

## Общешкольная линейка на тему «Что такое правильное питание?»

Чтобы придерживаться **правильного питания**, соблюдать все рекомендации и суметь разработать для себя меню, определиться со списком продуктов, нужно сперва определить, что такое правильное питание.

**Правильное питание** – это один из основных компонентов здорового образа жизни, который обеспечивает нормальное развитие, рост и жизнедеятельность человека, способствует укреплению организма и профилактику различных заболеваний.

Сразу стоит отметить, что оно не является какой-то изнуряющей диетой, жестким ограничением или временной мерой. Как правило, люди, встающие на этот путь, уже с него не сходят, а придерживаются рекомендаций по правильному сбалансированному питанию и в будущем.

И это вполне объяснимо, т. к. оно направлено на длительную коррекцию своего рациона, человек просто успевает сродниться со своими новоприобретенными привычками, и уже от них не отказывается. Вдобавок, если от этой системы отказаться, исчезнут и все приятные «бонусы» ее применения: потеря лишнего веса, хорошее настроение, легкость, бодрость в теле, улучшение состояния организма.

### **Рацион правильного питания включает в себя следующие моменты:**

- Правильное питание не допускает голодания, оно всегда предполагает возможность полноценно и вкусно перекусить, выбрав то, что больше по душе.
- Система рационального питания всегда и везде позволяет найти что-то, чем можно наестся, предотвращая неловкие ситуации (например, в гостях).
- Основы правильного питания подразумевают свободу выбора и отсутствие жестких категоричных запретов.

### Заключительные слова:

Чтобы со здоровьем  
Был у вас порядок,  
Правильно питайтесь  
Ежедневно вы.  
Правильно питаться -  
Верный путь к здоровью.  
Это обязательно  
Запомнить все должны.

Подготовили: дежурные 6 «Б» класса  
Кл.рук. Адильбекова С.Р.