31. Тема: Влияет ли правильное питание на здоровье человека? (рассуждение по поставленному вопросу).

Задание: Дайте развёрнутый ответ на вопрос. Не забудьте дать ответы на вопросы:

- как взаимосвязаны правильное питание и здоровье?

- какие продукты следует есть чаще?

- какие продукты лучше не употреблять в пищу?

- нужно ли уметь готовить, чтобы правильно питаться?

*Возможный вариант ответа: Сегодня мне предстоит дать ответ на вопрос: влияет ли правильное питание на здоровье человека? Конечно, влияет. Правильное питание и здоровье человека – это понятия, неразрывно связанные друг с другом. В современном мире много людей питается неправильно. Едят на ходу, перекусывают. И это, к сожалению, становится нормой. Фастфуд – это очень неполезная пища. Конечно, правильнее питаться дома. Пища должна быть сбалансированной, содержать определённое количество жиров, белков, углеводов. Полезно в ежедневный рацион включать овощи и фрукты. Не есть слишком жирную, солёную пищу. Чтобы правильно питаться, не обязательно самому уметь готовить, но это пока ты живёшь с родителями. Если жить отдельно, конечно, нужно научиться готовить самому, потому что это отрицательно скажется на твоём здоровье.*