

Здравословно хранене



Здравословното хранене най-общо означава да се доставят на организма необходимите количества хранителни вещества .



Нездоровословни храни са тези, които съдържат много мазнини и захари.

Здравословните храни са с богато съдържание на витамини и минерали и спомагат за растежа на организма - затова децата трябва да консумират повече здравословни храни.



Храната може да бъде разделена на три групи :

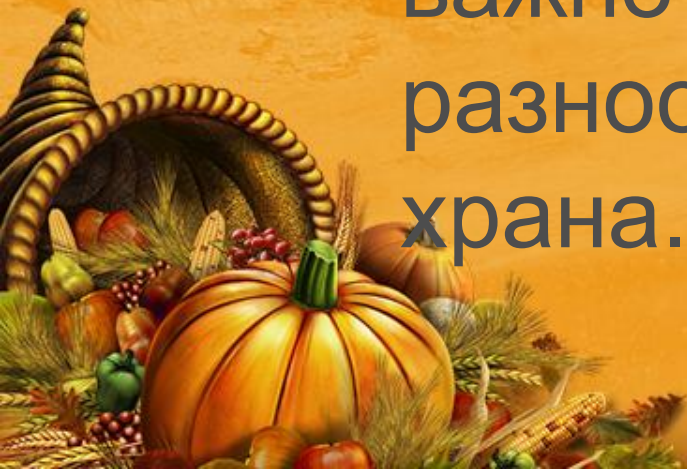
- **Група 1:** Консумирайте много от тази група храни:
 - Плодове и зеленчуци,
Хляб,
Житни и зърнени храни (като ориз и паста - спагети и др.),
Грахови и бобови храни.



Следва да се приема много и разнообразна храна от тази група; но не от един вид само, например плодове, а от всички посочени видове, за да може да се осигури на организма огромното разнообразие и богатство от витамини и минерали.



Растителните храни съдържат много полезни и здравословни малки частици, които предотвратяват появата на много болести. Затова е много важно да се храните с разнообразна растителна храна.



Група 2: Консумирайте понякога от тези храни, но не твърде често:

Тези храни също са полезни за организма и здравословни, но трябва да се консумират в по-малки количества, отколкото храните в Група 1:

**Млечни продукти като прясно и кисело мляко, сирене,
Пилешко месо (без кожата),
Риба,
Ядки.**



Група 3: Консумирайте много рядко тези храни :

Тези храни включват много мазнини и захари, но не и витамини и минерали - затова трябва да се ограничава тяхната консумация. Повечето хора могат да си позволят да си похапват до едно на ден от "забранените" храни без да имат проблеми, но в никакъв случай не трябва да се злоупотребява с тях и да се яде само такава храна!



Тези храни включват:

Бисквити ,
Шоколадови десерти ,
Чипс ,
Сладолед ,
Близалки, дъвчащи бонбони ,
Торти и пасти .



Хранителната пирамида

Трите групи храни са известни като "хранителна пирамида".

- Най-долната част на пирамидата е най-голяма и съдържа "полезните" и здравословни храни, от които трябва да се похапва най-много.
- Средната част на пирамидата съдържа храни, които могат да се консумират понякога, но не твърде често.
- Най-горната част на пирамидата е най-малка и съдържа храните, които най-рядко трябва да се консумират.



Избягвайте

сладкиши,
мазни
храни



кисело мляко,
пр. мляко,
сирене



риба, пиле, яйца,
ядки, бобени
растения



зеленчуци



плодове



пълнозърнести храни, хляб и др.

Не забравяйте:

! Здравословните храни съдържат витамини, минерали и фибри(растителни влакна).

! Нездравословните храни съдържат много мазнини и захари.

! Старайте се да консумирате разнообразна здравословна храна.

! Можете да си похапвате шоколадови лакомства, торта и чипс но по-рядко и не само това.



**ХРАНЕТЕ СЕ
ЗДРАВΟΣЛОВНО
И ЩЕ СЕ РАДВАТЕ
НА ДОБРО ЗДРАВЕ!**

