

Перевощиков Дмитрий, 5 класс.
Питание человека.

Здоровое питание - залог здоровья.

Я считаю, чтобы хорошо жить, надо правильно питаться. Действительно, если человек страдает ожирением, проблемами с сердцем и другими проблемами со здоровьем - это от неправильного питания. И никакие богатства не смогут его вылечить.

Плохое питание создается из-за фаст-фуда. В больших городах на каждой улице есть различные закусочные, кафе и т.д. Из-за большой суеты люди едят фаст-фуд. Ещё плохое питание создается из-за нарушения графика питания. Поэтому, чтобы правильно питаться, нужно придерживаться ритмичности. А вот об этом позаботилась наша школьная столовая.

В нашу столовую я иду с удовольствием. Там составлено меню, которое балансирует нужное количество жиров, белков и углеводов.

В столовой нас встречает повар Любовь

Семёновна. Она встречает нас доброжелательно, с улыбкой. У нас нет ни одного повара, который бы был ворчливым, грубым, злым.

Для нас готовят первые и вторые блюда, салаты, разные напитки и десерты. На первое нам готовят супы. Мне больше всех нравится уха. На второе - тушёная капуста, макароны, гречка. Ещё каша, картофельное пюре. Ещё вместе с этим вкусная котлетка, или тефтелька. Салаты нам готовят разные: из капусты, огурцов, помидоров, моркови, свеклы. Компоты, чай, соки - это напитки. Компот - уникальный напиток, который нечасто можно пить. У меня дома мама варит его редко. Я скажу, он всегда вкусный. На десерт у нас всегда зефир, или мармелад, или фрукты. Фрукты и овощи нам дают для того, чтобы восполнить недостаток витаминов. Когда я выхожу из столовой, всегда говорю "спасибо" повара^м за вкусный обед. Благодаря поварам мы хорошо питаемся правильно. Правильно питайтесь, и будете всегда здоровы!