

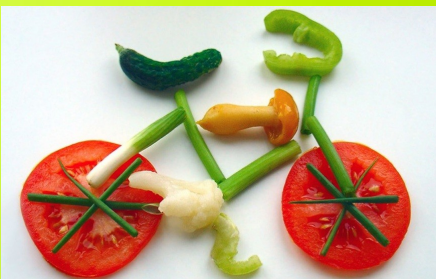
# Здоровое питание

Здоровое питание — это питание обеспечивающие нормальное психическое и физическое развитие человека, укрепление иммунитета.

Соблюдение правил правильного питания в сочетании с адекватными физическими нагрузками сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, гипертонии и онкологических заболеваний. Правильное здоровое питание и оптимальное соотношение фруктов, овощей и жидкости, помогут вам улучшить самочувствие. Особенно важно питаться правильно в зимний и весенний периоды.

Для каждого человека самое главное это здоровье. Не будет здоровья - и богатства, нажитые непосильным трудом, будут не в радость.

Здоровое питание - это не просто красивые слова, - это почти что закон каждого человека, желающего быть счастливым. А какое счастье, если утрачено здоровье.



Работу выполнила:  
Юлкина Екатерина, ученица 5 А  
класса  
Руководитель: Коновальцева И.А.,  
социальный педагог

**Следите за своим здоровьем, питайтесь разнообразно. Выбирайте полезные рецепты по душе и будьте уверены, что они принесут вам массу пользы. Добавляя в свой рацион овощи и фрукты, кисломолочные продукты и поленасыщенные жирные кислоты вы обеспечиваете себе здоровье на долгие годы.**

**Овощи и фрукты**  
Овощи и фрукты очень полезны для организма человека. Они низкокалорийны и содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также содержат в большом количестве воду и клетчатку, которые создают ощущение сытости.

**Мясные продукты, птица, рыба, бобы, яйца, орехи.**  
Эта группа продуктов также называется белкосодержащие продукты. Желательно отдавать предпочтение рыбе, мясу птицы, бобам т.к. в них содержится меньше жиров, чем в других белкосодержащих продуктах животного происхождения. Бобовые и орехи содержат очень много полезных витаминов и микроэлементов.

**Молочные продукты, йогурты, сыр.**  
Эти продукты тоже являются белкосодержащими и в пирамиде питания стоят на одном уровне с мясными продуктами, птицей, рыбой, бобами, яйцами и орехами. Молочные продукты обеспечивают нас белками, кальцием и другими питательными веществами.



**Здоровое питание – мы о нем наслышаны, но почему-то продолжаем есть отравленную синтетическими добавками пищу, предпочитая фруктам, овощам и простым кашам полуфабрикаты, копчености и мертвые гамбургеры. Это происходит из-за низкого уровня культуры питания, нас перестает удовлетворять наш внешний вид, одолевает депрессия, беспокоит желудок, устраивают забастовку почки, печень, остальные жизненно важные органы.**

