«Мы за здоровую пищу»

Работу выполнил
ученик 10Б класса
МОУ «СОШ №12 им. В.Ф. Суханова»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области
Широких Дмитрий

Здоровое питание

- Здоровое питание-употребление продуктов с малым количество сахара, соли, искусственных красителей или вкусовых усилителей.

Примеры не здоровой пищи

- Алкогольные напитки, любые полуфабрикаты и концентраты, сдобная выпечка, особенно с высоким содержанием сахара, жареные блюда и т.д.

Примеры здоровой пищи

- Свежие и замороженные ягоды, фрукты, овощи, каши, рыбные продукты, низкокалорийное мясо

Последствия здорового питания

- Повышение долголетия, дополнительная энергия, улучшение памяти, потеря лишнего веса, снижение риска сердечных заболеваний и т.д.