

# Правильное питание – залог здоровья

РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

*Сегодня мы вели разговор о здоровом питании.*

*Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. Поэтому нужно правильно питаться.*

**Сегодня мы говорили о принципах здорового питания (рацион, приготовление пищи, режим питания), приняли участие в интерактивной игре «Секреты здорового питания», ответили на вопросы анкеты. Оказалось, что лишь у немногих правильный режим питания, большинству детей нужно задуматься о своем питании.**



**После обсуждения вопросов о питании, мы пришли к единому мнению: «Правильно питайся, здоровья набирайся!»**

**Советуем правильно выбрать рацион и соблюдать пять правил:**

**Правило №1.** Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

**Правило №2.** Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

**Правило №3.** Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

**Правило № 4.** Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

**Правило №5.** Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.