

# Для чего мы едим?



Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.

Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.



Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.

# Какие питательные вещества нам необходимы?

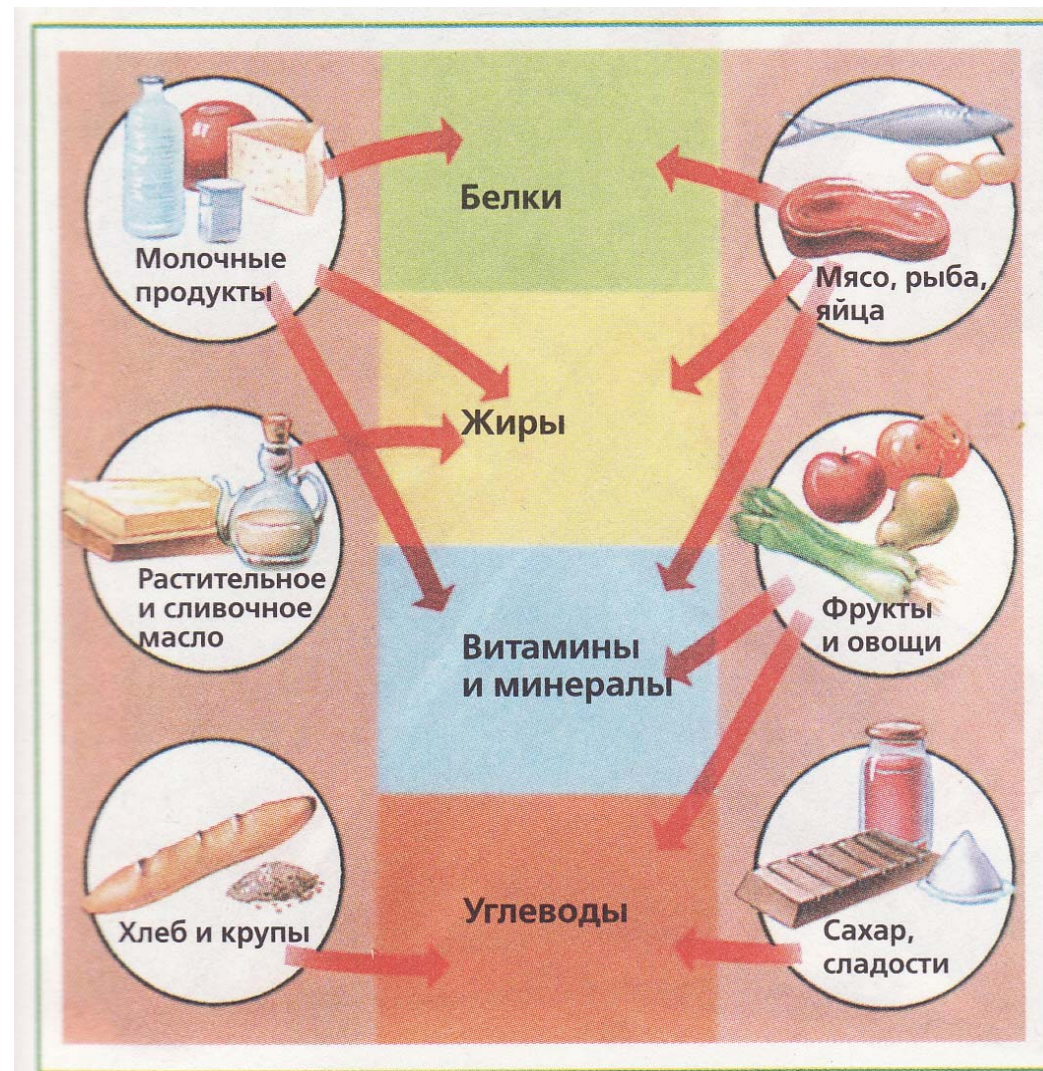
Чтобы организм работал нормально, питание должно быть разнообразным: пища, которую мы едим, должна содержать все необходимые питательные вещества.

Примерно половину всей пищи за день должны составлять **углеводы** (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень).

Третью часть дневного рациона должны составлять **белки** (мясо, рыба, молоко, яйца);

Шестую часть – **жиры** (масло, маргарин).

В пище обязательно должны содержаться **витамины** (все виды фруктов), **минеральные соли** и клетчатка, **вода**.



# Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

**Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

# Пирамида питания

*Все болезни к нам приходят через рот.*

*Народная мудрость*

*Полноценное питание – залог здоровья.*

*Русская народная поговорка*

*Животное насыщается, человек ест, умный человек питается.*

*Бриайт Саварен, французский физиолог*

