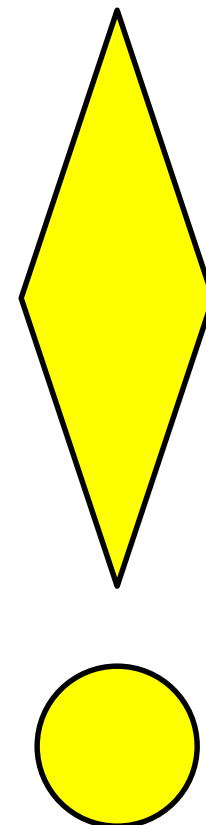


# Разговор о правильном питании



**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.

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**



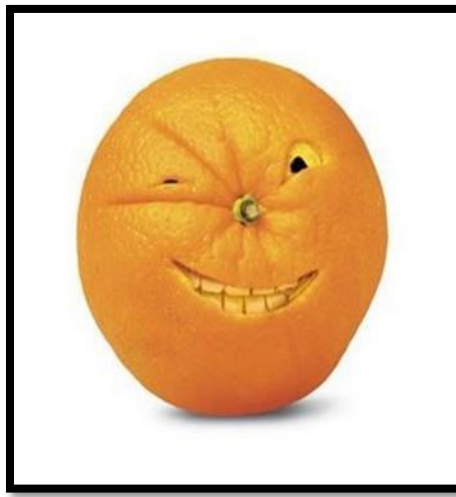




**Есть доказательства  
того, что при высоком  
потреблении кальция,  
нормализуется  
давление.**

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

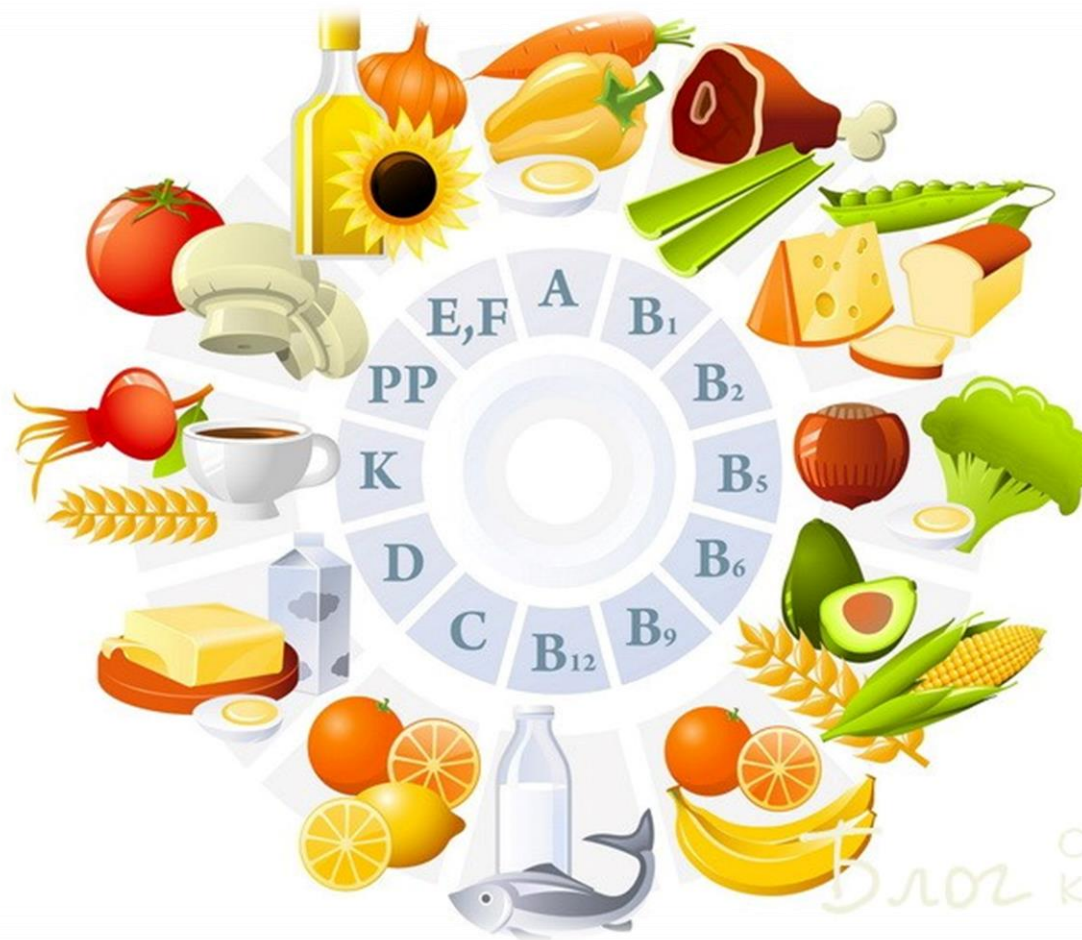
**СЕГОДНЯ, КУЛЬТУРА  
УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ  
ЧИСТЫХ И НАТУРАЛЬНЫХ  
ПРОДУКТОВ НАХОДИТСЯ НА  
ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ.**



**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?



Ольга Карвацко  
БЛОГ

**НЕ ВРЕДИТЕ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ !**  
**ОСТОРОЖНО - ФАСТ-ФУД!**



**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!**

- **Выполнил**
- **классный руководитель**
- **6А класса**
- **Ромашова Ю.А.**