

1 апреля в рамках внеурочного занятия «Россия – здоровая держава» шёл серьёзный разговор о питании. Все ученики гимназии присоединились к нему.

Давайте подумаем, ещё об одной народной поговорке: «Мельница живёт водою, а человек – едой». Объясните, почему так говорят.

Для человека является очень важным то, чем он питается. Рассмотрите рисунок «Колесо продуктов питания» и назовите продукты, которые входят в каждую группу.



Питание должно быть разнообразным и включать в себя продукты из каждой группы колеса питания. Овощи и фрукты должны составлять основную часть нашего приёма пищи, примерно половину тарелки. Очень полезно есть разные цельнозерновые продукты, это примерно четвертая часть тарелки - овсянку, гречку, ячмень и другие. При этом важно ограничивать потребление хлебобулочных изделий.

А вот рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка, поэтому их потребление должно составлять тоже примерно четвертую часть вашей тарелки. Но колбасы и сосиски лучше ограничить в употреблении. Пить лучше воду или чай, так как это полезнее для организма, чем сладкие газированные напитки.

Кроме того, что мы должны правильно и разнообразно питаться, важно помнить ещё об одном правиле: соблюдение режима питания. Рассмотрим плакат. В какое время рекомендуется завтракать, обедать и ужинать?

Что лучше всего взять с собой на перекус?



Завтрак – важнейший приём пищи, так как он обеспечивает нас энергией в самом начале дня. Рассмотрим варианты завтраков на рисунке. Какой из этих завтраков вам нравится больше всего? Какой из этих завтраков, на ваш взгляд, самый здоровый? Как улучшить завтрак, который кажется вам нездоровым?

