

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражющееся 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.



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

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



Что такое здоровое питание?

Это:

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

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

И. Бrehman

Я желаю вам быть здоровыми!

**МБОУ СОШ № 12
г. Нижний Тагил**



**Правильно питаться –
здоровья набираться**

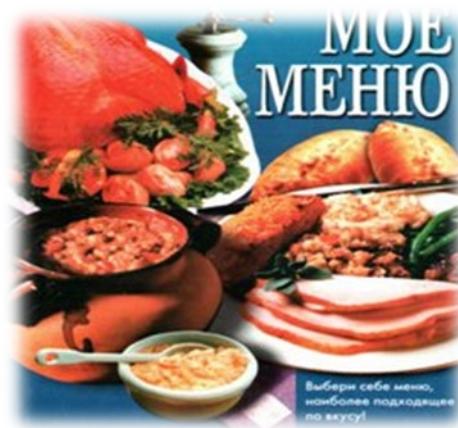
Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не играют
силы, бесполезно богатство и бессилен
разум.

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

творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем небезразлично, 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.



Три общих правила должен знать каждый человек.

1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца., молоко