

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Введение

Правильное питание – залог здоровья, силы, и красоты человека. Однако многие из нас легкомысленно относятся к питанию, недопонимая его значение для нормального человеческого существования. Пищевые продукты – самый важный вид материальных благ. Фактор питания стоит на первом месте в здоровье человека.

Одни считают, что рациональное питание определяется только количеством продуктов, другие просто полагаются на свой аппетит, забывая при этом, что пища является не только источником энергии, но и важнейшим строительным материалом для формирования сложных структур организма.

Наиболее рациональным является режим с четырёхразовым приёмом пищи, при котором достигается наиболее лучшее переваривание пищи и наиболее высокое усвоение пищевых веществ.

Хорошее здоровье стало показателем жизни современных людей, а поддержании его – важнейшей социальной задачей. Быть здоровым выгодно с любых точек зрения. Следовательно, выгодным становится и правильное и рациональное питание, сохраняющее здоровье и играющее значительную роль в предупреждении заболеваний.

Хронические заболевания, как правило, имеют множество причин, а нерациональное питание – лишь одна из них.

Стенгазеты.

«Полезные продукты».



Понятие о здоровом питании

Пища для растущего организма является источником энергии и белка, пластическим материалом для построения органов и систем, способствует повышению защиты сил организма, обеспечивает умственную и физическую работоспособность. Различные пищевые вещества – это химические соединения, которые являются составными компонентами продуктов питания и используются для получения энергии, построения и развития органов и тканей. Среди пищевых веществ есть такие, которые не образуются в организме человека. Отсутствие в рационе любого из них приводит к заболеванию, а при длительном недостатке – даже к смерти. В настоящее время наука располагает сведениями о 45 незаменимых

пищевых веществах. К ним относятся различные аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минеральные вещества, глюкоза.

Рациональное питание является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни человека, наряду с правильным режимом труда, учебы, отдыха, занятиями физической культуры и спортом.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо следить за составом и разумным количеством пищи, правильно распределять её в течение дня и соблюдать правила гигиены. Очень важным для поддержания иммунитета организма человека является регулярное употребление в пищу продуктов, содержащих витамины. Особенно необходим витамин С. Ешьте как можно больше фруктов. Цитрусовые, бананы и киви – прекрасные источники витамина С. Зеленые листовые овощи также богаты им. Прием больших доз витамина С при появлении первых признаков инфекции (например, ОРЗ и гриппа) может предупредить ее развитие и обычно уменьшает продолжительность и тяжесть болезни. При низком уровне витамина С в организме бывают внутренние кровотечения, плохо заживают раны и кровоточат десна. Те, кто принимает большое количество витамина С, лучше защищены от некоторых видов рака и болезней сердца. Для сохранения полезных микроорганизмов в кишечнике, нормализующих пищеварение, необходимо употребление молочных и кисломолочных продуктов (кефир, бифидум, лактобактерин и др.).

Питание должно быть разнообразным. Нельзя все время есть одно и то же, необходимо употреблять разные продукты. Соблюдать режим питания – значит, питаться регулярно, в одни и те же часы. В этом случае у Вас вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок, что создаёт наилучшие условия для переваривания пищи. Старайтесь есть не реже 3-4 раз в день. Еда всухомятку, бутерброды изо дня в день неизменно приводят к заболеваниям желудка и кишечника.

Здоровое питание предполагает употребление свежей и многообразной пищи, сбалансированной витаминами, минеральными солями, белками, углеводами и жирами. Ужин должен быть более лёгким, чем обед или завтрак. Не рекомендуется употреблять пищу богатую белками на ужин, так как после 17 часов она усваивается намного труднее. Приём пищи необходимо прекратить за два часа до сна.

Выставка книг.



«Влиянием пищевых добавок на здоровье человека»

Пищевые добавки – это вещества, вводимые в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.

Индекс «Е» означает систему кодификации, разработанную в Европе. Цифры E121, E330 говорят о типе пищевой добавки.

* Красители* Консерванты* Стабилизаторы* Антиокислители* Эмульгаторы
* Усилители вкуса

ВЫВОД

К сожалению, очень многие, пытаясь избавиться от быстрой утомляемости, нервозности, головной боли и прочих недомоганий, спешат в поликлиники, без разбора принимают таблетки. Но ведь путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения.

