

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.



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
Карвауыной

**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!**