

# 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.**

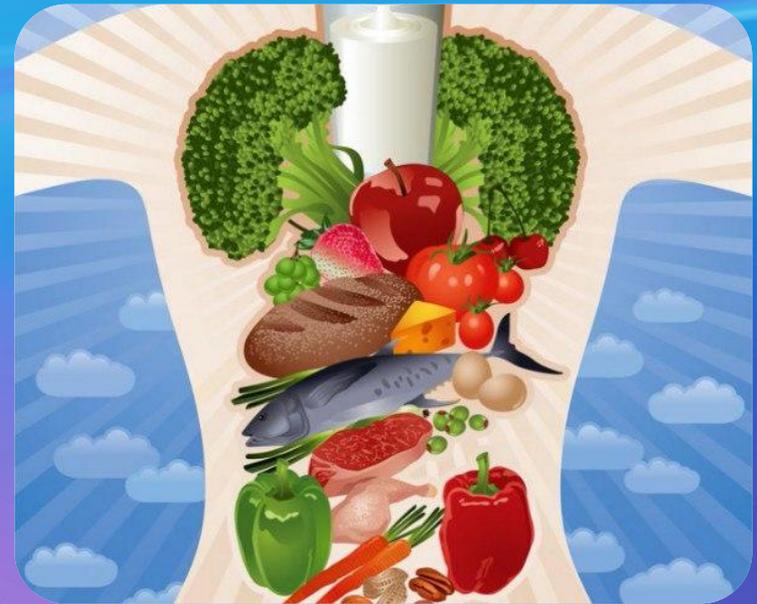
- Здоровое питание, что это?**
- Правильное питание – здоровая пища.**
- Правильные продукты.**
- Какие продукты полезны, а какие вредны.**
- Основные правила здорового питания.**



**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**

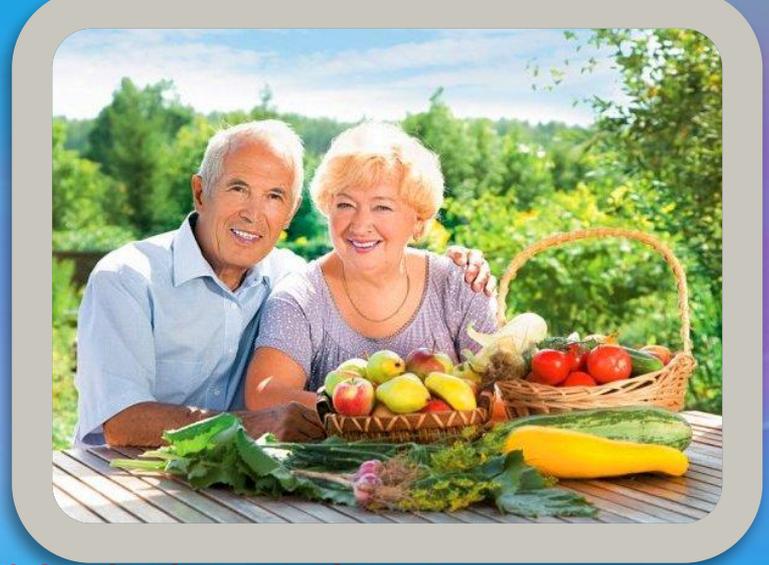
**Мясо**

**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!**

