

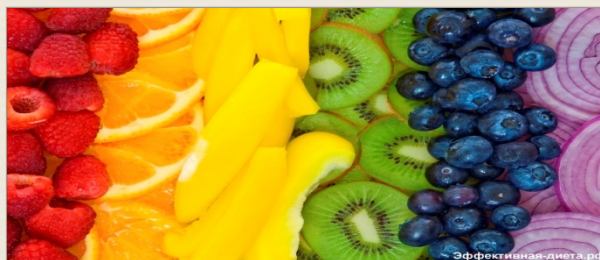
Полезные перекусы в школу:



1. **Фрукты.** Пожалуй, это первое, что приходит на ум, когда решаешь, что взять в школу на перекус. Яблоки, груши, абрикосы, мандарины, персики, сливы и бананы подойдут лучше всего. Они не помнутся в портфеле или сумке, а значит не смогут испачкать учебники и тетрадки.
2. **Молочные продукты.** Самый распространённый вариант - питьевой йогурт. Весьма полезно и вкусно. Именно в обеденное время молочные продукты лучше всего усваиваются.
3. **Сухофрукты и орехи.** Эти продукты насыщают тело и мозг мощнейшим зарядом энергии, полезными витаминами, также улучшают работу мозга, что необходимо на уроках.
4. **Темный шоколад.** Хотя это и шоколад, но пользы в нем куда больше, чем думают многие. Это отличный источник глюкозы и аминокислот, которые способствуют улучшению памяти.



РАДУГА ПРОДУКТОВ



Ученые утверждают, что цвета влияют на человека, поэтому при составлении меню нужно учитывать не только вкусовые качества, но и окраску продуктов.

Оранжевые (морковь, тыква, дыня, апельсин) способствуют сохранению отличной физической формы.

Красные (помидоры, грейпфрут, мясо, клубника, черешня) повышают настроение.

Фиолетовые (баклажаны, свёкла, чёрная смородина) улучшают работу сердца.

Синие (черника, слива, темный виноград) помогают человеку владеть собой.

Жёлтые (бананы, лимоны, кукуруза) очищают кровь.

Зелёные (салат, огурцы, капуста) питают мозг.

А ЗАЧЕМ МЫ ЕДИМ?



Когда и почему возникает чувство голода? Всегда ли мы едим, когда чувствуем голод? Увы, это не так.

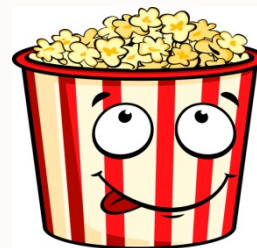
Выполнили:
ученицы 11 "а" класса
МБОУ СОШ №1
Зверева Елизавета, Шиндяпина Елизавета.



Вот причины по которым мы можем принимать пищу:



- 1. Потребности организма.** Пища - это источник энергии, витаминов, минералов для нашего организма.
- 2. Эмоции.** Еда - это развлечение, источник положительных эмоций, так как ее яркий вид и запах сводят с ума. Еда ассоциируется у нас с удовольствием, поэтому организм всеми силами ведет к ней.
- 3. Привычка и скука.** Привычка "включает" голод, когда мы попадаем в определенные обстоятельства, например, при просмотре фильма в кино. Когда человеку скучно, он пытается себя занять, самый распространенный способ это сделать - что-нибудь пожевать.
- 4. Зависимость.** От привычки её отличает то, что от неё практически невозможно избавиться. При попытке отказаться от продуктов, вызвавших зависимость, организм начинает сопротивляться. Чаще всего люди проявляют пристрастие к таким продуктам: кофе, напитки, мясо, сладости, хлеб, молочные продукты, соль.
- 5. Вера.** Часто мы употребляем продукты, которые, как нам кажется, принесут нам определенную пользу. Например, молоко нужно для крепких зубов, но это не значит, что мы должны пить его в огромных количествах.



Все диетологи обычно рекомендуют учитывать следующие моменты при создании меню: пища должна быть разнообразной, питательной, насыщенной витаминами, но при этом вкусной и должна доставлять удовольствие. Следует питаться в установленное время, это поможет пище лучше перевариваться, но нельзя заставлять себя есть "через не хочу", такой подход только навредит.



Идеально принимать пищу, исходя из потребностей организма. Все остальные варианты «голода» нанесут больше вреда, чем пользы, а эмоциональный якобы подъем является не чем иным, как временным самообманом.