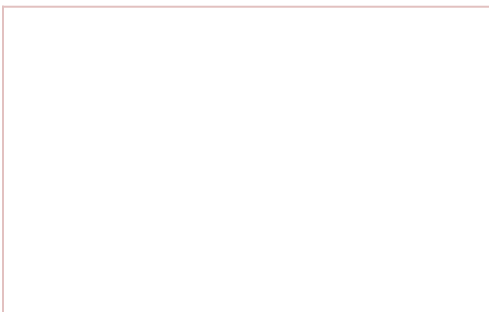
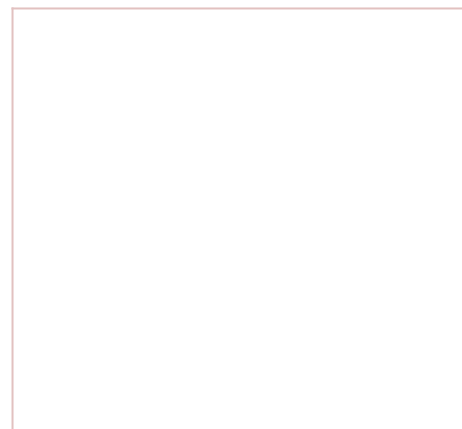
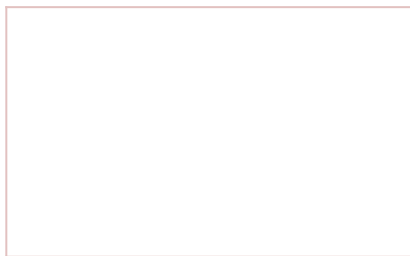
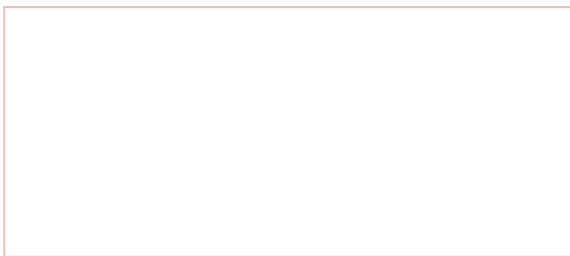


# Здоровое питание

- Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно правильно питаться. Наша пища является источником «горючего»- энергии. Правильное питание- это здоровое питание, употребляемое во время. Нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Чтобы быть здоровым, нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины.

# Ограничение

Жиров



## Рекомендуются

- Рекомендуется ежедневно есть зерновые продукты,
- Хлеб из муки грубого помола,
- А также овсянка, гречка, рис, пшено, макароны,
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день,
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю,
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, орехи,
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты,

# Рекомендуется

- Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи,
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день
- Отваривание продуктов, вместо жарки.