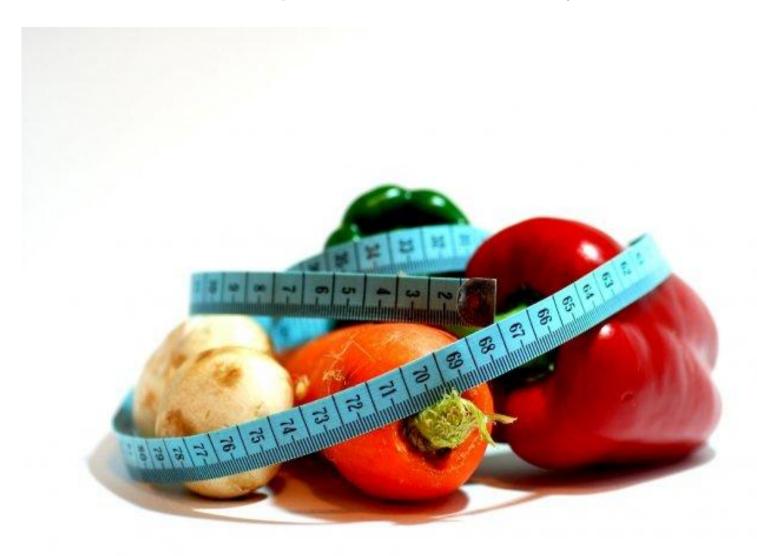
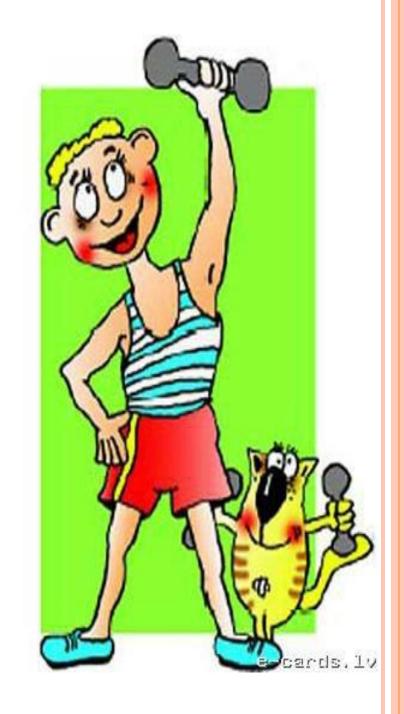
## Правильное питание.



□ Питание – один из важнейших факторов здоровья человека и его правильного физического развития.

Вклад питания, в поддержании здоровья человека, переоценить невозможно. Еда, поступая в организм, выполняет огромное количество разнообразных функций.

Прежде всего, пища- это источник энергии, для нашего организма, за счёт которой мы живём



## Пища — это кладовая строительных элементов, для нашего организма



Также пища служит источником витаминов, минералов и других биологически активных веществ. Несмотря на их небольшие количества в нашем рационе, они выполняют огромную функцию в жизнеобеспечении нашего организма

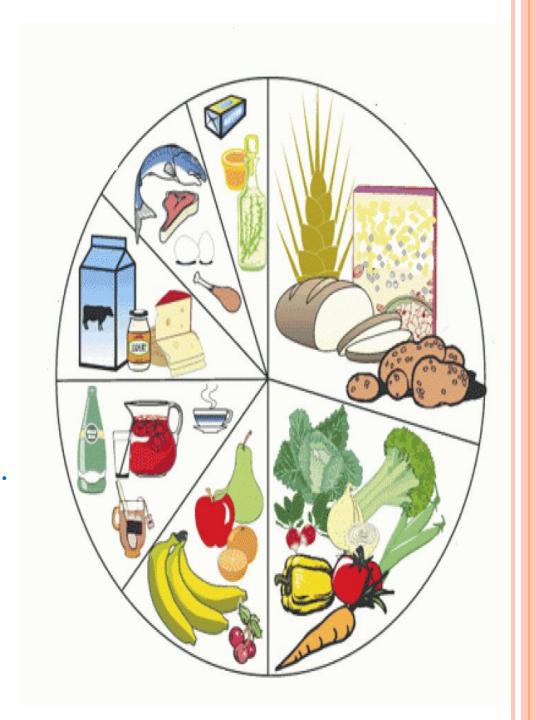


Организм человека имеет уникальное свойство, МАКСИМАЛЬНО ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, ОДНАКО ДЛИТЕЛЬНО НЕДОПОЛУЧАЯ ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗМ РАБОТАЕТ В экстренном режиме – на износ. Этот период, может ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НИКАК НЕ СКАЗЫВАТЬСЯ НА САМОЧУВСТВИИ человека, однако резервы организма небезграничны. Со ВРЕМЕНЕМ ,ЭТО ПРИВЕДЁТ К РАЗВИТИЮ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ ВО МНОГОМ СВЯЗАНЫ С НАРУШЕНИЕМ В ПИТАНИИ.



 Именно поэтому, необходимо уделять существенное внимание РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.

Это физиологически полноценное питание, которое удовлетворяет: энергетическим, пластическим и биохимическим потребностям организма.



- В основе рационального питания лежат три принципа :
  - умеренность
  - разнообразие
  - режим приёма пищи Разнообразие продуктов питания, складывается из различных комбинаций пищевых веществ таких как: белки жиры, углеводы, витамины, минеральные компоненты, вода.



Исследования показали, что при двухразовом питании, нарушение со стороны работы желудочно-кишечного тракта, значительно больше, чем при трёх или четырёхразовом питании.

Это объясняется обилием одновременно принимаемой пищи, при двухразовом питании. Нерациональное питание как и избыточное, так и недостаточное, вредно отражается на состоянии здоровья взрослых и детей.



Большинство современных людей, допускают ряд ошибок, в своём питании, если вы заботитесь о своём здоровье, выбирайте только проверенные продукты, с максимальным

СОДЕРЖАНИЕМ ПОЛЕЗНЫХ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

