



## Влияние правильного питания на наше здоровье.

Саратов 2010г.

В проекте участвуют учащиеся 4 А класса.

- В результате работы:
- Формируем у детей готовность соблюдать правила рационального питания.
- Развиваем фантазию и творческие способности детей.
- Способствуем развитию эффективного взаимодействия между детьми и родителями.
- Повышаем осведомленность о правилах рационального питания.



Вопрос “Как правильно питаться?” волнует любого человека, желающего получать от пищи не только удовольствие, но и пользу. Правильное питание – залог здоровья организма. Огромное количество болезней возникает именно из-за неправильного питания. Если долгое время питаться булочками, жареным мясом и запивать все это газировкой, можно обзавестись гастритом, холециститом и парой-тройкой изъеденных кариесом зубов. Ну и лишние килограммы тоже появятся. Сбалансированный пищевой рацион способен не только предотвратить появление этих проблем, но и решить уже имеющиеся.



Чтобы пища приносила пользу, в ней должны оптимально сочетаться белки, жиры и углеводы. Не забудьте также о витаминах и микроэлементах, без них здоровье человека невозможно. Самые калорийные и вкусные продукты содержат обычно большое количество легких для усвоения углеводов и жиров.

Углеводы дают нам энергию, помогают жить активно, но дело в том, что количество потребляемых углеводов и количество затрачиваемой энергии чаще всего не равны. Мы поедаем больше, чем можем потратить. Лишнюю энергию организм откладывает про запас, в виде ненавистных жировых складок. Чтобы не потреблять слишком много углеводов, постарайтесь отказаться от сдобы, замените белый хлеб ржаным. Макаронам лучше предпочесть каши. Углеводы содержатся в сладких продуктах, так что старайтесь есть (и пить!) поменьше сладкого.



Жиры бывают растительными и животными. И те и другие могут приносить и пользу и вред. Очень вреден жир остающийся на сковороде после жарки мяса – врачи утверждают, что это мощный канцероген. Большинство жиров усваиваются легко и остаются в организме, поэтому старайтесь питаться продуктами с низким содержанием жира.





Белки – строительный материал наших клеток. Недостаток белков ведет к замедлению роста новых клеток, хуже растут волосы и ногти, кожа становится неприятной на ощупь. Нехватку белков можно восполнить нежирным мясом (курица, кролик, индейка) или молочными продуктами.





# Источники

- Ссылки на ресурсы Интернет
- [leovit.ru](http://leovit.ru) - правильное питание
- [leq.ru](http://leq.ru) - медицинские новости
- [RuMed.ru](http://RuMed.ru) - путеводитель в мире медицинских услуг
- [MirSovetov.ru](http://MirSovetov.ru) - полезные советы и статьи
- [Tiensmed.ru](http://Tiensmed.ru) - здоровый образ жизни
- [rian.ru](http://rian.ru) - РИА Новости
- [gazeta.aif.ru](http://gazeta.aif.ru) - газета "Аргументы и факты"