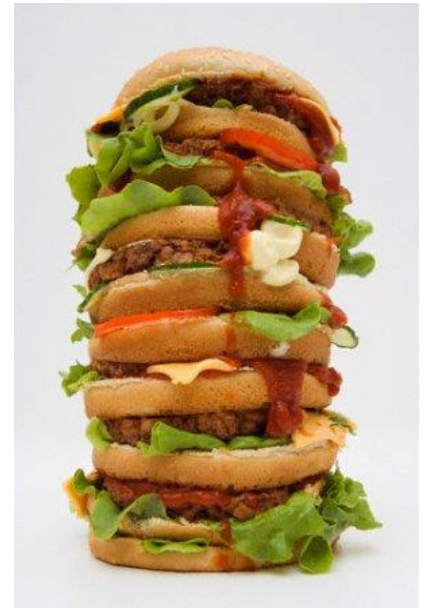

*«Зачем нужно правильно питаться,
или
какой прок организму от здорового
питания?»*

Какое питание является здоровым?

В последнее время мы все чаще слышим разговоры о правильном, здоровом питании. И поэтому мы решили выяснить, а какое же питание можно назвать здоровым?



ИЛИ



?

*Так какое же питание все-таки можно назвать
здоровым?*

**Изучив много литературы, мы
выяснили, что здоровое питание – это,
прежде всего, сбалансированное
питание, в котором учтены все
потребности, необходимые
человеческому организму. И то, что
является полезным одному человеку,
другому может абсолютно не
подходить!**

*Какое питание является правильным для
школьника?*

Нужно ежедневно обеспечивать наш организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, белком и водой.



ФРУКТЫ

Ежедневно мы должны получать как минимум две порции свежих фруктов и плодов, в том числе ягод. Все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов, поэтому все важны для растущего организма.



ОВОЩИ

Мы узнали, что далеко не все дети с удовольствием кушают овощи. А есть их надо по крайней мере пять порций в день. Свежие овощи, конечно, предпочтительнее, но можно также использовать замороженные овощи и овощные смеси.



ЗЛАКИ.

Все - и взрослые, и дети, нуждаются в сложных углеводах. Простые углеводы типа белого риса, белого хлеба, картофеля хороши, но недостаточны! В ежедневном рационе ребенка должны быть цельные злаки типа овса, ржи и цельной пшеницы, или отруби.



Сколько и чего нужно съесть в день школьнику?

Продукты ежедневного рациона младшего школьника

1. Молоко (мл), - в том числе кисломолочные продукты (мл)	500 200	9. Крупы и макаронные изделия (г)	45
2. Творог(г)	40	10. Яйца (шт)	1
3. Сыр (г)	10	11. Сахар (г)	70
4. Сметана (г)	15	12. Картофель(г)	200
5. Сливочное масло (г)	25	13. Овощи (г)	250
6. Растительное масло (г)	10	14. Фрукты и ягоды (г)	150
7. Мясо (г)	140	15. Хлеб пшеничный (г)	150
8. Рыба (г)	40	16. Хлеб ржаной (г)	70

Какие молочные продукты самые полезные и почему?

Мацони и йогурт

Кефир с ацидофильными бактериями

Простокваша, сметана и творог

Сыр

Кумыс



Что такое витамины и в чем они прячутся?

Витамины являются такой же необходимой составной частью пищи, как белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

Какие же витамины наиболее необходимы растущему детскому организму?



витамин С (аскорбиновая кислота).

Источником витамина С являются: овощи, фрукты, ягоды, зелень.



Витамин В1

Содержится: в печени, мясе (больше свинине), дрожжах, яйцах, молоке, горохе, фасоли и зерновых продуктах.

Витамин В2

Содержится: в молоке и молочных продуктах (творог, сыр), яйцах, дрожжах.

Витамины В6 и В12

Содержатся: в салате, шпинате, в печени, молоке, икре, яйцах.

Витамин РР (никотиновая кислота)

Содержится: в мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, овощах, картофеле.



Итак, проведя наше исследование, мы выяснили, что здоровое питание очень важно для нашего организма

Необходимо употреблять в пищу только продукты натурального происхождения: овощи, фрукты, мясо, молоко и молочные продукты, злаки. И ни в коем случае не есть *fast food*

Соблюдая эти нехитрые правила, мы вырастем здоровыми, сильными и проживем долгую и насыщенную жизнь!!!

