

Питание и здоровье.



**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО,
ЧЕМ И КАК ОН ПИТАЕТСЯ. ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ
ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВА.**



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ПИТАТЕЛЬНОЙ И РАЗНООБРАЗНОЙ. ОДНООБРАЗНАЯ ПИЩА ПРИЕДАЕТСЯ, ХУЖЕ УСВАИВАЕТСЯ. В СОСТАВ ПИЩИ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ ПРОДУКТЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Жиры, сладкое, соленое, алкоголь
Употреблять редко из-за их низкой питательной ценности.

Молочные продукты

Содержат: белок, кальций, витамины группы А (цельномолочные продукты), цинк, магний, йод.
Количество порций - 2-3 в день (1 порция равна 40г сыра, 200мл молока или йогурта, 1/2 чашки творога)

Овощи

Содержат: пищевые волокна, витамины А и С, фолиевую кислоту, калий, железо.
Рекомендованное количество порций - 3-5 или более. Обязательна одна порция желтых или зеленых овощей, содержащих витамин А, ежедневно (1 порция равна 1 чашке измельченной зелени, 1/2 чашки протертой моркови, 175 мл

Мясо, птица, рыба, орехи и бобовые

Содержат: белок, витамины групп А и В, пищевые волокна (орехи и бобовые), железо и цинк.
Количество порций - 2-3 в день (1 порция равна 50-70г мяса или рыбы, 2 яйцам, 2 столовые ложки арахисового масла, 1/2 чашки вареных бобов).

Фрукты

Содержат: пищевые волокна, витамин С, калий.
Рекомендуемое количество порций 2-4 или более.
Обязательно включить в ежедневный рацион как минимум одну порцию цитрусовых или другие фрукты содержащие витамин С (1 порция - это яблоко среднего размера, груша или апельсин, 90 мл фруктового сока).

Хлеб, злаки, макаронные изделия и рис

Содержат: белок, пищевые волокна и минералы. Продукты с высоким содержанием волокон - это цельнозерновой хлеб, запеченный картофель, овсяные или пшеничные хлопья. Хлопья к тому же обычно содержат дополнительно витамины и минералы. Количество порций - 6-11 в день (1 порция равна 1 куску хлеба, небольшой французской булочке, 30г хлопьев, 1/2 чашки готового риса или макаронных изделий).



КАША – МАТУШКА НАША, ХЛЕБ – КОРМИЛЕЦ

**Хлеб
содержит
белки, жиры,
витамины,
минеральны
е вещества.**



Каша
улучшает
пищеварение,
работу
печени.



ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ.

Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить



Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.



ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВАЖНО ПИТАТЬСЯ В ОДНИ И ТЕ ЖЕ ЧАСЫ – СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БОЛЕЕ БЫСТРОЕ ПЕРЕВАРИВАНИЕ И ЛУЧШЕЕ



ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!





ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.



- *Перед едой мойте руки с мылом.*
- *- Фрукты овощи надо хорошо мыть.*
- *- Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.*
- *- Соблюдай режим питания.*
- *- Во время еды не разговаривай и не читай!*
- *- Не передай! Ешь в меру!*



Пицца должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.





- Кто долго жуёт, тот долго живёт!
- Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться!





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни