

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Ершова Наталья Владимировна,
учитель биологии, р.п. Первомайский

ENV2411@yandex.ru

Дмитрий Витальевич Кинжалов,

Ученик 11в класса

МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

р.п. Первомайский,

Первомайского района

Аннотация: В наше время человек не задумывается над тем, что он ест. А ведь еда в первую очередь влияет на наше здоровье. Еду современного человека в большинстве своём составляют продукты, содержащие консерванты, красители и другие химические вещества.

Ключевые слова: еда, человек, питание.

В наше время человек не задумывается над тем, что он ест. А ведь еда в первую очередь влияет на наше здоровье.

Еду современного человека в большинстве своём составляют продукты, содержащие консерванты, красители и другие химические вещества.

Приём пищи для нас нудный, но необходимый ритуал. При этом мы стремимся не только утолить голод, но и сытно и плотно поесть. Мы и не задумываемся над тем, что большинство болезней – рукотворные, то есть мы сами прикладываем к этому руку, отдавая предпочтение, пускай вкусной, но отнюдь не полезной еде. Из-за этого возникает большинство болезней: диабет, сердечно-сосудистые заболевания и т. п.

В ходе проделанной работы было доказано, что еда влияет на наше здоровье. Для доказательства влияния правильного питания на человека был

проведен небольшой эксперимент, в результате которого был сформулирован вывод: если человек питается правильно, то у него улучшается самочувствие, повышается активность как умственная, так и физическая.

Список литературы:

1. Малыгина В.Ф., Основы физиологии питания. Гигиена и санитария / В.Ф. Малыгина, А.К. Меньшикова, К.М. Поминова, М.: «Экономика», 2005. – 456 с.

THE ROLE OF NUTRITION IN HUMAN LIFE

Natalya Ershova,

biology teacher, pp May Day

ENV2411@yandex.ru

Dmitry Vitalyevich Kinzhalov,

Pupil 11c class

MBOU "May Day Secondary School"

rp May Day,

Pervomaisky district

Annotation: Nowadays, a person does not think about what he eats. But the food primarily affects our health. Food of the modern person in the majority is made by the products containing preservatives, dyes and other chemicals.

Keywords: food, person, food.