

**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!!!



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

И. Брехман

Я желаю вам быть здоровыми!

МОБУ «Муринская СОШ №3»



## Правильно питаться - здоровья набираться

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

Геродот.



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 - бг 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.

