

# "ПРОЕКТ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ"

Подготовил ученик 5а класс Батов Василий

Что нужно есть и пить при здоровом питании : овощи, фрукты, кисломолочные продукты, грибы, крупы, морепродукты, молоко, вода, чай(желательно зелёный)



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- 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 еще в них содержится много 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, и соки воду не заменяют её. В сутки организму необходимо получать не меньше 1.5Л-2Л воды. 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, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

- Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу. 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.

Здоровый образ жизни не возможен без движения.

Спорт + здоровое питание = крепкий организм.

Здоровье, спорт, здоровый образ жизни — что эти слова значат для современного человека? Что-то близкое, и в то же время для большинства такое чужое.

А ведь жизнь и здоровье человека во многом зависят от спорта! И мы понимаем всю важность, но продолжаем игнорировать призывы своего тела.

Любое движение в жизни уже спорт, уже камешек в пирамиду здоровья. Но современный человек так мало двигается! Сами посудите: работа стала в основном сидячей, мы ездим на машинах и общественном транспорте — всё сидя. Наша неактивность выходит нам боком: в виде ожирения, заболевания сердечно-сосудистой системы и т.д.

Всё вышперечисленное вы наверняка уже слышали, и сейчас закатываете глаза. Так к чему я веду? Лучшее средство для поддержания здоровья — это спорт. Я хочу призвать людей заниматься спортом. Ведь для поддержания тела в тонусе достаточно двух-трёх занятий в неделю. Вид спорта при этом не важен. Будь это футбол, фитнес в спортзале или просто физические упражнения в домашних условиях — результат в виде улучшения здоровья будет виден.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

