

Тема : «Понятие о рациональном питании: особенности питания детей и подростков, болезни связанные с неправильным питанием».



-«Азбука здоровья» советует : чтобы правильно питаться , нужно выполнять два условия : умеренность и разнообразие.

-Что значит умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова : «Мы едим для того , чтобы жить , а не живем для того , чтобы есть». Переесть очень вредно , желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья. Одни продукты дают организму энергию , чтобы двигаться , хорошо думать , не уставать (мед , гречка, геркулес, , изюм , масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог , рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды , зелень , бананы , капуста).



-Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (амин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) со словом «амин», получил слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 гр. овощей и фруктов.





-«Азбука здоровья» дает нам советы:

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь есть очень острое и соленое.
- Сладостей тысячи , а здоровье одно.
- Овощи и фрукты – полезные продукты.
- Когда готовишь кушать добавь в блюдо немножко любви , чуть-чуть добра , капельку радости , нежности – эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пищи и принесут здоровья.

-Какую пищу любят кушать в школе?

-Как ведут себя в школьной столовой?