КРАЕВОЙ КОНКУРС образовательной программы

"Разговор о правильном питании" в 2020 году

Ф.И.О. Герасименко Анна Романовна

Место учебы учащегося, класс: МБОУ СОШ №21 им.летчика И.Щипанова ст-цы Ясенской МО Ейский район

Ф.И.О. и контактный номер телефона учителя, подготовившего участника: Болгова Елена Васильевна.

****

**Описание комикса « Фруктовый сок»**

«Свежие соки являются хорошим дополнением к любому рациону. Кто-то задаст вполне естественный вопрос: «Почему бы просто не есть овощи, фрукты или ягоды вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ довольно прост: жидкая, измельчённая пища усваивается гораздо быстрее и не требует на своё усвоение больших энергетических затрат. Конечно же, клетчатка тоже необходима организму, потому что она усиливает перистальтику кишечника, помогает дружелюбным нам бактериям перерабатывать пищу и не даёт переваренной еде надолго задерживаться в организме. Но всё-таки в этой статье речь пойдет именно о соках.

Овощные соки в большей степени способствуют очищению организма, а фруктовые соки питанию организма. Конечно, и те и другие очищают и питают наше тело, но в большей или меньшей степени. Соки способствуют детоксикации организма. Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат большое количество энзимов, которые направляют и регулируют обмен веществ, способствуют усвоению пищи, ускоряют процесс всасывания питательных веществ в кровь, что позволяет максимально восполнить энергетические ресурсы.

Соки приносят большую пользу, очищая и восстанавливая организм, но только в том случае, если они свежевыжатые, без добавления консервантов, сахаров и ароматизаторов, а употребление в пищу продуктов, богатых хлорофиллом, способствует очищению организма от скопившейся в нем слизи.

Наши соки, из кубанских фруктов и овощей оказывают на организм детей положительный эффект.