Необходимо соблюдать рекомендации по употреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой кричащей окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Обходитесь без подкрашенной газировки.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов, таких как колбаса, сосиски, тушенка.
9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Гигиена и движение,

Спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты

Нам здоровья придадут!

Желаем Вам крепкого здоровья и долголетия!

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Правила здорового Питания:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания;
 2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно;
 3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 08:20-11:20 завтрак в школе в 12:00-13:55 после окончания занятий — обед в школе, обязательно для учащихся групп продленного дня 14.30 - 15.00 или дома, а в 19:00-19:30 ужин (дома).
- Следует употреблять йодированную соль;
 - В межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста;
 - Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника;
 - Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке;
 - Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы;
 - Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50-55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- когда нет чувства голода.
- при сильной усталости.
- при болезни.
- при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев, ревности.
- перед началом тяжелой физической работы.
- при перегреве и сильном ознобе.
- когда торопитесь.
- нельзя никакую пищу запивать.



- нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.



Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса,

а также... умеренность, четырехразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность.

Будьте здоровы!!!

Чем питаться подростку?

Что такое рациональное питание?

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребёнка.

Для чего нужно правильное питание?

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида

деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

Каковы принципы здорового питания?

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

3. Питание школьника должно быть регулярным.

Регулярность питания необходима еще и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережевывают пищу. Многие в этом возрасте — чаще всего девочки — уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

В основе рационального питания лежит условный рефлекс. Если подросток питается в одно и то же время, организм привыкает к этому и когда наступает время обеда, повышается возбудимость пищевого центра, в желудке начинают выделяться пищеварительные соки, повышается обмен веществ. В результате улучшается пищеварение, усваиваемость пищи. При беспорядочности питания условный рефлекс не вырабатывается, организм к приему пищи не готовится и как результат — ухудшается усваиваемость пищи, нарушается пищеварение, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Подросткам следует питаться в течение дня 4 раза с интервалами в 3,5—4 ч между приемами пищи. Это вызвано тем, что при 4-разовом питании улучшается переваривание пищи и ее усвоение. Длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии



центральной нервной системы всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Если ребёнок, находясь в школе 4 -5 часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

Какие продукты необходимы для полноценного питания школьников?

Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- [молоко](#) или [кисломолочные напитки](#) ;
- [творог](#) ;
- [сыр](#) ;
- [рыба](#) ;
- [мясные продукты](#) ;
- [яйца](#) .

Жиры.

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

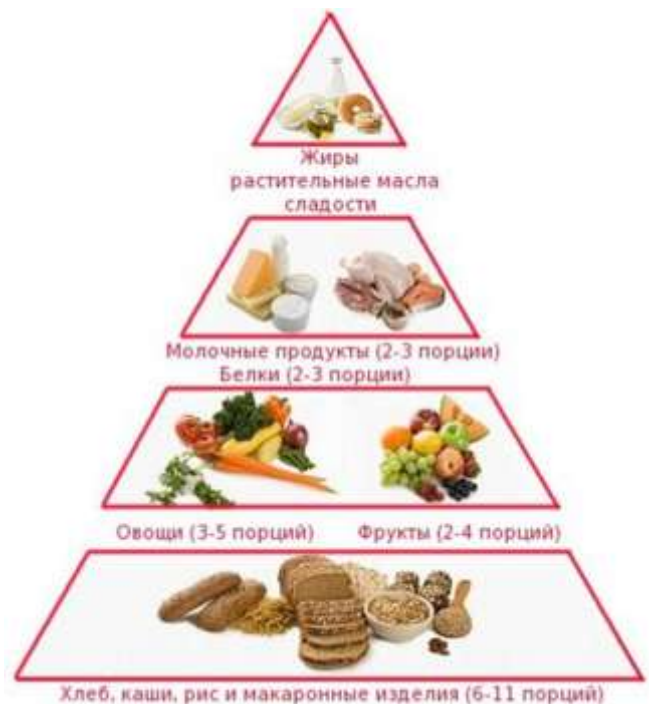
Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- [сливочное масло](#) ;
- [растительное масло](#) ;
- [сметану](#) .

Углеводы.

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.



Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или [вафельный хлеб](#) ;
- [крупы](#) ;
- [картофель](#) ;
- [мед](#) ;
- [сухофрукты](#) ;
- [сахар](#) .

