

**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.



### Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

**Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего  
успешного настоящего и будущего!!!**



**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**И. Брехман**

**Я желаю вам быть здоровыми!**

МОУ «СОШ №13 г. Зеленокумска»  
ДОО «Дружба»



**Правильно питаться -  
здоровья набираться**

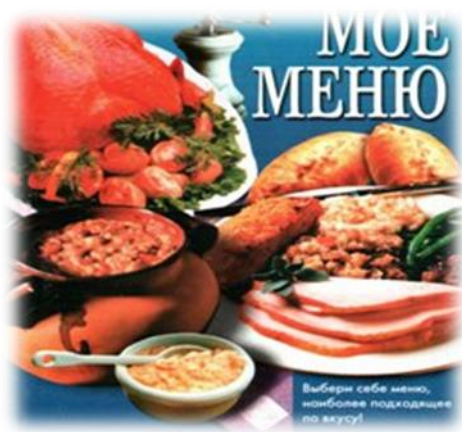
Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют  
силы, бесполезно богатство и бессилён  
разум.

*Геродот*



## Основные принципы здорового питания:

- “ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- “ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- “ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- “ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- “ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- “ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- “ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- “ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- “ Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



## Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- “ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
- “ сохранить здоровье и привлекательную внешность
- “ оставаться стройным и молодым
- “ быть физически и духовно активным

## Три общих правила должен знать каждый человек.

### 1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

### 2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

### 3. Не будьте жадны в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

