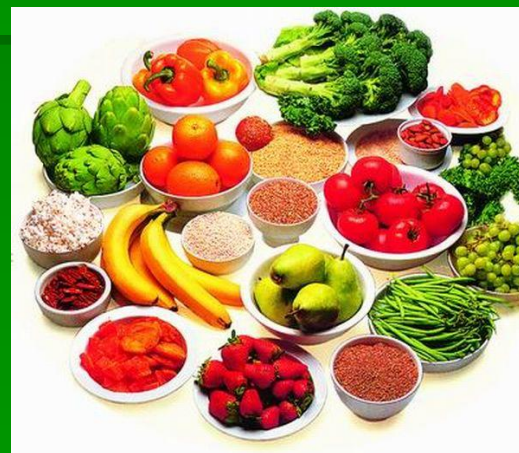


Полезная и вредная пища

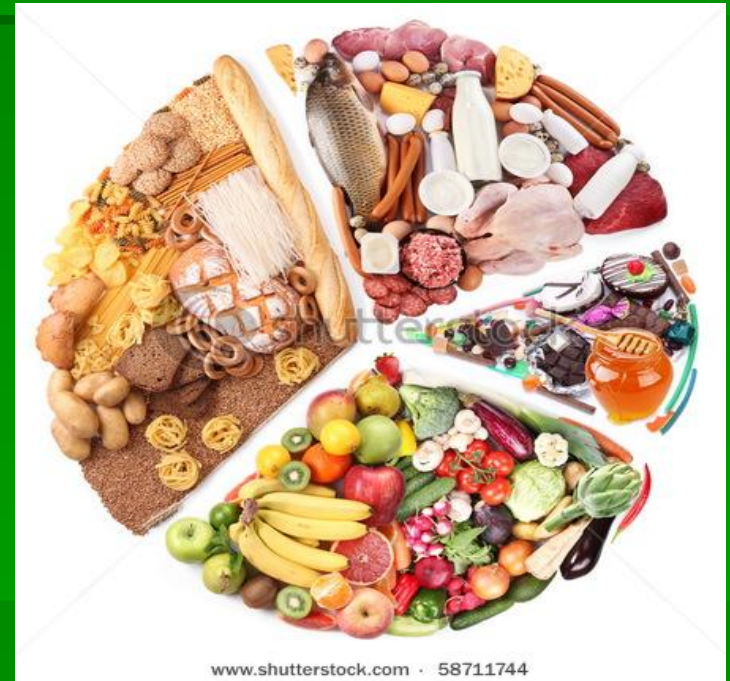
Моисеева Наталья Николаевна
МБОУ СОШ с.Донгуз
Балтайского района Саратовской области

Полезные и вредные продукты

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



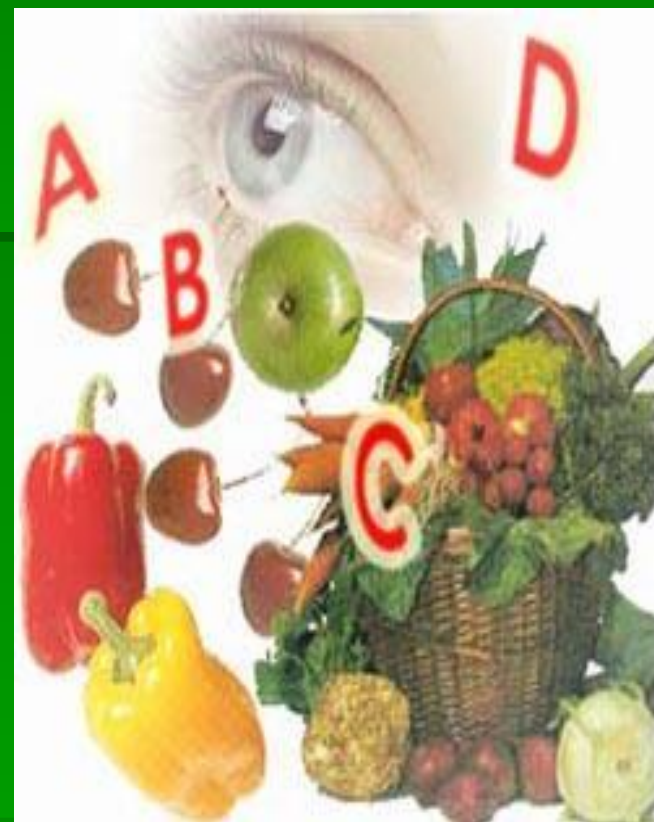
- Правильное питание – это залог здоровья на всю жизнь. Есть люди, которые питаются правильно, а есть люди, которые никогда не задумывались над тем, что они едят.
- Как разнообразна человеческая еда! Очень важно, чтобы в наш организм попадала пища животного и растительного происхождения.
- Многие употребляют вредные для организма продукты: чипсы, газированную воду, огромное количество сладостей, очень жирную и острую пищу.
- Питаясь полезными продуктами, мы даём возможность своему организму работать чётко и без ошибок. В ежедневном меню человека обязательно должны быть фрукты и овощи. Но если есть только овощи и фрукты, то питание будет не совсем полноценным. Каждый день люди должны получать горячее питание.
- Приготовленная пища дарит человеку энергию. Ведь даже запах, аромат от приготовления пищи помогает нашему организму подготовиться к обеду или завтраку. А как приятно, наигравшись на улице, съесть порцию ароматного сытного борща, приготовленного с любовью мамой! Никто, конечно же, не откажется от вкусной гречневой каши с молоком или удивительного овощного рагу.
- Горячее питание даёт силу и здоровье, детям и выносливости взрослым которые необходимы для отличной учёбы.



