

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г. Похвистнево
г.о. Похвистнево Самарской области

Сборник сочинений

«ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Авторы-составители:

учащиеся 11 кл.

Классный руководитель: Ильина Л.А.



2016г.

Что такое здоровое питание?

Для чего нужна человеку пища? Я думаю, что для поддержания здоровья и работоспособности. И всё это закладывается с детского возраста, с детского сада. Именно там наши воспитатели нас кормят рационально. А что это такое? Я прочитал в одной умной книге, что «под рациональным питанием понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности». А ещё моя мама мне объяснила, что рациональное питание нередко называют питанием «правильным», «здоровым». Моя мама, Елена Алексеевна, работает в детском саду. Она знает много про здоровое питание и уверена в том, что оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Оказывается, что, чем моложе ребёнок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела. Нам всем необходимо соблюдать режим питания. И я всем советую задуматься об этом.

Артемьев Владислав 11 класс

Здоровье – это самое дорогое для человека. Здоровье – это дух человека. Чтобы быть здоровым человеком, нужно соблюдать определённые правила. Утром надо делать зарядку, закаляться. Чаще мыть руки с мылом. Пить свежее молоко, оно укрепляет кости, делает зубы белее. А ещё быть увлечённым человеком! Я с большим удовольствием посещаю ДЮСШ, занимаюсь силовой акробатикой. И чувствую себя здоровым и бодрым.

Емелин Евгений 11 класс

Что такое здоровое питание?

«Живая пища» – это название нам нравится гораздо больше, чем «сыроедание». В коллекциях любителей экзотических растений обычно преобладают плодовые культуры и крайне редко встречаются тропические овощи. Однако садоводам нечего опасаться: практически все овощные культуры, которые мы привыкли видеть на наших огородах – представители растительного мира тропиков и субтропиков.

Питание в жизни любого человека является необходимым! Оно же и первое условие жизни. Витамины играют большую роль в здоровом образе жизни. Например, витамин А содержится в продуктах только животного происхождения. Он хорошо растворяется в жире. Он же оказывает влияние на развитие молодых организмов, на процесс роста и формирования скелета. Что сделать, чтобы восстановить здоровье? Ответ прост, нужно вести здоровый образ жизни.

Спиридонов Вячеслав 11класс

Питание нашей жизни

Здоровье в нашей жизни - самое главное. Без здоровья ничего в жизни не добьёшься. Чтобы стать спортсменом нужно здоровье! Чтобы стать программистом тоже нужно здоровье! Везде нужно здоровье. Есть такая народная мудрость: «Без труда не выловишь и рыбку из пруда». Ведь на самом деле, чтобы поймать рыбку, нужны не только труд, но и здоровье. А ещё в старину на Руси говорили, что «Богатство ничего без здоровья», и «Здоровье дороже богатства». Поэтому я считаю, что здоровье нужно беречь!

Тихонова Оксана 11класс

Что такое здоровое питание?

Что такое здоровое питание? Это один из самых сложных вопросов. Я хочу рассказать о 20 шагах к здоровому питанию, но не обо всех, а только о некоторых из них. Во-первых, я думаю, что нужно исключить из рациона алкоголь и никотин. Ведь здоровое питание невозможно, пока люди травят себя всевозможными вредными, токсическими веществами.

Во-вторых, приучить себя выпивать необходимое количество воды (35 мл на 1 кг веса). В эту норму входят супы, но не входят лимонады, чай и кофе. В-третьих, нельзя пить во время еды. Это нарушает пищеварение. Воду надо пить за 15 минут до еды, через 30 минут после приёмов фруктов. В-четвёртых, нельзя есть слишком холодную и слишком горячую пищу. Горячая пища нарушает тонус тканей желудка. Поэтому здоровое питание - это тёплое питание. В-пятых, надо начинать день с сочных фруктов. Они содержат кислород, витамины. В-шестых, здоровое питание немыслимо без овощей. Обязательно надо ежедневно съедать большую порцию салата из овощей. В-седьмых, исключить рафинированные продукты (мука, перловка, сахар и другие). Они враги сердечно - сосудистой системы. Далее я бы добавила в рацион орехи и семечки, как источник половины ежедневной нормы белка. Но поменьше употреблять чай, кофе, какао, шоколад, мясные бульоны. И в-десятых, уменьшить употребление поваренной соли, лучше заменить её на морскую, т.к. в ней 64 полезных микроэлементов.

Таким образом, я могу сказать, что здоровое питание - это знание и понимание того, что, когда, как и сколько нужно есть. Здоровье – это здорово!

Григорьева Юлия 11 класс

Здоровое питание

Здоровое питание – это особо важная тема, особенно в наше время, когда вся пища сделана из химикатов. Мне кажется, что надо постоянно питаться здоровой пищей. У меня даже была проблема со здоровьем, т.к. я питался кириешками и чипсами. Но после того, как мне врач-терапевт назначил диетическое питание, я перестал страдать гастритом. Теперь не покупаю эти чипсы и кириешки! Я за здоровую пищу!

Валетдинов Рафис 11класс

Что такое здоровье?

