

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

АВТОРЫ УЧЕНИКИ 5В

КЛАССА:

ЕЩЕРКИН АЛЕКСАНДР

ГОРБАНЕВА НИНА

ДОРОФЕЕВА ЕЛИЗАВЕТА

ЕДИГАРОВ АРМЕНАК

ЛЮТОВ МИХАИЛ

МБОУ ЛИЦЕЙ №35

Г. СТАВРОПОЛЯ

Введение.

Пища – это основной источник человека, источник здоровья, бодрости, красоты и долголетия. Поэтому здоровое питание- главное условие здорового образа жизни человека.

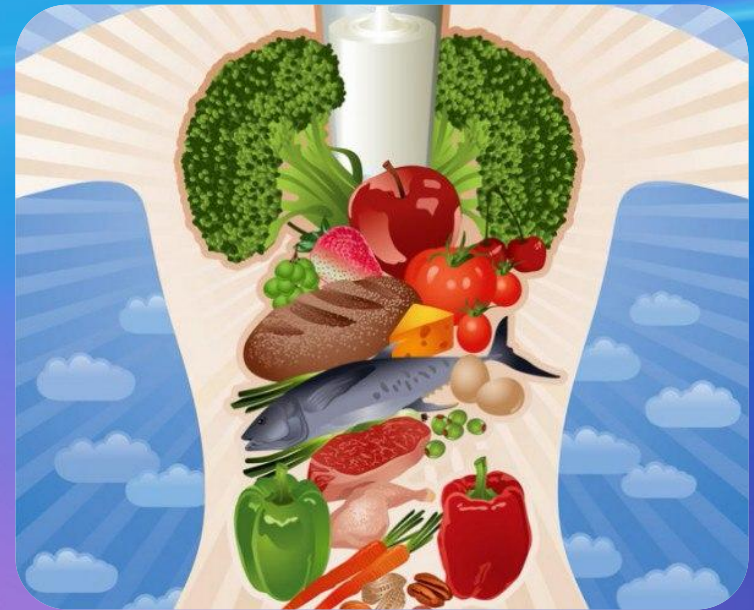
- Здоровое питание, что это?**
- Правильное питание – здоровая пища.**
- Правильные продукты.**
- Какие продукты полезны, а какие вредны.**
- Основные правила здорового питания.**



Здоровое питание – это правильное питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, которое способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Правильное питание – это здоровая пища. Именно пища, которую мы принимаем обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма. Является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.



**Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать кувыркаться
Песни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых детских лет уметь.**

**Для правильного питания
нужны правильные
продукты.**





Правильные продукты – это полезные .В полезных продуктах содержатся : витамины, белки, жиры, углеводы. Которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

Витамин А – улучшает зрение – содержится в твороге и моркови.

Витамин В – заботиться о пищеварении – содержится в гречке и мясе.

Витамин С – повышает иммунитет – содержится в шиповнике и яблоке.

Витамин Д – укрепляет кости - содержится в рыбьем жире.

Но нет такого продукта , который содержал в себе все необходимые компоненты. Поэтому рацион должен быть разнообразным и сбалансированным.





Вредные продукты

Полезные продукты

Чипсы

Крупы

Конфеты

Овощи

Колбаса (сосиски)

Фрукты

Торты

Рыба

Картофель фри

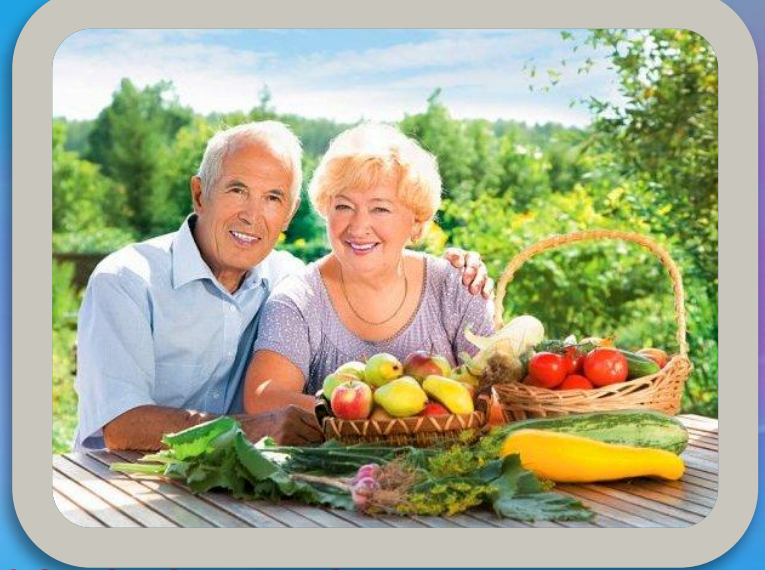
Мясо

Газированные напитки

Кисломолочные пр-ты

Гамбургеры

Оливковое масло



Основные правила здорового питания.

- **Соблюдать режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.**
- **Питаться разнообразно! Таким образом вещества и витамины поступают в наш организм сбалансированно.**
- **Тщательно пережевывать пищу! Измельченная пища легче переваривается.**
- **Не переедать! С избытком пищи не справляется пищеварительная система.**
- **Поддерживать водный баланс! Пить воду между приемами пищи.**

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят. “Здоров будешь – все добудешь” **Так будьте все здоровы! И питайтесь правильно!**

