



*Задание №6*  
*Нейронные*  
*машиностроители*

# Правильное питание - залог здоровья!

**Правильное питание** — это:

1. Питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств.
2. Полноценный и сбалансированный рацион, состоящий из натуральных и качественных продуктов, которые дает организму полный набор белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, то есть удовлетворяют все его потребности и идут ему на пользу.
3. Не диета, а значит, оно не ограничено по времени. Единственным ограничением можно считать употребление фаст-фуда, очень жирной, чрезмерно сладкой и соленой пищи. При этом в разумных количествах организму необходим и хлеб, и сахар, и даже свиное сало, которое тоже имеет полезные свойства.

**Залог правильного питания** – это ваше желание быть здоровыми и красивыми. Постарайтесь свести к минимуму чай и кофе, а вместо этого выпивайте не менее 2 литров чистой воды в день. При этом не нужно стараться выпить всю норму одновременно. Лучше носить с собой бутылочку постоянно и пить по мере появления жажды.

# Полезный завтрак

- **Завтрак** - это самая важная трапеза за весь день. **Здоровый сбалансированный завтрак должен состоять из белков, медленных углеводов и полезных жиров.** Плотно кушать утром довольно полезно, это основа здорового питания.
- Утром, сразу после сна, полезно выпить **стакан теплой воды.** Вода запускает в работу все органы нашего организма, а так же помогает с выводом токсинов. Можно добавить в воду каплю лимонного сока или чайную ложечку меда.
- **Идеальный завтрак** - это **каша.** Она очищает кишечник, заряжает энергией.
- Отличный вариант для завтрака - это **йогурт** или **правильные мюсли с фруктами.**
- Можно также приготовить **омлет с сыром, сварить яйца** или просто съесть **легкий салат из свежих овощей.**
- **Творог, филе индейки** или **куриные грудки,** будут прекрасным источником белка.
- Питание, конечно, должно быть правильным, но сильные ограничения приводят к **срывам.** Если Вы не представляете свою жизнь без сладкого, утро - это идеальное время для «маленького преступления». У Вашего организма будет целый день для избавления от «улик».

# Рецепт классической овсяной каши

Если это блюдо с детства вызывает у вас негативные эмоции, то попробуйте приготовить его по особой рецептуре.

Так, цельную овсяную крупу(не хлопья) потребуется сварить на медленном огне на воде в течение 15-20 минут в отношении 1:2. Улучшить вкусовые качества сможет мед, натуральный йогурт низкой жирности, кусочки фруктов, орехи, немного сливочного масла, корица.

## Основные плюсы овсяной каши:

- обеспечивает механическую очистку кишечника;
- нормализует работу сердечно-сосудистой системы;
- выводит токсины из организма;
- обволакивает желудок;
- нормализует кислотно-щелочной баланс;
- стимулирует обмен веществ;
- нормализует уровень сахара в крови;
- помогает избавиться от лишнего веса.



***Здоровое питание это не  
только полезно, но и вкусно!***