

Понятие и виды питания

В мире существует много **видов питания**, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных вида:

1. **ВЕГЕТАРИАНСТВО**

2. **СЫРОЕДЕНИЕ**
3. **АМЕРИКАНСКИЙ** вид (ФАСТ-ФУД)
4. **ТРАДИЦИОННЫЙ** стиль

Вегетарианство

Вегетарианство-это добровольны отказ от потребления мяса.

Вегетарианцы не едят мясные продукты в силу различных причин (религиозных, этических и медицинских). При этом некоторые из них едят молочные продукты и яйца, а так называемые строгие вегетарианцы полностью отказываются от продуктов животного происхождения.

Сыроедами называют людей,
предпочитающих естественно,
натурально питание. Это одно из
древнейших стилей питания:

пещерный человек, не имея огня,
питался исключительно сырой пищей,
будь то мясо мамонта или коренья,
плоды растений, зерна злаков.

ТРАДИЦИОННЫЙ стиль питания является самым распространенным. придерживается трех-, четырехразового режима питания ,
— питаюсь свежеприготовленной горячей пищей. При этом особое значение имеет факт приема пищи в строго определенные часы.

Полезные продукты

- кефир
- творог
- фрукты
- геркулес
- орехи
- сушеные фрукты
- мясо нежирное
- ОВОЩИ

Неполезные продукты

- макароны
- крекеры
- торт
- пирожное
- копченая колбаса
- копченая и соленая рыба
- пепи-кола
- шоколад
- мороженое

ВИТАМИНЫ

Витамины-вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ Правильный режим питания предусматривает прием пищи: 4 раза в день. Есть необходимо каждый день в одно и то же время. Перед едой надо вымыть руки с мылом. Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья. Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно. Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать. Не объедайтесь. Сладости можно есть только после еды. После приёма пищи надо немного отдохнуть.

Рекомендации: В питании всё должно
быть в меру; Пища должна быть
разнообразной; Еда должна быть тёплой;
Тщательно пережёвывать пищу; Есть
овощи и фрукты; Есть 3-4 раза в день; Не

есть перед сном; Не есть копчёного,
жаренного и острого; Не есть всухомятку;
Меньше есть сладостей; Не перекусывать
чипсами, сухариками и т.п.;

Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда-важнейшее условие!
