

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.



Что такое здоровое питание?

Это:

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

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

**Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего
успешного настоящего и будущего!!!**



МБОУ СОШ № 31
г. Пензы



**Правильно питаться -
здоровья набираться**

**«Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам»**

И. Брехман

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

Геродот.

Я желаю вам быть здоровыми!



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.

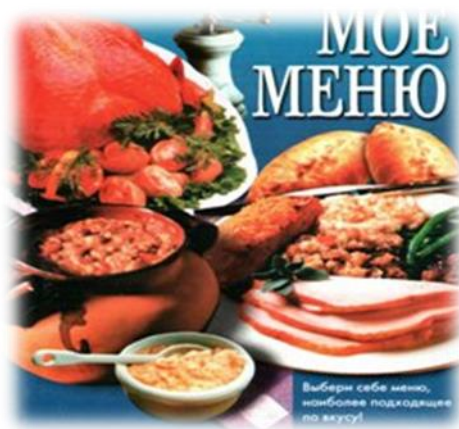
“ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу. птицу или постное мясо.

“ 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 - 6г 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

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 будьте жадны в еде.**

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

