



Здоровое питание

Выполнила: Чернецова Злата



Понятие

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



Пищевой режим

Режим приемов пищи для «жаворонков» (людей, которые просыпаются, к примеру, в 6.00 часов, а ложатся в 22.00)

В 7.00 утра завтракайте

В 10.00 устройте себе второй легкий завтрак

В 13.00 отправляйтесь на обед

В 16.00 время для полдника

В 19.00 ужинайте



Пищевой режим для «сов» (людей, встающих после 9.00 часов и ложащихся спать около 00.00 ночи)

В 10.00 утра завтракайте

В 13.00 время для ланча

В 15.00 пора обедать

В 17.00 отправляйтесь на полдник

В 20.00 пора ужинать



Примеры полезного меню на день

1) **Завтрак:** рис , один банан или одно яблоко, чай.

Перекус: подсушенный серый хлеб, вареное яйцо, томат.

Обед: скумбрия, салат из пекинской капусты с горошком и подсолнечным маслом.

Второй перекус: нежирный творожок, зеленое яблоко, чай.

Ужин: отварные овощи, запеченный кусок говядины.

2) **Завтрак:** бутерброд из кусочка цельнозернового хлеба, сливочный творог и пластик огурца, виноград, чай или кофе с медом.

Перекус: творог с чайной ложкой меда.

Обед: бульон мясной, свежий салат из пекинской капусты с огурцом и томатом, заправленным соком лимонным.

Второй перекус: красное яблоко и одно киви, чай зеленый или травяной.

Ужин: постная говядина, два свежих огурца.



Почему нужно питаться правильно?

1. Вы станете счастливей
2. Улучшится мозговая деятельность
3. Энергии станет больше
4. Вас ждет полноценный крепкий сон
5. Стресс станет редким гостем
6. Высокий иммунитет гарантирован
7. Сердечно-сосудистая система будет работать лучше
8. Кости станут крепче
9. Продолжительность жизни увеличится
10. Кожа будет сиять

