

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Это:

- разнообразные, вкусные и полезные продукты
- сбалансированный рацион



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 – (6г) в день. Употребляйте йодированную соль.

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.



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

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



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
- ..



Рекомендации

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) построены по принципу светофора

ТРИ ОБЩИХ ПРАВИЛА ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК.

- 1. Питаться разнообразно.**
Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.
- 2. Питаться регулярно.**
Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.
- 3. Не быть жадными в еде.**
Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Правильно питаться -здоровья набираться!

«Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не играют
силы, бесполезно богатство и бессилён
разум».
Геродот.



Автор – составитель:
Технолог: Михеева Н.А.

Ноябрьск, 2019г.



