**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 содержание 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

**Что такое здоровое питание?**



**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.

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



**Что такое здоровая пища?**

Здоровая пища — это равномерное и полноценное поступление в организм человека питательных веществ, обогащенных витаминными и минеральными комплексами. Т.е. в здоровую пищу должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. Нельзя исключать из своего рациона тот или иной продукт без замены его аналогичным источником питательных веществ.

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

**Что такое здоровое питание?**

Это:

- разнообразие продуктов

- сбалансированный рацион

- вкусно

- полезно для всех.



**Правила рационального питания**

1. Ежедневно употреблять1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50г) или сыр (5-10г)

2. Ограничить потребление соли

3. Сочетать растительное масло с растительным

4. Ограничить потребление сахара, конфет, шоколада, пирожных

5. Широко использовать в питании рыбу и морепродукты

6. Стремиться использовать в питании не колбасы и сосиськи, а блюда из натурального мяса

7. Стремиться использовать в питании овощи, фрукты, ягоды.