

Принципы правильного питания.

Разнообразие. В вашем недельном меню должны быть овощи и фрукты, крупы, мясо, рыба, яйца, молочные и кисломолочные продукты.

Сбалансированность. Отдавайте предпочтение медленным, а не быстрым углеводам: гречке, рису, цельнозерновому хлебу и макаронам из твердых сортов пшеницы. За счет поступления таких углеводов организм дольше остается сытым.

Минимум добавок. Консерванты, усилители вкуса и прочая «химия» не полезны для организма. Полностью от них избавиться вряд ли получится в современных реалиях, а вот минимизировать в рационе — вполне.

Полезные продукты

1. Яблоки и темный шоколад
2. Овсянка и свежавыжатый апельсиновый сок.
3. Овощи и йогурт
4. Петрушка и лимон
5. Помидоры и печень
6. Зеленый чай и лимон.
7. Мясо и розмарин
8. Цветная капуста и брокколи.
9. Киви.
10. Изюм.
11. Черная фасоль.
12. Лососина.



Вредные продукты.

1. Сладости и мучное
2. Жиры.
3. Чипсы и газировка.
4. Фастфуд.
5. Кириешки.
6. Колбаса, копчености и майонез.
7. Кофе.
8. Продукты с консервантами.
9. Трансжиры.
10. Красная икра малосоленая.
11. Заведомо генно-инженерные продукты.



Рекомендации по правильному питанию.

Следите за суточным потреблением калорий в соответствии со своими параметрами. Это не значит, что нужно невротично высчитывать энергетическую ценность каждого съеденного продукта. Однако контролировать рацион и не переедать — важный пункт в здоровом питании.

Старайтесь есть не меньше 400 г свежих фруктов и овощей в день (исключение — картофель).

Контролируйте долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий.

Свободным сахарам отводите не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г.

Девиз правильного питания.

*«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь».*



**Буклет на тему:
Азбука здорового питания.**



**Автор Саланов Василий Андреевич.
Ученик 9Б класса
МАОУ СОШ № 9, г. Нижний Тагил**