

# «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**



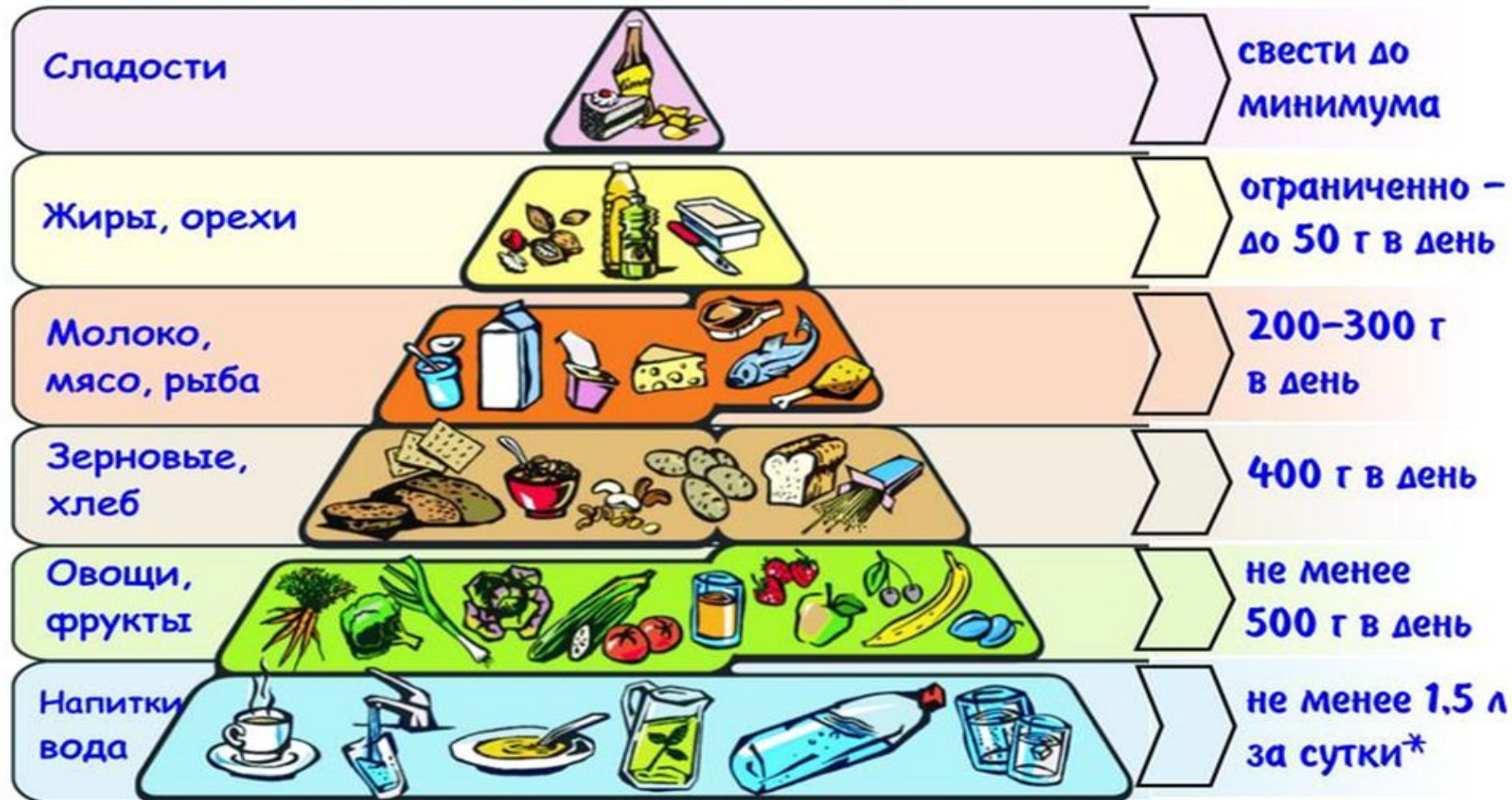
# Группы питательных веществ





# Пирамида здорового питания

## Пирамида Вашего здорового питания!

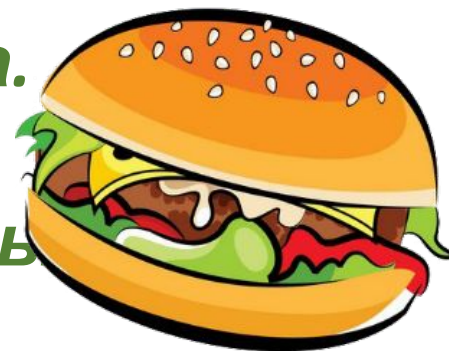


\*при наличии заболеваний - уточнить у врача



*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.*





