

# Разговор о правильном питании



Выполнил  
классный руководитель  
6А класса  
Ромашова Ю.А.

**Все мы знаем , что для того , что бы жить нам необходимо пополнять свой организм пищей. Увы далеко не все знают , что пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Для этого нужно с умом выбирать продукты питания.**



Перед тем , как съеденные нами продукты превратятся в микроэлементы необходимые для жизни, происходит сложный процесс пищеварения.



**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
И СИЛЬНЫМ  
НЕОБХОДИМО  
ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАТЬ  
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.**

**ЭТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ !**



# Клетчатка.

Если мы говорим про правильное сбалансированное питание, то не возможно не обратить своего внимания на то, что в нашем меню обязательно должно присутствовать нужное количество для организма балластных веществ.

Балластными веществами считаются растительные волокна, которые находятся в растениях. Поступают эти вещества в организм с овощами и фруктами. Клетчатка – это питательное вещество, которое не снабжает организм нужной энергией, но играет большую роль в функционировании организма человека. Она в основном содержится в углеводах, у которых очень низкое содержание сахара.

# БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ ФРУКТЫ ОВОЩИ ,БОБОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ РАСТЕНИЯ.

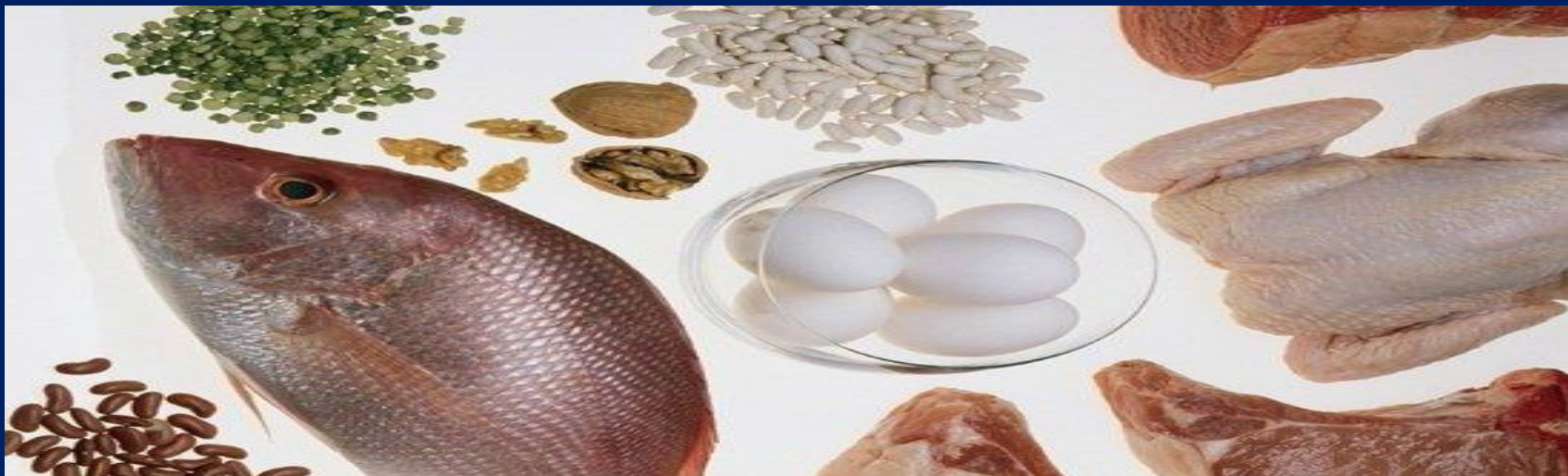


**ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЕСТЬ МЯСО. ОНО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПОЛНОЦЕННОГО БЕЛКА, ВИТАМИНА В 12 , ЖЕЛЕЗА , ЦИНКА И СЕЛЕНА.**

Очень полезными для организма человека являются также следующие продукты.

Говядина, телятина (особенно печень и сердце) курица, индейка - белое мясо без кожи.

Рыба также должна присутствовать в рационе каждого человека. Вот виды рыбы, в которых много полезных элементов для нормального функционирования человека: форель, белая рыба, акула, хек, тунец (желательно в собственном соку).





## Пейте дети молоко...

Исследования, которые проводили австралийские и британские ученые, показали, что дети, употребляющие много продуктов из молока, живут дольше.

Они нашли людей, участвовавших в исследовании в 1930 году. В этих исследованиях изучали воздействие молочных продуктов на детский организм. В этом проекте было задействовано почти 4400 детей.

Ученые заявили, что люди, употреблявшие в детстве много продуктов из молока, были защищены от инсульта.



Подростку, молочные продукты нужно есть три раза в день.

Например, один йогурт, 200 грамм молока и небольшой кусочек сыра.

Есть доказательства того, что при высоком потреблении кальция, нормализуется давление.

Употребление молока и продуктов из него благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему

**СЕГОДНЯ, КУЛЬТУРА УПОТРЕБЛЕНИЯ  
В ПИЩУ ЧИСТЫХ И НАТУРАЛЬНЫХ  
ПРОДУКТОВ НАХОДИТСЯ НА ПИКЕ  
ПОПУЛЯРНОСТИ.**



**ЗИМОЙ, КОГДА ВИТАМИНОВ НЕ ДОСТАТОЧНО,  
И СОЛНЫШКО СВЕТИТ МАЛО,  
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ФОРМЕ  
МОЖНО ПРИНИМАТЬ  
ВИТАМИНЫ , КОТОРЫЕ ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКАХ.**



# А вы знаете эти витамины?



БЛОГ  
Ольги  
Карвацкой

**НЕ ВРЕДИТЕ СВОЕМУ  
ОРГАНИЗМУ !**



**ЗАПОМНИТЕ!!!**  
ВКУСНАЯ ЕДА  
МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ВРЕДНОЙ  
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ !



**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ  
ПО ПРАВИЛЬНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ ПИЩИ:**

**Совет 1.** Не путайте аппетит и голод.

**Совет 2.** Пейте воду вместо еды.

**Совет 3.** Не пейте во время еды

**Совет 4.** Не ешьте при недомогании.

**Совет 5:** Перекусывайте фруктами  
или сухофруктами.



Совет 6. Не употребляйте много сахара ,соли и соусов.

Совет 7. Не переешьте.

Совет 8. «Когда я ем – я глух и нем».

Совет 9. Жуем, жуем и еще раз жуем.

Совет 10. Сразу после еды нельзя спать.

**ЗДОРОВЬЕ** –

**САМОЕ ДОРОГОЕ,  
ЧТО ЕСТЬ У ЧЕЛОВЕКА.**

**ЧТО БЫ СОХРАНИТЬ  
ЕГО НА ДОЛГИЕ ГОДЫ  
ПОЖАЛУЙСТА, РЕБЯТА -  
ПИТАЙТЕСЬ  
ПРАВИЛЬНО!**