

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.

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.

МЦБС «Зырянского района» Громышевский филиал

«Основа здоровья- здоровое питание»



Основные принципы здорового питания:

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

Неправильное питание опасно:

Нарушения питания в детском и подростковом возрасте служат одной из важных причин возникновения 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.

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.



Витамины и микроэлементы

Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна нам жизненно необходимо.

Соедините слово «vita»- жизнь с «amin» - получилось слово **ВИТАМИН**.



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

Продукты и питательные вещества



Основа здорового питания - режим приема пищи!!!