Витамины и минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Продукты, богатые витамином А:

- [морковь](#) ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- [зелень](#) ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С:

- [зелень петрушки и укропа](#) ;
- [помидоры](#) ;
- [черная и красная смородина](#) ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- [картофель](#) .



Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- [печень](#) ;
- [яйца](#) ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- [овсяная](#) и [гречневая крупы](#) .

Продукты, богатые витаминами группы В:

- [хлеб грубого помола](#) ;
- [молоко](#) ;
- [творог](#) ;

- [печень](#);
- [сыр](#);
- [яйца](#);
- капуста;
- яблоки;
- [миндаль](#);
- [помидоры](#);
- [бобовые](#).

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

Как выбрать правильный режим питания?

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Все учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и то же время.

Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желателен горячий напиток на молоке, чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой.

Перед обедом детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять в умеренных количествах. Они способствуют выделению пищеварительных соков. На обед ребёнок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое - лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребёнка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 10 – 15 минут, для обеда – 15 – 20 минут, для полдника 5-8 минут. Распределение приёма пищи выглядит следующим образом: завтрак 30—35 %; обед 35—40 %; второй завтрак или полдник 10—15 % и ужин 15—20 %.

Питание школьников, занимающихся спортом.

Для подростков, занимающихся физическими упражнениями, прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 ч до тренировки и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 ч после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения — желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшается. Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отойдет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снизится снабжение работающих мышц. Указанное выше время нужно для перераспределения крови от органов пищеварения к мышцам или наоборот.

К чему приводит неправильное питание?

Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. Рак, болезни сердца, диабет и самые современные болезни в будущем могут быть вызваны тем, что вы едите. Старайтесь есть здоровую пищу, это поможет вам обойти проблемы со здоровьем, которые могут быть вызваны в будущем, в случае употребления нездоровой пищи.

Употребляя нездоровую пищу, вы рубите годы своего здоровья. Задумайтесь, сколько лет вы хотели бы прожить? А сколько из них вы хотели бы быть здоровым человеком? Употребляя здоровую пищу, вы не только продлеваете срок своей жизни, но и обеспечиваете себе здоровую старость.

Нездоровая пища оказывает влияние и на ваш внешний вид, тут и проблемы с весом и более раннее появление признаков старения. Здоровая пища может упростить поддержание нормального веса вашего тела, а также замедлить признаки старения. Более здоровый внешний вид вашего тела это ещё один плюс употребления здоровой пищи.

ПОМНИТЕ! От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!

ПРО ФАСТ-ФУД

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фаст-фуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

Что такое фаст-фуд?

Быстрое питание, фастфуд ([англ.](#) fast food, [[fast fud](#)]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно — быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введён в [1951 году](#).

Чем опасен фаст-фуд?

- Фастфуд, высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням.

- Фастфуд зачастую богат канцерогенными транс-насыщенными жирами (маргарин, комбижир), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами (акриламид и т. д.).
- Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.
- Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями красителями, ароматизаторами) диета приводит к повреждению структуры мозга, разрушают нервные ткани и запускают воспалительные процессы.
- Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствует порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.
- Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Полезные советы.

- Если вы чувствуете себя зависимым от фаст-фуда, старайтесь избавляться от этой зависимости постепенно.
- Сокращайте количество потребляемого фаст-фуда: например, если вы привыкли ежедневно перекусывать сэндвичем или пиццей, начните делать это раз в два-три дня, затем – раз в неделю.
- Установите для себя запрет на уличный фаст-фуд, особенно в жаркое время года.
- Подбирая меню, не злоупотребляйте жирными и высококалорийными блюдами.
- Менее травматичен для вашего желудка фаст-фуд, который употребляется не на голодный желудок. Это снизит риск агрессивного влияния фаст-фуда на слизистую желудка.
- Любую пищу – а уж тем более фаст-фуд – нужно тщательно пережевывать, облегчая тем самым работу желудочно-кишечного тракта.
- Ни в коем случае не приучайте к фаст-фуду своих детей. Злоупотребление фаст-фудом в столь нежном возрасте может привести к отставанию в развитии, нарушениям работы нервной системы ребенка, ослаблению иммунной системы.

Фаст-фуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!

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.

Что такое здоровое питание?

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

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 неск. 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

