

«Что мы должны знать о здоровом питании»





*Здоровое питание —
это питание, обеспечивающее
рост, нормальное развитие и
жизнедеятельность человека,
способствующая укреплению его
здоровья и профилактике
заболеваний*



Принципы здорового питания



- **Умеренность**
- **Разнообразие**
- **Режим питания**

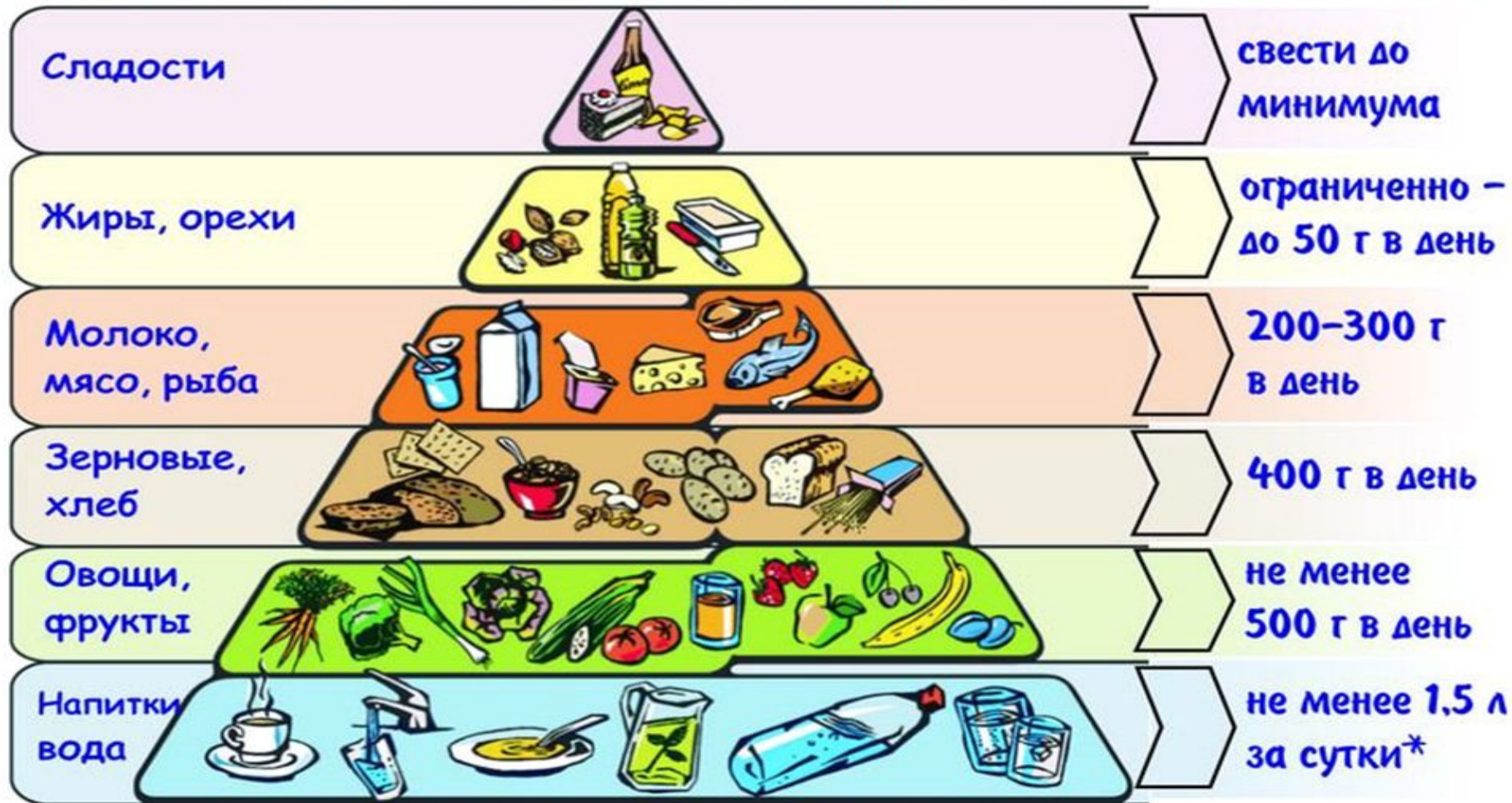


Группы питательных веществ



Пирамида здорового питания

Пирамида Вашего здорового питания!

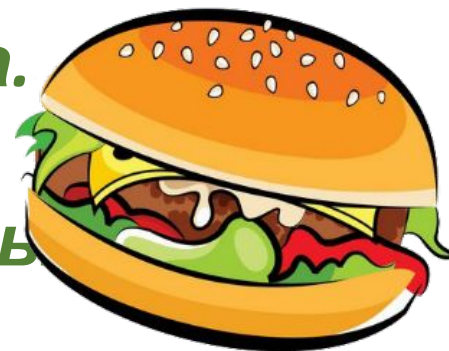


*при наличии заболеваний - уточнить у врача



К сожалению существует множество «нездоровых» продуктов, которые способствуют неправильному питанию человека.

Фастфуды, сладости, газированные напитки, соль, майонез, чипсы, жирное мясо. Все эти продукты влияют на развитие гастрита, язвы желудка, нарушают нашу внешнюю красоту.



Рекомендации правильного питания

- Питаться нужно часто и небольшими порциями. Прием пищи через каждые 2-3 часа не дает жиру накапливаться.
- Утром натощак нужно обязательно выпивать стакан теплой воды, так запускаются обменные процессы и пищеварительная система.
- Обязательно употребляйте не менее 2л воды в день, она помогает эффективно выводить шлаки и участвует во всех обменных процессах.
- Следите за калорийностью и не переедайте. Лишние килограммы накапливаются годами, поэтому лишние калории сразу практически незаметны. Пища нужна для работы организма, поэтому не стоит давать ему ненужную нагрузку.
- Избегайте продуктов, которые не приносят никакой пользы организму: консервы, колбасу, соленья, рафинированный сахар, различные сладости, в которых содержится много вредных добавок и консервантов.
- Обязательно ешьте фрукты и овощи каждый день, предпочтение лучше отдавать сезонным. Кстати, любые углеводы лучше не употреблять после 18 часов, организм



О пользе здорового питания

*Здоровое питание помогает
избавиться от многих
заболеваний, укрепить
здоровье, повысить
работоспособность и
увеличить
продолжительность жизни.*

*Здоровое питание-это путь к
долгой и активной жизни,
наполненной хорошими
эмоциями.*



