

Алфавит здорового питания и жизни

Прием компонентов комплекса рекомендуется для:

- 1) повышения умственной работоспособности;
- 2) укрепления иммунитета;
- 3) адаптации к повышенным эмоциональным нагрузкам;
- 4) улучшения переносимости физических нагрузок (посещение спортивных секций, занятий по физкультуре).



МЫ ТО , ЧТО МЫ ЕДИМ!



МОУ СОШ №12 г.Балашов, Саратовская область

Саратовская область, г. Балашов, ул. Титова, д.13,
Телефон 8 (84545) 5-04-01, E-mail: sc12bala@bk.ru

V Межрегиональный конкурс творческих работ учащихся и педагогов

«Здоровая нация – процветание России»

*Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей—будешь здоровей!*

Хочешь быть здоровым — будь им!



Автор работы:
Верткова Дарья
учащаяся 7 «Б» класса МОУ «СОШ №12
г.Балашова Саратовской области»

Руководитель: учитель музыки
Душина Лариса Дмитриевна

Здоровое питание

Наше здоровье неразрывно связано с тем, что мы едим. У всех на-родов в старину существовали традиции питания, проверенные опытом многих поколений.

Однако мы давно уже питаемся не так, как прежде. Сегодня, когда даже специалисты не всегда могут договориться, какая пища действительно идет человеку на пользу, а какая — во вред, разумно было бы снова обратиться к народным традициям. Здоровое питание — это и есть наше исконно русское питание с его многовековыми традициями, которые передавались из поколения в поколение.



Эти традиции были рассчитаны на сохранение здоровья у здоровых людей. Правильное здоровое питание опирается, в первую очередь, на здравый смысл, который интуитивно учитывает законы нормальной физиологии человека.

Внимание — на завтрак!

То, что мы едим на завтрак, имеет огромное значение. Зерновые (особенно цельные зерна) с молоком и фруктами являются быстрым вариантом утренней трапезы, который предлагает целый ряд питательных веществ и не влияют на вес.



Исследование, в котором участвовали более 2300 европейских двочек в возрасте от 9 и 10 лет, показало, что девочки, которые употребляли зерновые продукты питания на регулярной основе в течение 10 лет были более стройными, чем девочки, которые совсем не употребляли такие продукты. Употребление зерновых связано увеличением потребления белка, кальция, железа, фолиевой кислоты, витамина С и цинка, а также сокращением потребления холестерина и жиров.

Хлеб и каша—пища наша

Каша была и остается русским национальным блюдом, сопровождающая нас всю жизнь, — с раннего детства до глубокой старости. «Каша — матушка наша, а хлеб ржаной — отец родной», — гласит русская пословица. Каши варили и из крупы одного сорта, и из смеси круп например, пшена, гречки и риса). Кашу можно было готовить с овощами, добавлять травы и коренья (например, пшена, гречки и риса).



Пирамида питания

Одиннадцатилетней активной девочке необходимо:

- ✦ 150 граммов зерновых продуктов питания
- ✦ 2 чашки продуктов питания растительного происхождения
- ✦ 1 1/2 чашки фруктов
- ✦ 3 чашки молочных продуктов питания
- ✦ 150 граммов мясных и бобовых продуктов питания
- ✦ 5 чайных ложек масел.

Одиннадцатилетнему активному мальчику необходимо:

- ✦ 200 граммов зерновых продуктов питания
- ✦ 3 чашки продуктов питания растительного происхождения
- ✦ 2 чашки фруктов
- ✦ 3 чашки молочных продуктов питания
- ✦ 200 граммов мясных и бобовых продуктов питания
- ✦ 6 чайных ложек масел.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!