



Самые полезные продукты

Вы, наверное, уже решили, что в нашем искусственном мире ничего настоящего ценного для человеческого организма не осталось? В сторону пессимизм: это совсем не так!

Овощи, фрукты, ягоды, если только они не обработаны химическими веществами и росли при умеренном количестве удобрений в почве либо вообще без них, принесут колоссальную пользу употребляющим их лицам.

Морковь, например, снабжает клетки тела бета-каротином - сырьем для производства ретинола, а потому положительно влияет на зрительную функцию, состояние эпидермиса, особенно в сыром виде.

Здоровое питание – это не только хорошее самочувствие, избавление от разных недугов, крепкая нервная система, избавление от лишнего веса но и философия жизни.

Здоровый образ жизни не возможен без правильного здорового питания.



МКОУ “СОШ № 1 п. Пристенъ”
Пристенского района Курской области

Здоровая пицца *Здоровый образ* *жизни*



Мы сами решаем что, когда и сколько нам есть, и если знать и использовать основные правила здорового питания, то мы избавимся от многих недугов, предотвратим развитие болезней и продлим нашу активную жизнь.

Полезная еда без холестерина

Сам по себе холестерин имеет важное значение для нормального функционирования организма человека. Проблемы возникают тогда, когда образуется избыток. Как же нам уберечь себя? Выход есть: больше двигаться и правильно питаться. Существует большое количество продуктов, которые помогут стабилизировать уровень холестерина в крови, разнообразить и сбалансировать Ваш рацион питания.

Раздельное питание

Основной принцип раздельного питания заключается в разделении приема белковой и углеводной пищи. Для переваривания белковой пищи необходима кислотная среда, для углеводов щелочная. Если в желудок попадают не совместимые продукты, процесс их переваривания значительно усложняется. В результате в организме остаются не до конца переваренные вещества, которые впоследствии начинают гнить и способствуют отложению жира и интоксикации организма

Полезные продукты

Все продукты выращенные естественным путём обладают в той или иной степени разными полезными свойствами. Вносите в свой рацион больше полезных продуктов, сократите до минимума фаст-фуды и вам гарантирован здоровый образ жизни и долголетие. Самые полезные продукты и их основные полезные свойства:



Полезные свойства зеленого чая

Зеленый чай считается одним из самых популярным напитком во всем мире. Зеленый чай не только вкусен, но и весьма полезен. В чайном листе содержится огромное количество полезных веществ. Употребление зеленого чая укрепляет нервную систему, повышает общий жизненный тонус и работоспособность. Зеленый чай повышает иммунитет организма человека и помогает снизить вес.



Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.



Занимайся физкультурой



Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№1 п. Пристень» Пристенского района
Курской области



Место нахождения: ул. Почтовая, дом 56.

Если хочешь быть здоров!



Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья.

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Закаливание, физические упражнения спорт.
4. Правила организации труда и отдыха
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.



**Необходимые продукты для полноценного питания школьников.
Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.



Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:
[сливочное масло](#) ; [растительное масло](#) ; [сметану](#) .

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.

Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

