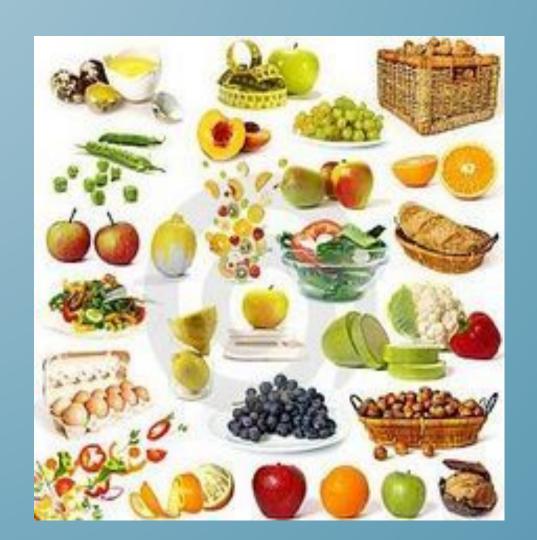
Питание и здоровье.



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





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. Рекомендованое количество порций - 3-5 или более. Обязательна одна порция желтых или зеленых овощей, содержащих витамин А, ежедневно (1 порция равна 1 чашке измельченой 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, запеченый 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.

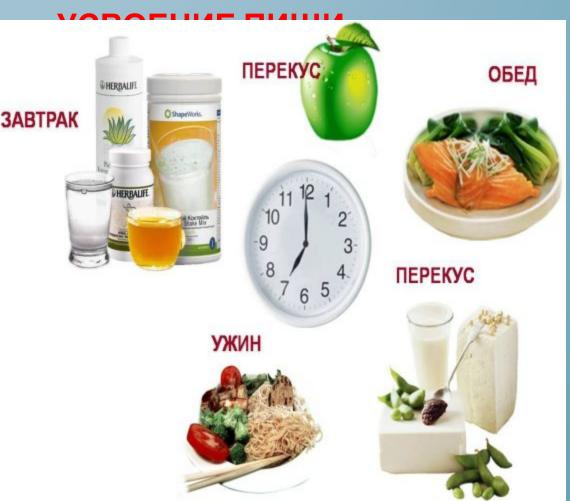
Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить

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.

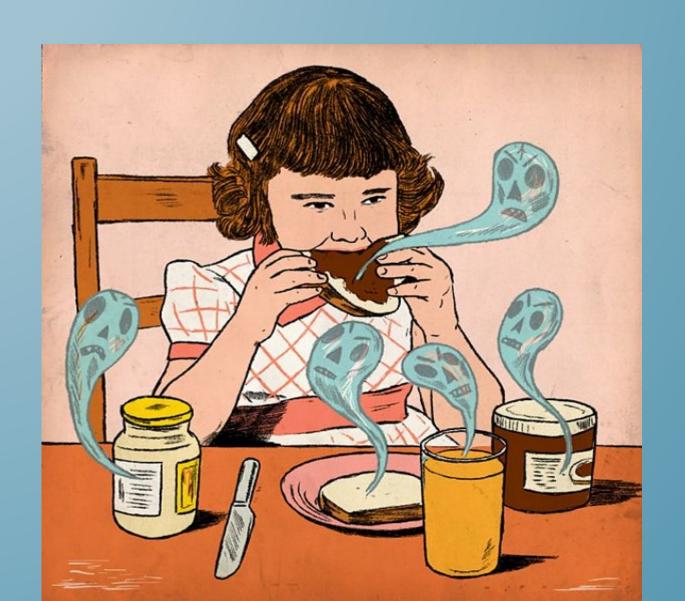


- Перед едой мойте руки с мылом.
- Фрукты овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
- 🥊 Соблюдай режим питания.
- 🥒 Во время еды не разговаривай и не читай!
- 🦲 Не переедай! Ешь в меру!





Пища 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







сигареты



наркотики



алкоголь



CROPT



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни