



# Правила правильного и здорового питания

*Учитель начальных классов  
высшей категории  
МБОУ СОШ № 6  
им. И.Т.Сидоренко  
Иваненко Л.В.*

## Правила правильного и здорового питания.

– У жителей города Здравейска есть правила рационального, т.е. правильного питания. Сейчас веселые повара расскажут об этих правилах.

### Первый поваренок.

– Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот – заиграются и про еду забудут, а потом сядут за стол и так много сразу съедят, что животы начинают болеть или в сон клонит. Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму. Лучше всего есть в течении дня четыре–пять раз. Промежутки между приемами пищи должны равняться 3–4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. В обед съедать гораздо больше, чем в завтрак, полдник и ужин. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.

### Второй поваренок.

– Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5–2 л. Это считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состоят из воды. Хорошо утоляет жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные фруктовые и овощные соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры.

### Третий поваренок.

*Послушайте золотые правила питания и хорошо их запомните:*

1. **Свежедение.** Наиболее полезны свежие растения, лежалое и подсохшее менее ценно. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Практический совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.
2. **Сыроедение.** Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Современные исследования показали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется

значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.

3. **Разнообразие и сбалансированность питания.** Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.
4. **Определенное чередование продуктов.** Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюда или продукт. Нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.
5. **Ограничение в питании.**
6. **Получать удовольствие от пищи.** Это значит, прежде всего, отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того, следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.
7. **Определенное сочетание продуктов.** Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательно надо учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развивается повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**