Из чего состоит наша пища

Из чего состоит наша пища

Углеводы снабжают нас энергией, только, к сожалению, мы потребляем их больше, чем тратим. Чтобы сократить потребление углеводов нужно заменить белый хлеб ржаным и есть меньше сладкого. Это значит не полностью отказаться от сладкого, а просто сократить потребление. Помните, что в рациональных количествах сладкое полезное, в том числе для нормальной работы мозга, а в больших количествах углеводы откладываются в виде жиров. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Жиры могут принести, так как пользу, так и вред. В первую очередь нужно разделить жиры на растительные и животные жиры. И те и другие могут оказать, так как пользу, так и принести вред. В любом случае, старайтесь питаться только продуктами с пониженным содержанием жира, для того чтобы сохранить свое здоровье. Рациональное потребление жиров сохранит и фигуру и здоровье. Жиры легко усваиваются организмом и откладываются в виде жировых отложений, поэтому избегайте излишнее потребление.

Белки являются строительным материалом, который обязателен для нашего организма. Они способствуют росту волос, ногтей и регенерации клеток. Желательно потреблять продукты с высоким содержанием белка, но низким содержанием жиров. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

Здоровое питание заключается в сохранение пропорций между углеводами, жирами и белками. В зависимости от образа жизни их нужно потреблять в разном количестве. В случае умственного труда, рацион должен содержать больше углеводов, а в случае физического труда, больше белков.

В овощах, фруктах и ягодах есть ещё и **витамины**. Слово "витамины" обозначает "дающие жизнь". Кстати, витамины есть не только в растительной продукции, но и в молоке, масле, мясе, рыбе. Кроме того, почти во всех продуктах есть и минеральные вещества, очень важные для здоровья.

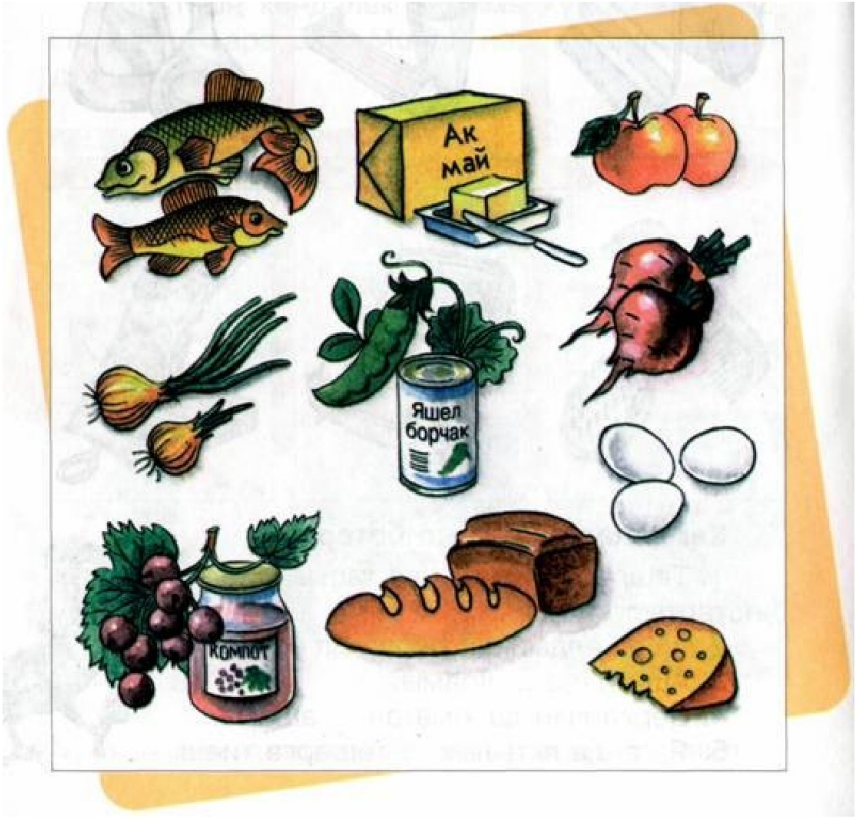
Правильное питание - что это?

Чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила:

- Перед едой мой с мылом руки;
- Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин);
- Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом;
- Во время еды не разговаривай и не читай;
- Ешь в меру, не переедай;
- Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей;
- Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе. Многие из этих продуктов вы очень любите и часто покупаете в магазине.

Пища должна быть разнообразной – первое золотое правило «правильного питания»



Второе золотое правило

«правильного питания» - это умеренность в еде

Третье золотое правило:
«Есть нужно регулярно, соблюдая режим»

Домашнее задание

Самостоятельно или с помощью родителей, используя рабочую тетрадь, книги, журналы составьте меню на день. Включайте в меню те блюда, которые вы будете есть с удовольствием!

Интернет - ресурсы

https://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fwww.topdekor.by%2Fassets%2Fimages%2Fstendy_sad%

https://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0

https://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B9

https://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D0%B1%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B9%20%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BC%D0%B8

и другие