

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.



Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

**Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего
успешного настоящего и будущего!!!**



«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»

И. Брехман

Я желаю вам быть здоровыми!



**Правильно питаться -
здоровья набираться**

**Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не играют
силы, бесполезно богатство и бессилён
разум.**

Геродот.



Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный жир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
- сохранить здоровье и привлекательную внешность
- оставаться стройным и молодым
- быть физически и духовно активным



Три общих правила должен знать каждый человек.

- 1. Питаться разнообразно.** Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.
- 2. Питаться регулярно.** Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.
- 3. Не будьте жадны в еде.** Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

