

Прочитай

Чи може машина або літак зрушити з місця без палива? Звичайно ні! Так само і людина. Щоб зростати, бігати, вчитися, працювати, гратися, необхідна енергія (сила). Звідки вона береться?

Енергія виробляється організмом із їжі. Їжа — джерело енергії. Завдяки їй наш організм підтримує постійну температуру. Їжа потрібна організму і як будівельний матеріал.

Згадаємо, як зводиться будинок. Для закладання фундаменту використовується цегла, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки. Стіни будують із бетонних блоків або цегли. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами. Потім вставляють вікна, двері, штукатурять стіни, фарбують. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів і деталей.

Наша їжа — теж будівельний матеріал. І вона також не однакова за своїм складом і значенням для організму.

Отже, для того, щоб бути здоровими, треба знати, як правильно харчуватися.