



Здоровое питание

**“Здоровье - это
еще не всё, но без
него и всё-ничто.”**



10 мифов о здоровом питании





- Миф 1:
Раздельное
питание
полезно и
способствует
похудению



- Миф 2: Нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь. Иначе пища не усвоится и появится гастрит



- Миф 3: Чем меньше ешь жирного, тем лучше фигура. Поэтому от жиров нужно отказаться совсем



- Миф 4: От сливочного масла толстеют, а от растительного – нет



- Миф 5: Черный хлеб намного полезнее белого, потому что в нем больше витаминов и клетчатки, и от него не поправишься



- Миф 6:
Необходимо
пить как
минимум 2 л
воды в день:
чем больше вы
пьете, тем
больше шлаков
выводится из
организма



- Миф 7:
Накопив за
лето витамины,
мы полностью
готовы к
встрече с
холодами



- Миф 8: Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин



- Миф 9: Нужно есть больше сырых фруктов и овощей, только так можно обеспечить организм витаминами



- Миф 10:
Фрукты и
сладкое едят
ТОЛЬКО на
десерт

Баланс между группами продуктов в правильной диете.



**жиры, масло, сахар,
сладости, сладкие напитки**

**молочные продукты
(2-3 приема ежедневно)**

**мясные продукты, рыба, орехи
(2-3 приема ежедневно)**

**овощи и фрукты
(5-6 приемов ежедневно)**

**картофель, хлеб, зернопродукты
(5 и более приемов ежедневно)**

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА