

# Здоровое питание!



# *Здоровое питание*

Пища – это энергия для нашего тела, а правильное питание – источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.

Это поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и нужных пропорциях.



# Белки

Белки относятся к основным питательным веществам и в организме человека они выполняют важную роль. Белок идет на построение различных тканей и органов: мышц (в т.ч. мышц сердца), нервов, крови, легких, печени, сердца, мозга, кожи и т. д. Белки необходимы для нормального обмена веществ. В зависимости от происхождения, белки разделяют на растительные и животные.



# Жиры

Жиры в организме человека, как и углеводы, являются главным источником энергии, благодаря которой двигается и работает человек, сохраняется постоянная температура его тела. Вместе с жирами в организм человека поступают жирорастворимые витамины: А, Е, D, К.



# УГЛЕВОДЫ

Углеводы как белки и жиры относятся к основным питательным веществам и необходимы для нормального обмена белков и жиров. Углеводы являются энергетическим материалом. Углеводы поступают в организм с пищей в виде полисахаридов – крахмала, гликогена. Углеводы делятся на простые и сложные.



# Рецепт здорового завтрака для школьника.

## Сливочная овсяная каша «Физкульт-привет!»

### Ингредиенты:

1/2 стакан овсяных хлопьев или цельных зерен;  
1,5 стакана молока; сахар (мед), соль по вкусу;  
25 г сливочного масла;

**Приготовление:** Нагреваем в кастрюльке молоко. Как только молоко закипело, добавляем соль, сахар (мед). Засыпаем хлопья или цельные зерна крупы. Далее варим кашу на среднем огне, постоянно помешивая. Время приготовления зависит от выбранного сорта овсянки. Для геркулесовых хлопьев потребуется 10 минут после закипания, для цельных зерен 30 минут. Когда каша будет готова, добавляем масло, размешиваем и даем постоять еще 5 минут. Подавать овсяную кашу можно с вареньем, орехами, фруктами и ягодами.



# ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

