

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Цель данного буклета:

*расширить свои знания о правильном питании как составной части здорового образа жизни.*

Так как? Вы ещё не убедились, что стоит прикладывать усилия, и научиться питаться иначе?

Пища, из которой складывается день за днём наш рацион, очень важна для нашего здоровья.

Когда вы знаете какая пища полезна для организма, то сами делаете правильный выбор.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна нам жизненно необходимо.

Соедините слово «vita» - жизнь с «amin»- получилось слово

**ВИТАМИН.**



# Какое питание



«Не увлекайся, но оказывай должное внимание»



Перекусы в рационе школьников, такие как недостаток овощей или избыток сахара, оказывают негативное влияние на их память. Неправильное питание школьников пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учёбы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить что и сколько надо кушать.

Чтобы правильно питаться **нужно выполнять два условия:**

**умеренность и разнообразие**



**Несколько советов как сделать меню более правильным:**

1. Главное- не переedayте
2. Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь жирного и солёного.
3. Ешьте в одно и то же время.
4. Ешьте свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте сладких фруктовых соков, пейте свежавыжатый сок или воду.
6. Во вторые блюда всегда добавляйте свежие или отварные овощи.
7. Ешьте как можно больше фруктов.
8. Всё **тщательно** пережёвывайте, глотайте не спеша.