

## Основные принципы

### здорового питания:



.. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

.. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

.. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

.. Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

.. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу. птицу или постное мясо.

.. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли

.. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

.. Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - в день. Употребляйте йодированную соль.

.. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

### Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает

возможность:

.. предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний

.. сохранить здоровье и привлекательную внешность

.. оставаться стройным и молодым

.. быть физически и духовно активным

# Что такое здоровое питание?



**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.

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



### Что такое здоровая пища?

Здоровая пища — это равномерное и полноценное поступление в организм человека питательных веществ, обогащенных витаминными и минеральными комплексами. Т.е. в здоровую пищу должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. Нельзя исключать из своего рациона тот или иной продукт без замены его аналогичным источником питательных веществ.

**Соблюдение правил здорового питания** в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, диабет, повышенное давление и рак сердечно-сосудистые заболевания.

## Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех.



### Правила рационального питания

1. Ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50г) или сыр (5-10г)
2. Ограничить потребление соли
3. Сочетать растительное масло с растительным
4. Ограничить потребление сахара, конфет, шоколада, пирожных
5. Широко использовать в питании рыбу и морепродукты
6. Стремиться использовать в питании не колбасы и сосиски, а блюда из натурального мяса
7. Стремиться использовать в питании овощи, фрукты, ягоды.