**О вкусной и здоровой пище**

Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. В этом я убедился, когда на классном часе прослушал рассказ моей учительницы Воротынцевой Ирины Владимировны о вкусной и здоровой пище.

Я много узнал, например, о пользе молока и мёда. Мы получаем их в школе каждый день и с удовольствием потребляем. Молочные продукты нам, детям, просто необходимы. В молоке много кальция, он укрепляет костную систему. А для растущего организма это очень важно.

Теперь я знаю, что мёд–это натуральный продукт. Он создан самой природой. В нём много витаминов и микроэлементов. Он полезен и взрослым, и детям. Ирина Владимировна рассказала нам также о преимуществах хлеба грубого помола с добавлением зерна, отрубей, морской капусты. В нашем рационе обязательно должны быть крупяные каши, овощи, фрукты.

Раньше я не задумывался о правильном питании, но, узнав больше о полезных и вредных продуктах, буду стараться питаться правильно, чтобы не болеть.

Ковтун Максим,

3 «А» класс