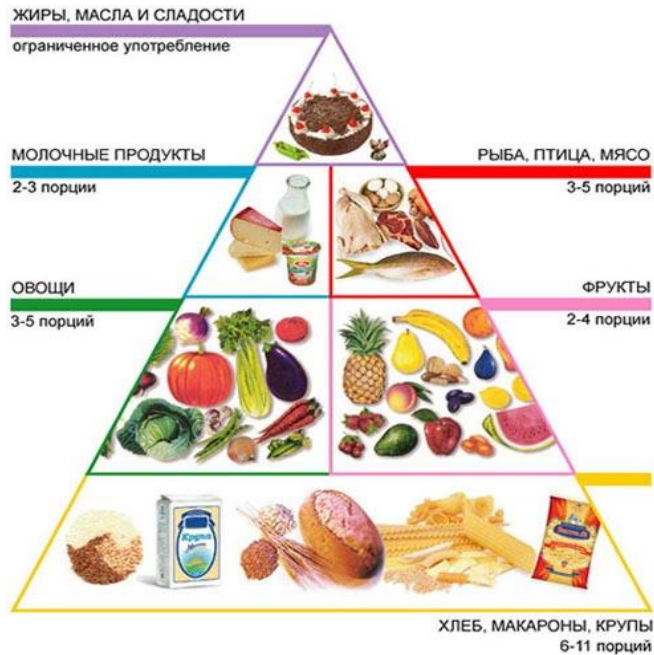


ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.



В основании пирамиды лежит физическая активность. Основание собственно пирамиды питания: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши) и растительные жиры (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты животного происхождения —

рыба и морепродукты, мясо птицы (курица, индюк), яйца. Эти продукты можно употреблять до 2-х раз в день. Также, на этой ступени находятся молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить.

«Человек есть то, что он ест»
Г. Гейне

Если в школьном возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то с возрастом изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно.



Здоровое питание – залог успеха!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).
- В год - **150 кг**.
- Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.
- В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.
- Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов - уникальное сочетание витаминов.
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ:** попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.
- Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу - пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором - можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками - они бедны витаминами и другими питательными веществами.

