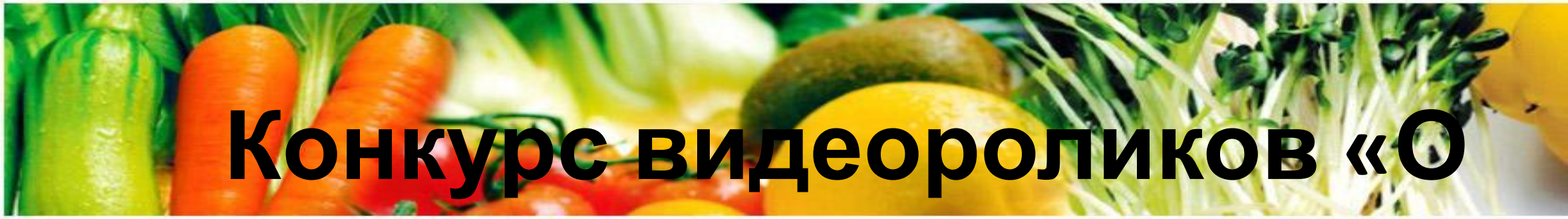

Конкурс видеороликов «О том, что вкусно и полезно»

«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

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

Пирамида питания

Золотые правила питания

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джами)

«Кто долго жует – тот долго живет»

Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%

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

После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков

Сначала употребляют блюда, усиливающие сокоотделение (салат, винегрет, бульон)

Помните! Сладости снижают аппетит!

Древнегреческий мудрец Сенека сказал:

«Умеренное питание повышает умственные способности.
Ум – тупеет от пресыщения».

Здоровое питание должно быть:

1. Разнообразным.
2. Регулярным.
3. Умеренным.

Спасибо за внимание