

# Здоровое питание, как основа здорового образа жизни

Проект «Продвижение»

10 «А» класс

Правильное питание - это пища, которая заряжает организм энергией и полезными веществами, выводит шлаки и токсины, продлевает молодость и сохраняет здоровье. Неправильное питание - это употребление пищи, которая «забивает» пищеварительный тракт и организм шлаками, токсинами, нагружает железы внутренней секреции и приводит к различным нарушениям.

Подбор методики правильного питания - дело сугубо индивидуальное, каждая диета дает определенные результаты и имеет право на существование. Из всех этих способов и видов питания можно выделить несколько основных закономерностей, которые характерны всем диетам и способам питания.

# Правила здорового питания:

- Пища должна быть свежей.
- 2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
- 3. В меню правильного питания должны присутствовать сырые овощи и фрукты.
- 4. Не пейте воду во время еды и после.
- 5. Питание должно быть дробным, минимум 4-5 раз в день небольшими порциями.
- 6. Ешьте не позже, чем за три - четыре часа до сна.
- 7. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой.
- 8. Ограничьте употребление специй, соли и различных приправ.
- 9. Никогда не ешьте на ходу и постарайтесь не объедаться!
- 10. Ограничьте в рационе жирную пищу
- 11. Ограничьте употребление сладостей и мучных продуктов.

# ЭКЗОТИЧЕСКАЯ КУРОЧКА

# 1. Нарезаем варенную курицу



## 2. Нарезаем свежий огурец



3. Затем мелко нарезаем пекинскую капусту



## 4. Выжимаем апельсин (чтобы обязательно была цедра)



5. Затем все тщательно  
перемешиваем и солим, перчим  
по вкусу

6. И заправляем все оливковым маслом.



ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА :)