

# «Здорове харчування»

Підготував: Гранат Д.О.

---

**Здорове харчування впливає позитивно не лише на ваше**

**здоров'я, але також на зовнішній вигляд**



*Здорове харчування (здорова дієта, англ. healthy diet) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню його здоров'я та профілактиці захворювань. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами скорочує ризик хронічних захворювань і розладів, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, підвищений тиск і рак.*

## **Здорове харчування або фаст-фуди?**

**Для підтримки здорового апетиту та оптимальної секреції доцільним є 3–4 разове харчування з інтервалами між прийомами в 4–6 годин і за 2 години до роботи, що пов'язане з тривалістю розщеплення і засвоєнням харчових речовин. Вечеряти рекомендується за 2–3 години до сну.**

**Їжа повинна розподілятися за прийомами відповідно до біоритмів людини, режиму та характеру трудової та іншої діяльності. До дітей і школярів потрібно підходити індивідуально. Для забезпечення здорового харчування їм рекомендується 4-х разовий прийом їжі: сніданок 25% всього добового раціону, 2-й сніданок 15%, обід — 35%, вечеря — 25%.**