www.shutterstock.com · 58711744

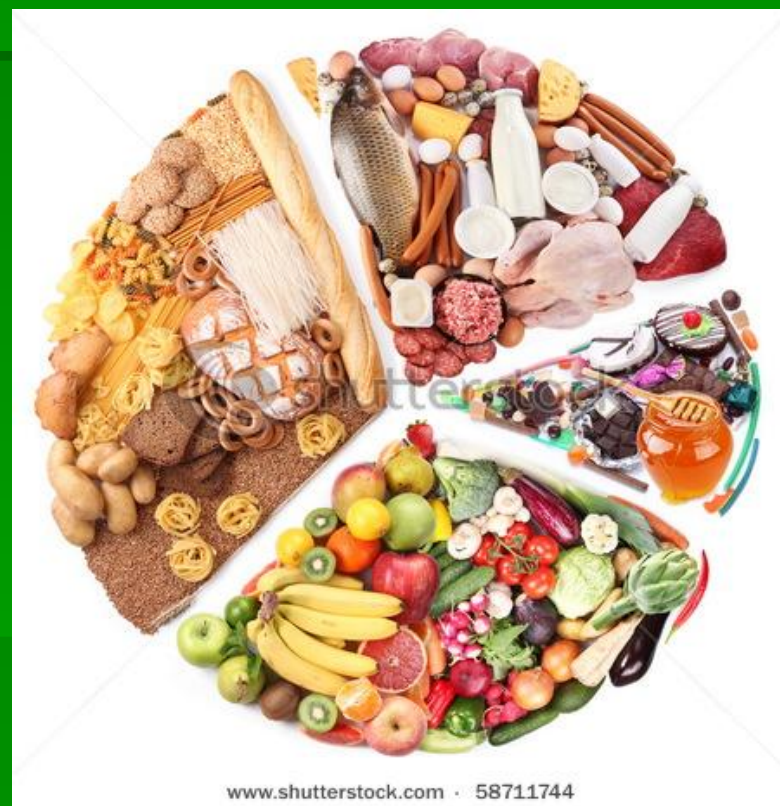
ВИТАМИНЫ

- Витамин А.
- У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня. Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!
- Витамин В.
- Ну а если вам не хватает витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...
- Витамин С.
- А вот и я самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, ягодах, в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались кто я ? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.
- Витамин Д.
- Я редкий, но, пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко.
- А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития. Есть полезно в одно и то же время. Пища, съеденная без суеты и спешки, хорошо пережеванная, легче переваривается и усваивается организмом. Есть лучше 3-4 раза в сутки с перерывами в 4-4,5 часа.
- После еды занятия физкультурой и спортом нужно отложить на 1,5 - 2 часа, так как переполненный желудок не дает выполнять упражнения в полном объеме; ощущается тяжесть в животе. Это наносит вред организму.



www.shutterstock.com · 58711744

Памятка для детей и их родителей

- 1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
- 2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
- 3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
- 4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
- 5. На завтрак лучше есть различные каши.
- 6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
- 7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
- 8. На полдник ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
- 9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир и т.д.
- 10. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.
- 11. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты.

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 юных лет уметь.

