

Сочинения

Тема: „О пользе здорового
питания“



Здоровое питание

Правильное питание – важно для человека. Для этого питание должно быть разнообразным: мясо, крупы, фрукты, овощи.

В мясе много белков, которые особенно полезны для роста детей. Во многих крупах, есть клетчатка и другие элементы полезные для нашего пищеварения.

Овощи и фрукты дают много витаминов организму. Также пряные травы, которые делают пищу более полезной и вкусной.

Человек, который правильно питается, чувствует себя бодрым и крепким .

Максименко Нина, 4 класс

Правильное питание – основа здоровья человека.

В настоящее время эта тема встречается в нашей жизни всё чаще. На мой взгляд этим вопросом нужно заниматься с самого рождения ребёнка. Чем больше ребёнок будет употреблять в начале своей жизни полезных веществ, тем легче ему будет формироваться. Всё начинается с материнского молока, потом все полезные вещества он начинает получать с помощью овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы. Всегда в рационе должна быть горячая свежая пища. Исходя из этого, в детских садах и школах на первом месте стоит тема питания ребёнка, как залог его здоровья в будущем.

Усенко Кирилл, 4 класс

Вредные продукты.

Сейчас жизнь протекает так быстро, что людям не хватает времени для того, чтобы поесть. Они думают, что фаст-фуд лучшее решение в этой ситуации. Меню в нем очень простое – фри гамбургеры, бутерброды, пирожные . но фастфуд содержит много калорий, много жира и мало витаминов. Если употреблять это каждый день, появятся ожирение и заболевания желудка.

В заключении хочется сказать, что у каждого есть свой выбор. Я выбираю свежие овощи и фрукты.

Дармограй Остап, 4 класс

Здоровое питание.

В первую очередь здоровое питание нужно детям. Так организм ребенка растёт и требуется много витаминов. Нужно кушать много овощей, фруктов. Питание должно быть 3-4 раза в день. От правильного питания зависит настроение, активность и физическое развитие.

Пашин Глеб, 3 класс

Правильное питание.

Фрукты полезны для организма. Например: яблочко. Детишки любят яблочки, в них есть витамины А, В, С. Они полезны! Но некоторые ребята не едят яблоки и это плохо. Они не получают нужных витаминов. Такие дети часто болеют. Ешьте фрукты и овощи!

Куркова Александра, 3 класс

Полезная и вредная еда.

Как часто мы слышим от родителей, что нужно питаться правильно. Правильное питание – основа здоровья. Это фрукты, овощи, мясо, рыба и молочные продукты. Овощи и фрукты содержат необходимые организму витамины. В мясе можно найти белок, в рыбе – фосфор. А молоко, сыр, творог и остальные молочные продукты насыщают организм кальцием. Именно поэтому правильное питание так необходимо каждому человеку. Ведь питаясь чипсами, бургерами и конфетами, наш организм не получает нужные для него вещества. Он теряет свою силу, становится слабым и подверженным вирусам.

Питайтесь полезной едой!

Бондаренко Захар, 3 класс

Принимайте полезную пищу.

Многие люди в наше время не уделяют должного внимания своему питанию. Они едят не то что полезно, а то, что вкусно – гамбургеры, картошку фри, колбасу, конфеты, еду быстрого приготовления. Пьют кока-колу и другую сладкую газированную воду. Но такая пища не приносит никакой пользы организму и вызывает различные заболевания. у тех, кто питается вредной едой, часто бывают проблемы с зубами, кишечником и другими органами человека.

Принимайте только полезную пищу!

Мизгулин Богдан, 4 класс