**Выступление**

**инструктора по физической культуре Лебедевой Л.Г.**

**на конференции для родителей «Здоровье – это здорово!»**

**«Здоровье - это бесценный дар,**

**который преподносит природа**

**и это самое ценное,**

**что есть у человека»**

**Н.А. Семашко**

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека, направленный на предупреждение болезней и укрепление здоровья.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые достались нам от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха и воды и т.д. А также от самого человека - его характера, поведения, привычек, в том числе и питания. Несмотря на то, что человек, не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живет, за счет своего упорства, целеустремленности и знаний он может справится с самыми серьезными проблемами.

Правильно выстроенный режим - важное условие, которое поможет в течении дня справляться с самыми сложными задачами, но и сохранить хорошее настроение и силы.

«Человек есть то, что он ест» - сказал один из древних философов. И с этим высказыванием не поспоришь. От того, что мы едим, как мы едим, зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение.

Для того, чтобы питание было правильным, нужно соблюдать 5 важных правил:

1. **Разнообразие.** В ежедневный рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каша, мясо или рыба.
2. **Адекватность.** Количество энергии, получаемое с пищей, должно соответствовать энергии, затрачиваемой в течение дня.
3. **Регулярность.** Необходимо есть 4 – 5 раз в день в одно и то же время.
4. **Безопасность.** Необходимо употреблять только свежую пищу, с осторожностью пробовать незнакомые блюда и продукты.
5. **Удовольствие.** Необходимо садиться за стол в хорошем настроении, думать только о хорошем во время приема пищи, не забывать о правилах сервировки и этикета за столом.