

ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕЊЕ



Енергия

1. Повечето превозни средства се задвижват от двигатели, които изгарят гориво, за да произвеждат енергия.
2. Много от устройствата и машини, които са около нас използват електричество, за да работят.
3. Електрическите автомобили се зареждат като мобилните телефони и таблетите.





Храната за човека е източник на енергия?

ДА

НЕ

КАЛОРИИ

Енергията се измерва в калории!

Знаеш ли, че 1 калория е енергията, която е необходима, за да се повиши температурата на 1 грам вода с 1 градус по Целзий.

1 ЯЙЦЕ = 75 ККАЛ

1 ЯБЪЛКА = 95 КАКАЛ

1 ЧАША ПРЯСНО МЛЯКО =
120 ККАЛ

1 ЧАША ВОДА = 0 ККАЛ

1 КРАСТАВИЦА = 30 ККАЛ



Храната може да бъде разделена на три групи :

Група 1: ПРОТЕИНИ



Мазнини



Въглехидрати



Витамины и минералы





Избягвайте

сладкиши,
мазни
храни



кисело мляко,
пр. мляко,
сирене



риба, пиле, яйца,
ядки, бобени
растения



зеленчуци



плодове



пълнозърнести храни, хляб и др.

ЗАПОМНЕТЕ :

**ХРАНЕТЕ СЕ
ЗДРАВООСЛОВНО
И ЩЕ СЕ РАДВАТЕ
НА ДОБРО ЗДРАВЕ!**



Благодаря за вниманието!



Изготвил: Даниела Алексиева
главен ресурсен учител
към РЦПППО - Монтана