Многие люди думают, что быть здоровым – это значит не болеть. Это в общем-то верно, но здоровье – это нечто большее, чем просто отсутствие болезней. Это значит, что у здорового человека хорошее настроение, он легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно работать и не слишком устаёт при этом.

Я знаю, чтобы быть здоровым необходимо соблюдать гигиену, заниматься спортом и физическими упражнениями, правильно питаться и отдыхать. Мне во многом помогает моя мама. Она приучает меня соблюдать режим дня, питаться в одно и то же время, быть бодрым и активным.

Десятников Данила 11класс

Здоровый образ жизни

Моя мама любит говорить, что «движение – это жизнь». Я согласна с ней. С малых лет меня приучали к физическим упражнениям, ухаживать за собой, следить за чистотой в своей комнате. А ещё мои родители живут в мире и согласии между собой, они дружны, веселы, доброжелательны. Мне кажется, что всё это и есть здоровый образ жизни. И, конечно же, вкусное питание в семье и в школе. И к тому же правильное питание.

Козлова Ангелина 11класс

Что такое здоровое питание? Этот вопрос возникает у каждого. Давайте о нем поговорим. Здоровое питание – это залог здоровья организма. Многие болезни возникают из-за нездорового питания. Если долгое время питаться булочками, жареным мясом и запивать все это газировкой, можно обзавестись гастритом, холециститом и кариесом зубов. Да и лишние килограммы нам ни к чему! Сбалансированный пищевой рацион способен не только предотвратить появление этих проблем, но и решить уже имеющиеся. Полноценный или сбалансированный рацион должен содержать оптимальное количество всех видов продуктов необходимых человеку. Основу его составляют углеводы, однако в нем должно быть так же достаточно жиров, белков, витаминов и минеральных веществ.

Пища – это горючее, из которого организм извлекает энергию, необходимую ему для жизни. Основным источником энергии служат углеводы и жиры. Кроме того, организму требуется еще и некоторое количество белков для роста и для восстановления поврежденных структур и небольшое количество минеральных веществ и витаминов, которые организм не способен синтезировать сам. В полноценный рацион входят свежие фрукты и овощи, чёрный хлеб, рыба, яйца, сыр и печёнка. Включать в рацион питания нужно еще и воду с пищевыми волокнами. Есть рекомендуется: мясо (нежирное), яйца (вареные), овощи, фрукты, ягоды, зелень, сухофрукты, крупы, орехи, семечки, бобовые, хлеб, молочные изделия, жиры, чай. Не рекомендуется: консервы, копчености, колбасы, очень острое, очень соленое, кислое, грибы, горох, мясо, рыба, птицы, белый хлеб, сдобу, кондитерские изделия, выпечку с масляным кремом и т. д. Например, правильное питание женщины – это залог ее красоты и молодости. Правильным питанием, в рацион, которого включены алкогольные напитки и сахар, назвать нельзя, разве, что употребление этих продуктов сведено к минимуму. Для того чтобы не думать каждый раз о правильном питании – нужно составить себе меню на целую неделю. Иными словами, если мы хотим кушать здоровую пищу, нам просто необходимо иметь такой график питания! Самый главный продукт полезного питания - это яблоко. В них мало калорий, много витаминов и железа. Самый нездоровый продукт – это сливочное масло. Первый закон здорового питания – это соответствие

между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую организм расходует.

Еще много можно говорить о здоровом питании, но я остановлюсь на этом. И точно знаю, что я тоже начну придерживаться здорового питания, и буду советовать всем своим друзьям вести здоровой образ жизни.

Насырова Наиля 11класс

Что такое здоровое питание?

«Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья». Так написано в книге «Всё обо всём» в разделе «Здоровое питание школьника». А ещё там написано, что «рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды». Я поняла, что питание является одним из важнейших факторов, способным оказывать негативное влияние на организм детей. В последнее время медики с сожалением говорят о том, что ухудшается состояние здоровья детей. Поэтому здоровье нужно беречь ещё с ранних лет.

Андрецова Анастасия 11класс

Правильно питаться нужно всем, независимо от возраста, ведь укреплять своё здоровье нужно всегда. Правильное питание – залог здоровья. Если бы не оно, здоровье у людей значительно уменьшилось бы. Многие болезни возникают из-за неправильного питания. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов в пище. Углеводы дают энергию, помогают жить активно. Жиры могут приносить и вред, и пользу. Белки - строительный материал. Все эти вещества необходимы человеческому организму. А чтобы они приносили нам пользу, нужно ещё и уметь их считать.

Калинчева Анастасия 11 класс

Крепкое здоровье зависит от многого, но прежде всего от правильного питания. Правильно питаться значит употреблять в пищу те продукты, в которых больше всего витаминов. Например, фрукты и овощи. Если же мы будем игнорировать это правило, и не употреблять в пищу овощи и фрукты, будем болеть чаще. Я считаю, что нужно защищать свой организм изнутри.

