

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

**РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**

Рациональное питание предполагает регулярный прием пищи, лучше питаться через равные промежутки времени, чем, скажем, кушать очень плотно раз в сутки, а остальное время голодать.

Самый оптимальный вариант — это 5-6-разовое питание.



Правила рационального питания

- ❖ не переедать; разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты; ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий; меньше употреблять жареных продуктов;
- ❖ не есть горячей и острой пищи; тщательно пережевывать пищу;
- ❖ не есть поздно вечером; питаться не реже 4—5 раз в день малыми порциями; стараться принимать пищу в одно и то же время.

требования рационального питания

- ✓ достаточная энергетическая ценность пищи;
- ✓ оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- ✓ достаточный объем пищи и жидкости;
- ✓ деление суточного рациона на части;

- ✓ прием совместимых пищевых продуктов;
- ✓ употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- ✓ максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- ✓ систематическое очищение организма от шлаков

Принципы рационального питания

- питайтесь 4-5 раз в день, употребляя обильное количество бедной калориями пищи (овощи, несладкие фрукты, нежирное мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыба). Ешьте медленно, тщательно пережевывая;
- избегайте возбуждающих аппетит блюд, острых приправ, соленой и пряной пищи, мучных и кондитерских изделий, конфитюров и спиртных напитков;
- постарайтесь полностью исключить употребление подслащенных напитков — пепси-колы, фанты, лимонада и т.п.;

- ограничивайтесь 50-100 граммами хлеба в день из ржаной муки, который отличается низкой калорийностью и высоким содержанием витаминов и минеральных солей;
- ограничьте потребление соли — не более 10-12 грамм в день. Сюда входит и то количество соли, которое содержится в готовых продуктах.
- пищи следует принимать столько, чтобы не испытывать чувство пресыщенности или голода. Чувство голода мешает нормализации веса тела;
- старайтесь не ужинать поздно вечером, а перед сном выпейте стакан молока или кефира;
- недолгая прогулка после ужина пойдет вам на пользу;

Клетчатка



Протеин



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**