

«Здоровое питание учащихся в школе и дома»



«Человек есть то, что он ест.»

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.



Вести здоровый образ жизни совсем не сложно.



Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни.





Пища – фактор, обеспечивающий человека энергией и компонентами, необходимыми для роста и развития организма. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, работоспособности, используется в профилактике и лечении различных заболеваний. Вкус пищи, её аромат, внешний вид могут влиять на настроение человека. Таким образом, питание человека должно быть построено так, чтобы оно полностью обеспечивало потребность организма в энергии и веществах, необходимых для его роста и развития.



здоровое
питание



*« В еде не будь до всякой пищи падох,
Знай точно время, место и порядок »*

Авиценна

*« Дерево держится своими корнями,
а человек – пищей »*

Азербайджанская пословица





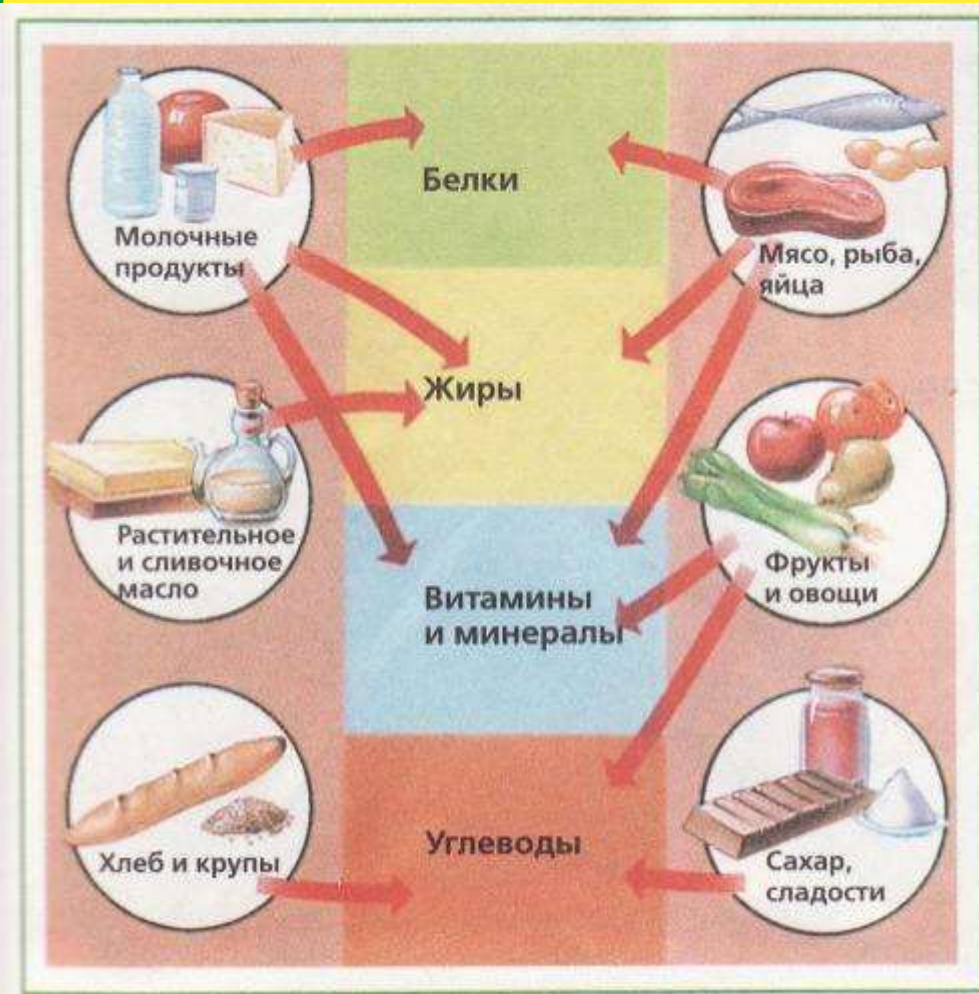
Для чего мы едим

- Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.
- Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.
- Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: **углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.**





Какие питательные вещества нам необходимы?



- Чтобы организм работал нормаль-но, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.
- Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень);
- Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);
- Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин);
- В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и **клетчатка, вода.**