Кумирова Екатерина 11 класс

Здоровье – единственная драгоценность, что может иметь человек. Именно поэтому так важно правильно питаться. К сожалению, не все это понимают и продолжают «загрязнять» организм чипсами, кириешками и другой вредной для здоровья едой. Нередко это приводит к такой страшной болезни, как гастрит. Но и эта болезнь не пугает современную молодёжь. Однако порой и взрослые люди не понимают пользы правильного питания. Именно такие люди часто сталкиваются со страшными болезнями, а те, кто не пренебрегают правилами питания, всегда здоровы и радостны.

Назарова Анна 11 класс

Один из важнейших компонентов здоровья – правильное питание. Каждая клетка организма нуждается в энергии, которая есть в пище. При этом еда должна быть насыщена углеводами, жирами, белками, минералами и витаминами. Человек должен знать меру в употреблении пищи, но многие нередко увлекаются едой, как правило, вредной, а затем жалуются на свой вес. Девушки, следя за фигурой, садятся на разные диеты. Но приносят ли эти голодовки пользу? Конечно же, нет. Они могут привести только к истощению организма.

Михайлова Ксения 11 класс

Здоровое питание

В XXI веке, веке компьютеров и инноваций, веке «Макдональдсов» и гамбургеров всё больше и больше людей задают себе вопрос: «Что же такое здоровое питание? Как нужно питаться, чтобы оставаться здоровым человеком?» Люди куда-то торопятся, бегут, опаздывают, на ходу перекусывая всеми возможными чипсами. С каждым годом становится всё больше «тучных людей». В газетах и журналах, на телевидении и по радио можно часто увидеть и услышать новую модную диету. Вот и получается, что здоровое питание – знание и понимание того, что, когда, как и сколько нужно есть. Каждая клеточка нашего тела нуждается в энергии, что есть в пище. Причём пища должна быть насыщена белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Многие болезни у человека возникают именно из-за неправильного питания. Состояние таких людей также напрямую зависит от того, насколько правильно человек питается. В течение дня наша пища должна быть максимально разнообразной, с большим количеством овощей и фруктов. Как бы ни был голоден человек, нельзя увлекаться «перекусами», обязательно в рационе каждого из нас должны быть и завтрак, и обед, и ужин. Школьнику же на случай скорой помощи уставшим мозгам, нужно держать в сумке шоколадку, которая вкуснее и безопаснее сигареты и лучше чем любая таблетка для повышения мозговой активности. Здоровое питание поможет всем людям оставаться крепкими и здоровыми.

Авдеева Елена 11 класс

Что такое здоровое питание?

Я хочу рассказать о соках, и какую роль в жизни человека они играют. Соки благотворно влияют на пищеварение и усвоение пищи. Я знаю, что это ещё и источник витаминов, минеральных солей и других микроэлементов. Минеральные витамины встречаются в овощных соках, поэтому они имеют пресный вкус в отличие от плодовых. Но плодовые соки более калорийные, они содержат значительно больше углеводов. Одним из достоинств сока является быстрота их усвоения организмом, поэтому лучше всего, чтобы дети употребляли сок за 30-40 минут до еды. Даже краткое хранение сока в холодильнике ускоряет брожение и

порчу продукта. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие. Я очень люблю пить свежавыжатые соки.

Шкалей Александра 11 класс

Что такое здоровое питание? Здоровое питание для человека – один из компонентов красоты и здоровья. Правильное питание поможет более энергичным и работоспособным. Зная основные правила питания, каждый человек самостоятельно может составить здоровое меню для себя. Необходимо использовать в своём рационе разнообразную пищу: фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыбу, птицу, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень.

Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырёх раз в день. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина. Желательно принимать пищу каждый день в одно и то же время.

Здоровое питание – это в том числе свежие овощи и фрукты. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Полноценное и правильное питание – необходимое условие долгой жизни и отсутствие многих заболеваний.

Субеев Равиль 11 класс

Здоровый образ жизни

Хорошее здоровье, возможно, самое главное в жизни. Есть определенные правила, которые помогают нам оставаться здоровым. Мы должны рационально питаться, то есть наш рацион должен включать правильные продукты, а также пить в достаточном количестве чистую, свежую воду. Мы должны регулярно заниматься спортом, который укрепляет наши мышцы и помогает быть в форме. Физические упражнения помогают крови циркулировать по телу, удаляя шлаки и щедро снабжая все клетки организма кислородом. Важно также достаточно спать. Количество часов сна, в котором мы нуждаемся, зависит от возраста. Новорожденные спят 20-22 часа в

сутки, тогда как взрослым людям требуется всего 6-7 часов. Зарядкой обычно называют физические упражнения, которые укрепляют мышцы и улучшают здоровье. Многие виды спорта тоже подходят для этой цели, но лучше делать упражнение регулярно и понемногу, чем изредка устраивать тяжелые длинные тренировки. Один из лучших видов спорта - быстрая ходьба.

Я стараюсь жить по этим правилам. С удовольствием двигаюсь под музыку со своими сверстницами в танцевальной группе «Дэгаже». Моя жизнь насыщена интересными делами, и это помогает мне быть всегда в хорошем настроении.

Белякова Виктория 11 класс