**Доклад на родительском собрании «Вредная и здоровая пища человека».**

Правильно организованное в семье питание в век великих соблазнов и разнообразия продуктов становится актуальной темой современности.

 Правильное питание - основа хорошего здоровья человека и его долголетия. Из одних и тех же продуктов можно приготовить как здоровую, так и вредную пищу. Все мы, в принципе, знаем, что правильно питаться необходимо для того, чтобы наш организм функционировал правильно и четко и чтобы чувствовать себя хорошо и выглядеть замечательно.

 **Что представляет из себя вредная пища?**

 Это продукты с повышенным содержанием холестерина. Он откладывается в организме в виде шлаков и засоряет организм. От этого человек начинает больше болеть и быстро стареет. Лидеры по содержанию холестерина - сало, масло, сметана, сыр, мясо, печень, яйца. Вредно употреблять продукты с повышенным содержанием белков: мясо, творог, сыр, яйца, соя. Вредны животные жиры, которые попадая в желудок начинают гнить. Организм становится ослабленным и подвержен различным заболеваниям. Одновременно замедляется регенерация клеток.

**Здоровая пища.**

Это продукты, содержащие антиоксиданты с биофлавоноидами, уменьшающими вред, наносимой организму жирной пищей. Полезны продукты с ярко выраженной окраской: черника, гранат, черный виноград, черешня, вишня, смородина, калина, рябина, малина, клубника, клюква, брусника, грейпфрут, свекла, помидоры, баклажаны, салат, шпинат и другая зелень.

Необходимо запомнить, что максимальное количество антиоксидантов находится в кожуре, косточках и коре растений. Также очень полезна пророщенная пшеница, фасоль, горох. Не забывайте про какао, чай, чеснок, лук и орехи.

 **Продукты долголетия**, они же влияют на память – апельсины ,персики, помидоры, лук, яблоки, хурма, киви и виноград.

 **Улучшают пищеварение продукты**: кисломолочные , манго, ананас, редис, репа, капуста, корица, грибы, сельдерей, черный перец.

 **Укрепляют иммунную систему такие продукты** как свежие овощи, фрукты, особенно, цитрусовые, любая капуста, шпинат, устрицы, грибы.

 **Укреплению нервной системы** способствуют: морепродукты ,карп, обезжиренное молоко, морская капуста, кукуруза, чернослив, кунжутные семечки, сладкий перец, авокадо, дыня, сыр, бананы, ананас, яблоки, сливы, киви, патиссоны, огурцы, шпинат, капуста, зеленый горошек, лук, зелень.

 Надеюсь, уважаемые родители, что правильно организованное в семье питание не только улучшит ваше здоровье и продлит жизнь, но и поможет приучить ваших детей к полезной пище.