

Безопасность и еда

● Правильное питание

Тебе, конечно, знакомо чувство голода. Это организм подсказывает, что уже пора принимать пищу. Старайся питаться в одно и то же время. Организм привыкает к этому и лучше усваивает пищу.

Сколько же раз в день нужно есть? Для того чтобы получать достаточное количество энергии, необходимо питаться хотя бы четыре раза в день: завтракать, обедать, полдничать и ужинать.

Представь, что тебе пришлось каждый день на завтрак, обед и ужин есть одно и то же. Не нравится? Однообразное питание вызывает отвращение к еде, а самое главное — наносит вред организму.

Питание должно быть полезным и разнообразным.



Секрет здоровья

Нужно каждый день есть разные продукты: молочные, хлеб, рис или макароны, фрукты, овощи, мясо или рыбу.

Нужно съесть больше фруктов и зелени — в них много витаминов.

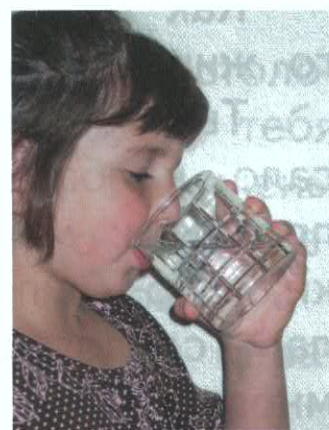
Нужно употреблять в достаточном количестве каши, хлеб, макаронные изделия, кукурузные хлопья — это важный источник энергии.

Никогда раньше не слышал такую мудрость: «Вода-водица, всему живому — царица»? Правда, красивая поговорка, в ней и уважение к воде (царица), и ласковое обращение (водица). Не зря народ придумал такую поговорку. Без чистой хорошей воды не обойтись человеку. Она нужна для утоления жажды и здорового питания.

Кроме того, большая часть твоего организма состоит из воды. Без неё человеческий организм не смог бы усваивать другие питательные вещества.

Секрет здоровья

Нужно пить в течение дня простую несладкую воду — это очень важно! Вода должна быть чистой, кипячёной или из специальных бутылок.



Без сладкого, конечно, обойтись нельзя. Во-первых, вкусно, сразу появляется хорошее настроение. Во-вторых, сахар — источник энергии, столь нужной тебе для учёбы, спорта и игр. Но ешь сладкое в меру!

Самый полезный источник сахара — фрукты.

Чрезмерное употребление сладостей приводит к тому, что излишки сахара накапливаются, превращаясь в жир. Кроме того, большое количество сладкого может повредить твоим зубам.

Я буду действовать так

1. Употреблять сладости в ограниченном количестве — переедание грозит излишней полнотой!
2. Чистить зубы сразу после того, как поем сладкое.



Организму необходимы жиры. Они обеспечивают тебя энергией и защищают от переохлаждения.

Как ты думаешь, какие продукты содержат много жиров?

Ты, наверное, назвал сливочное масло, сметану, сало, колбасу. Это правильно. Но запомни и такие продукты: майонез, мясо, орехи, сосиски, сардельки, сыр, чипсы, картофель фри, сухарики, шоколад, сладости, пицца, бургеры. В них тоже очень много жиров.

Если злоупотреблять жирной пищей, то можно «заработать» многие болезни, и при этом будут плохо работать сердце и другие органы.

Особенно опасно есть жирную пищу вечером, перед сном. Но полностью исключать её из питания нельзя: ежедневно в организм человека должны поступать 15–20 граммов жиров. Если меньше, то это уже вредно для здоровья.



Я буду действовать так

1. Употреблять жирную пищу в ограниченном количестве — переизбыток грозит излишней полнотой!
2. Не буду есть много перед сном.