

Здоровое питание.

Для начала рассмотрим термин «здоровое питание».

Здоровое питание – питание, которое обеспечивает жизнедеятельность человека, обеспечивает нормальное развитие организма и способствует укреплению здоровья. Важно поддерживать здоровое питание на протяжении всей жизни.

Начнём с завтрака.

Завтрак пробуждает организм с самого утра и позволяет сохранять бодрость и энергию в течение всего дня. От качества и количества еды утром зависит то, насколько продуктивным будет ваш день. Завтрак должен быть питательным и легким, в состав должны входить углеводы (пшенная, гречневая, рисовая и овсяная каши) и белки (творог, сыр, яйца). Белки являются главным материалом для строительства клеток, а углеводы отвечают за обеспечение организма энергией.

Перед завтраком, сразу после сна, если аппетит еще не появился, полезно выпить стакан теплой воды и сделать легкую зарядку. Все эти процедуры улучшат аппетит.

На завтрак в столовой «Гимназии им. Андреева Н.Р.» например, можно найти запеканку из творога, омлет с запеченным сыром и множество молочных каш.