



**Правильное  
питание -  
залог здоровья!**



**Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.**

# Правильное питание — основа здорового образа жизни

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: **витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.**



# Пирамида питания



✓ Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.

✓ В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

✓ Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд





**Потребность в пище ощущается периодически. Когда содержание питательных веществ в желудке, кишечнике, крови опускается ниже нормы, возбуждаются центры голода в головном мозге, и человек начинает «искать» пищу.**

# Режим питания

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.

Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.



# Золотые правила питания

□ «Ешь столько, чтобы тела зданье не  
гибло от перееданья» (А. Джамии)



# Золотые правила питания

□ Питаться лучше 4 раза в день.  
Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

- завтрак – 25%
- обед – 40%
- полдник – 15%
- ужин – 20%



# Золотые правила

## ПИТАНИЯ

- «Кто долго жует – тот долго живет»
- Включаем в свой рацион больше овощей. Овощи снабжают организм клетчаткой и витаминами.
- Пища должна быть не очень горячей и слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.
- Пьем больше воды

В день старайтесь выпивать не менее 2 литров чистой воды без газа и зелёный чай. Чаи содержат антиоксиданты, благотворно влияющие на организм, хорошо снижают аппетит. **Вода ускоряет обмен веществ, способствует очищению желудочно-кишечного тракта.**



# Золотые правила ПИТАНИЯ

□ Жареному, жирному  
и копченому — нет!

Майонезы, готовые соусы,  
колбасы, жареная еда,  
полуфабрикаты, фастфуд —  
эти продукты  
высококалорийны, содержат в  
составе вредные добавки и  
усилители вкуса, наносят  
окий урон здоровью





Помните о том, ваше  
здоровье – в ваших руках, а  
правильное здоровое

питание – залог вашего  
добра и долголетия.  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**