КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к

болезням. Чтобы быть здоровым и сильным нужно употреблять продукты: фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. Потому что в них есть полезные вещества и витамины.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты.

Обязательно нужно завтракать! Оказывается, наш организм состоит из клеток. Когда мы ночью спим, клетки работают – восстанавливаются, рождают новые клетки. При пробуждении, наш организм голодный, усталый, вялый. Ему требуется восстановить силы, заправится питательными веществами – белками, жирами, углеводами и витаминами.

Если же мы не завтракаем, то организм берет эти питательные вещества из других участков тела. Отсюда – выпадение волос, ломкость и болезнь ногтей, выпадение зубов, вялость мышц!

Завтрак заряжает энергией на целый день. А организму нужен хороший заряд энергии. Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга».

Отношения и взаимопонимание в семье будут лучше, благодаря утреннему совместному завтраку. Ведь правильный, сбалансированный завтрак, да еще и в приятной компании прекрасно поднимает настроение!

Завтрак улучшает память и внимание. Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию.

Ученые пришли к выводу: дети, которые получают полноценный завтрак, лучше развиваются, более успешны в учебе, у них реже встречаются угнетенные состояния, приступы беспокойства и гиперактивность. Завтрак снижает вялость по утрам благодаря увеличению запаса сахара в крови, и поэтому можно без труда справиться с любыми задачами, которые требуют повышенного внимание и активной работы мозга. Одно из исследований показало, что результаты детей, которые не ели завтрак, как правило, ниже, чем у тех, кто полноценно позавтракал утром.