

Уроки погружения по теме: «Правильное питание – залог здоровья».

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Сейчас много говорят о здоровом питании. Телевидение, журналы, газеты спорят о необходимости диет. Наряду с этим врачей тревожит другая крайность – лишний вес школьников. Особенно сильно влияет характер питания на рост и развитие детей. Чтобы человек был бодр, активен, жизнерадостен, здоров, его питание должно быть разнообразным и полезным. В рацион нашего питания должны входить витамины, белки, жиры и углеводы. Оказывается углеводы – источник энергии.

Противники лишнего веса «обвиняют» во всех бедах крахмал, потому и диету начинают с ограничения крахмала. Оказывается дело не в конфетах, а в крахмале?





