

# Еда.

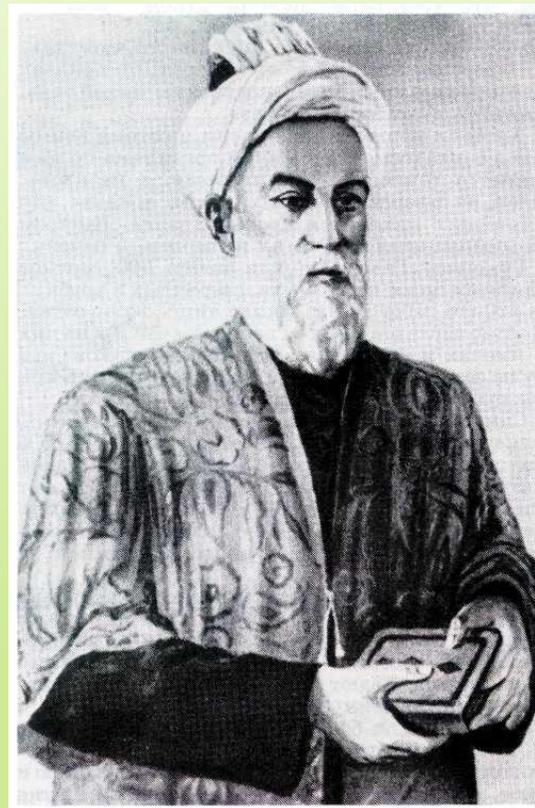
Правильное питание.

Возможно ли студенту УЕТС с его «доходами» правильно питаться?

# Правильное (здоровое) питание

Нет пищи здоровее и полезней,  
Чем овощей бальзам и фруктов  
сок.  
Они целебней ото всех болезней  
И жизни нашей продлевают срок.

Авиценна. «Врачебные советы»



# Правильное (здоровое) питание

- Что такое правильное питание?

**Правильное питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



# Правильное (здоровое) питание

## ► Почему оно так важно?

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

# Правильное (здоровое) питание

- ▶ Не только полезно, но и вкусно  
Многие говорят, что здоровое питание не может быть вкусным. Но это не так.



# Правильно (здоровое) питание

Конечно, многие продукты правильного питания могут быть дорогими.



**ПОЧЕМУ ТАК  
ДОРОГО!?**



**Возможно ли студенту УЕТС с его  
«доходами» правильно питаться?**

# Рыба

Рыба - очень полезный продукт. Она содержит жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые хорошо влияют на наш внешний вид (кожу, волосы, ногти) и на работу органов. Но не обязательно покупать семгу, форель или лосось.



# Крупы

Крупы - это незаменимые углеводы.

Помимо дорогой гречки есть еще много различных круп.

И не обязательно есть крупы в чистом виде.



# Овощи

Овощи сами по себе очень полезны. Их можно употреблять не только в чистом виде, но также это салаты, выпечка, различные соленья и консервации. Не нужно забывать и о зелени, которая незаменима практически везде.



# Сладости

НЕ ПОЛЕЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ!!!  
Вместо сладких тортиков и  
батончиков лучше съесть яблоко  
или банан, которые намного  
полезней, а в цене не отличаются.



# Колбасы

МЯСОЗАМЕНИТЕЛЬ!!!

- 30% МЯСА
- ОКОЛО 70% СОИ И ДРУГИХ ВЕЩЕСТВ



Приятного аппетита!!!

V\_(\*.\*)\_v