

**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражющееся 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 бессилен 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.

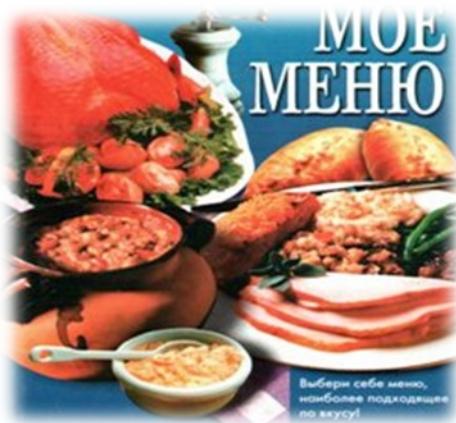
“ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

“ 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 - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.

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



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.



## **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