

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Нам надо есть 4–5 раз в день. Если пропустить трапезу, например, не завтракать или не ужинать, этим можно навредить организму, так он получит не все питательные вещества, которые ему нужны для роста и развития. Очень вредно есть в перерывах между приемами пищи и перекусывать на ходу.

Еда должна быть не только вкусной, но и полезной, чтобы мы росли и умели. В состав нашей пищи обязательно должны входить белки (их можно сравнить со строительным материалом, детям они особенно нужны), углеводы (их можно сравнить с топливом, благодаря углеводам человек становится более работоспособным, выносливым), жиры (их можно сравнить с продовольственным складом, где хранятся запасы «на чёрный день»).

Наш организм почти на 80% состоит из воды, поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости. Особенно важно это в жару, когда мы болеем или занимаемся спортом. Но жидкость это не только вода или чай: она содержится в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. Поэтому так важно ежедневно есть жидкую пищу — супы, борщи. А вот питаться сухомятку очень вредно.

Глубоко — не мелко,
Корабли в тарелках,
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка
И крупки немножко.
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот!
(И. Токмаков)



Мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» говорят о том, что переедать вредно. Также очень вредно есть в перерывах между приемами пищи и перекусывать на ходу.



ВИТАМИНЫ

Витамины помогают поддерживать здоровье. Без витаминов человек болеет, становится вялым и слабым. Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ.

Витамин А нужен, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы и красивую кожу. Он также полезен для почек и обмена веществ.

Он содержится в красных и оранжевых овощах и фруктах: моркови, тынве, помидорах, абрикосах, зелёных овощах и яичных желтках.

Витамины **группы В** нужны, чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам. Они также полезны для кровеносной системы.

Они есть в рыбе и морепродуктах, яйцах, орехах, чёрном хлебе и хлебе с отрубями.

Витамин С нужен, чтобы быть бодрым, реже простужаться, а если заболел — быстрее выздоравливать. Он также полезен для печени.

Его много в чёрной смородине, клюкве, цитрусовых, яблоках, луке.

Витамин Д нужен чтобы иметь крепкие кости и зубы. Он есть в зелени, печени, орехах, морепродуктах.

Отгадай загадки:

Одежек много,
А всё равно мёрзнет.
(Каша)

Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет.
(Сук)

Красная девица росла в темнице,
Люди в руки брали, косы обрывали.
(Морковь)

Золотая голова отдохнуть прилегла,
Голова велика, только шея вот тонка.
(Тыква)



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ



Знаешь ли ты, как вести себя за столом? Правильно поступает тот, кто ведет себя так, как предписывает этикет — подобающим образом, как принято в культурном обществе.



Не хватай еду руками —
Будет очень стыдно маме.
ЭТИКЕТ добавит тут:
Только хлеб рукой берут.
(Ю. Чинча)

ЧЕГО ЖЕ ТРЕБУЕТ ЭТИКЕТ?

- Перед едой помой руки с мылом.
- За столом сиди прямо, не опираясь локтями на стол.
- Ешь аккуратно, не спеша, не говори с полным ртом, не чавкай.
- Пользуйся столовыми приборами и салфеткой.
- Во время еды не крутись, не толкайся. На стуле не качайся. Низко над тарелкой не наклоняйся.
- Если хочешь что-то достать — не тянись, попроси, чтобы тебе передали. Не меняй то, что взял.
- Выходи из-за стола, говори «спасибо».

Чтоб не грохнутья случайно
На пол в час веселья,
Ты на стуле не качайся —
Это не качели.

(Ю. Чинча)



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Почему о некоторых людях говорят: «Мало каши ел»? Так говорят о слабых и хилых. Значит, каша — полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Кашу едят на завтрак. Каша — это исконно русское блюдо. В старину кашу варились в честь важных событий, встреч, в знак примирения. До сих пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Отгадай загадки:

Черна, мала крошкя,

Содерут немножко,

В воде поварят,

Кто съест — похвалит.

(Гречка)

Как во поле, на кургане

Стоит курица с серьгами.

(Овес)

В поле метёлкой,

В мешке — жемчугом.

(Пшеница)

полезные продукты



вредные продукты



Много полезных веществ, необходимых для роста организма, содержится в молоке. И все продукты, которые получают из молока — кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша, сыр очень полезны.

Мясо, рыба, яйца, орехи — тоже полезные продукты. В них содержатся необходимые для организма белки. В овощах и фруктах много витаминов и минеральных веществ, значит, они нам очень нужны.

А есть продукты пусть и вкусные, но совсем не полезные. Они не несут в себе питательных веществ и не нужны нашему организму, с их употреблением мы получаем только калории. Среди таких продуктов газированная вода и сладкие напитки, чипсы и солёные орешки, сахар и сладости, гамбургеры и картофель фри. Очень вредны продукты с химическими вкусовыми добавками и искусственными красителями.