

«Почему полезно правильное питание?»

Правильное питание—это основа здоровья человека.Пища,которую мы употребляем,необходима для построение клеточных структур наших органов и является источником энергии,которую организм расходует.

Питание,обеспечивающее рост,нормальное развитие и жизнедеятельность человека,способствующее укрепит здоровье.

Плюсы правильного питание:

- хорошее самочувствие
- много энергии
- здоровый внешний вид
- крепкий иммунитет

Основные принципы здорового питания:

- 1.Пища должна быть разнообразной и доставлять удовольствие.
- 2.Продукты должны быть свежие



Вывод:

Правильное питание- одна из основ здорового образа жизни!Правильное питание,позволяет сохранить и укрепить здоровье.

