



**Z czego składa
się jedzenie?**



Białko

Buduje nasze mięśnie
i inne tkanki, z których
składa się nasze ciało.
Dzięki niemu możemy
rosnąć i rozwijać się.

Węglowodany

A top-down view of various fruits including a whole pineapple, several oranges, raspberries, and a glass of pink smoothie.

Dostarczają nam energii, dbają abyśmy mieli odpowiednią temperaturę, są paliwem dla naszego mózgu.



Błonnik pokarmowy

To składnik pożywienia pochodzenia roślinnego, który nie jest trawiony w naszym układzie pokarmowym. Wpływa korzystnie na dobre bakterie w naszych jelitach, obniża poziom cholesterolu we krwi.



Tłuszcze

Stanowią źródło energii dla
narządów i tkanek.
Stanowią materiał
budulcowy błon
komórkowych, dostarczają
niezbędnych nienasyconych
kwasów tłuszczowych.

Woda



Ułatwia trawienie, bierze udział w transporcie składników pokarmowych do wszystkich tkanek i komórek naszego ciała, pozwala utrzymać prawidłową temperaturę ciała, usuwa zbędne produkty przemiany materii.



Składniki mineralne

Organizm nie potrafi ich sam wyprodukować, więc musimy je dostarczać w pożywieniu. Jeśli czegoś w organizmie brakuje, zaczynamy chorować, np. żelazo, wapń, magnez.



Witaminy

Dzięki nim jesteśmy
odporni na choroby,
mamy ładne włosy,
paznokcie i skórę,
jesteśmy radośni i pełni
życia, mamy mocne
kości, umiemy się
skoncentrować na
nauce.