

Пропаганда здорового питания

Правильное питание



Стабильная работа
всего организма,
полноценное
усваивание всех
полезных веществ и
элементов, быстрое
и правильное
протекание
процессов обмена в
системе
пищеварения - залог
и гарантия крепкого
здоровья и высокого
иммунитета.

Правильное питание – залог здоровья



Правильное питание - определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.

В основе правильного
питания лежит
оптимальная
пропорция белков,
жиров и углеводов.
Сколько их должно
содержаться в еде
для каждого
человека, узнать не
сложно. Все зависит
от того, каким видом
деятельности
занимается человек.





Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. Богатая углеводами пища хорошо утоляет голод (мучное, сладости), но пользы от такой пищи очень мало. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А если уж очень хочется сладкого, лучше съесть ложку меда, чем конфету.

Благодарю за внимание !

***Наше здоровье – в
наших руках!!!***

