сильнее и меньше подвержен различным заболеваниям. Каждый день человеку необходимо употреблять пищу содержащие группу витаминов АВСД

Витамин А.

Если ты хочешь, чтобы у тебя было хорошее зрение, красивая здоровая кожа, высокий рост - ты должен есть продукты, в которых содержится витамин А: морковь, капуста, тыква, молочные продукты.

Витамины группы В.

Витамины группы В – это витамины бодрости. Они повышают работоспособность, внимание, мышечную силу, аппетит, улучшают работу сердца и мозга. Они содержатся в арахисе, рисе, картофеле, сыре.

Витамин С.

Витамин С – это самый важный витамин, он помогает человеку бороться с различными болезнями. Содержится в лимонах, землянике, яблоках, капусте, луке

Витамин Д.

Если ты хочешь, чтобы твои кости были крепкими, - тебе необходим витамин Д, который ты можешь получить с солнечными лучами и со следующими продуктами питания: рыбий жир, коровье масло, желток яиц.

**Вывод: Для укрепления и сохранения здоровья необходимы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**