

# Здоровое питание

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 – 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

– Что такое питание?

Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности

– Какие продукты называются полезными?

Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день.

– Что поступает с пищей в организм человека?

Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

– Что такое белки

Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается. Белки – строительный материал для клеток организма (волосы, ногти, мышцы- все это белковые молекулы.)

Белки – это мясо, рыба, молоко, яйца.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце , конечно, есть,

В твороге его не счесть.

В молоке и в мясе тоже

Есть он и тебе поможет.

Что такое углеводы?

Углеводы для клеток, как бензин для машины, основной источник энергии для подвижных игр, бега, физической и умственной работы. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень.

Фрукты, овощи и крупы-

Удивительная группа-

Нам в тепло и непогоду

Поставляют углеводы,

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Что такое жиры?

Жиры – продовольственные и топливные склады(склад еды, топлива и одежды), строительный материал для мозга и нервной системы.

Жиры – сливочное и растительное масло.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим:

Сохранит температуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

– Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?

В фруктах и овощах. Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов — состояний, вызванных недостатком витаминов. Это — быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это — следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Чтобы не ошибиться в выборе продуктов следуйте «правилу пирамиды». Давайте рассмотрим её. В основании этой пирамиды заложена самая большая «плита» — фрукты и овощи – это те продукты, которые можно есть часто. Следующая «плита» поменьше —

зерновые продукты, то есть хлеб, макароны, рис, каша и т.д. – это значит, что их можно есть много и часто. Третья «плита» ещё меньшего размера и также состоит из двух «кирпичей», а именно — молочные продукты и белковые продукты плюс бобовые – такие продукты желательно не употреблять каждый день. Вершина пирамиды и самый маленький блок — это жиры, масла, сладости, орехи- то, что лучше ограничивать или не есть вообще. Помимо этой информации учитывается то, что в день надо употребить не менее 1,5 литра жидкости и съесть не более чайной ложки соли.