

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание является определяющим фактором нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней. Питание влияет на настроение, энергию, продолжительность жизни.

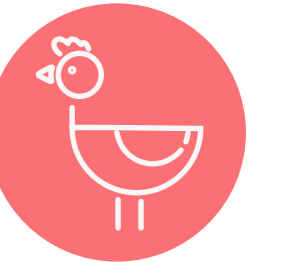
ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла - больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Рыба, птица, яйца, бобовые орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



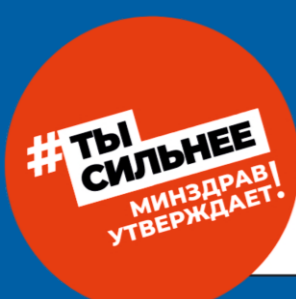
Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребление сладких газированных напитков

Правила здорового питания

- Частота приемов пищи 4-5 раз в день
- Уменьшение потребления животных (насыщенных) жиров
- Ежедневное употребление молочных продуктов, сложных углеводов. Употребляйте не менее 500 гр. овощей и фруктов в день.
- Контроль массы тела
- Отказ от употребления алкоголя
- Ограничение простых углеводов (сладостей)
- Соблюдение питьевого режима - до 1,5-2 л воды в день
- Регулярное употребление рыбы - 2-3 раза в неделю
- Сокращение употребления соли до 5,0 г в день

Три основных принципа здорового питания:

- РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОНА
- ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

