

**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 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 - 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.