

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

Будьте здоровыми!



**Правильно питаться -
 здоровья набираться**

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилеи 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 мир 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 - 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 и бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинаю ночью. Есть надо четыре раза в день, но 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.



ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС