МОУ Чухломская СОШ имени А.А. Яковлева

Команда «Орешки»

 Есть или не есть, вот в чем вопрос?

 Правильное питание-залог здоровья. И мы должны знать, что очень часто именно нелюбимые продукты являются наиболее ценными для растущего организма.

 Многие не любят молоко,но именно в молоке содержится большое количество кальция, который необходим растущему организму,так как он укрепляет кости. Обязательно нужно есть овощи и фрукты. Например, в морковке содержится витамин А-витамин роста,также морковь улучшает зрение. Чеснок - это профилактическое средство против гриппа и простуды.

 Мясо, рыбу, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

 Общие основы правильного питания:

1. Пища должна быть свежей.

2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.

4.Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило.

5. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.

Правильное питание, как образ жизни, – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

Чего мы достигнем, питаясь правильно? Мы достигнем крепкого здоровья!