

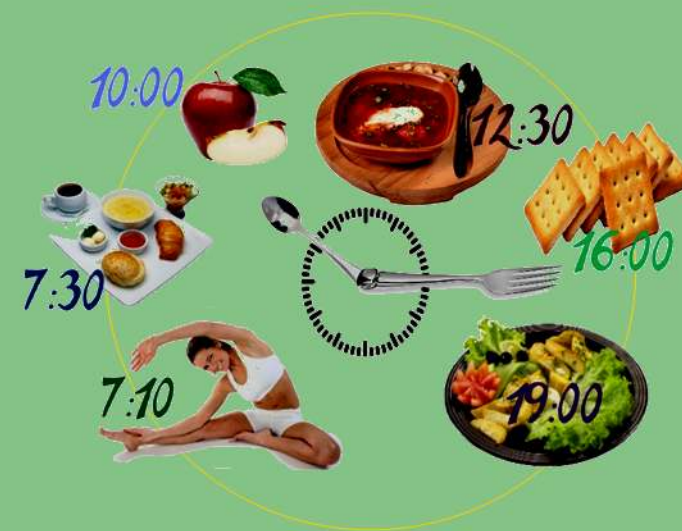


Если хочешь быть здоровым,
 Не хандрить и не болеть,
 Все проблемы в этой жизни
 Можно с честью одолеть
 Вкусной, правильной едой,
 Что энергию несет.
 Она дарит мне здоровье,
 Силу, бодрость придает!
 Так давайте впредь, ребята,
 С такой пищей дружить,
 И тогда проблемы в жизни



*У того, у кого есть здоровье, есть надежда,
 а у того, у кого есть надежда, есть все*

**ПЕРВОЕ БОГАТСТВО
 - ЭТО ЗДОРОВЬЕ
 Р. ЭМЕРСОН**



**УМЕРЕННАЯ ПИЩА
 — ОТРАДА УМУ**



Буклет подготовила
 Галимова Анастасия
 Руководитель
 Фаизова М.Р.

МАОУ «Лицей г.Усинска
 Адрес: ул. Строителей, 10
 Телефон: 882144-42107

2024

Здоровая пища — превыше всего!

Правильное питание необходимо каждому живому существу. Оно обеспечивает рост, развитие, нормальное функционирование всех систем органов, укрепляет здоровье и предотвращает развитие острых и хронических заболеваний. Принцип здорового питания заключается в потреблении сбалансированного количества макро- и микронутриентов.

Макронутриенты — это белки, жиры, углеводы, а также вода.

Микронутриенты — это витамины и минералы.

Наконец, здоровое питание идет рука об руку с соблюдением водного баланса. Потеря всего 10% жидкости может привести к летальному исходу. Норма жидкости очень различна и варьирует от 1,5 до 3 литров в день. В жару, во время физических нагрузок, болезней, а также крупным людям, суммарно жидкости нужно потреблять не менее 2 литров. Стоит помнить, что избыточное количество воды оказывает повышенную нагрузку на почки, так что пить больше, чем необходимо, не следует.

Основа правильного питания - это привычка есть вдумчиво, тщательно пережевывая каждый кусочек.

Во-первых, это измельчает и пропитывает их слюной, обеспечивая более качественное пищеварение.

Во-вторых, центр насыщения, который располагается в головном мозге, «понимает», что человек наелся спустя 20 минут от начала трапезы. При более быстром темпе высок риск переедания.

В-третьих, неспешное принятие пищи без просмотра телевизора, чтения книги или новостей в телефоне дает возможность насладиться блюдом и оценить его объем как достаточный для насыщения.

А чтобы не испортить продукты непродуманными сочетаниями, а саму идею правильного питания вредными привычками, **следует внимательно прочитать и запомнить 6 основных советов:**

- **Не голоден – не ешь.** *Пожалуй, это самая важная рекомендация.*
- Чтобы не соблазнять вкусовые рецепторы, не употреблять «пустых» бесполезных калорий, **следует отказаться от продуктов, предназначенных для быстрого питания.**
- **Пейте чистую воду в достаточном количестве.**
- **Сахару – да, сахарозаменителям – нет.** Глюкоза необходима организму

человека. Около четверти всего сахара, который требуется каждому в сутки, идет на питание головного мозга.

- **Рафинированные продукты, которые содержат много углеводов – враги здорового образа жизни.** Следует ограничить употребление таких продуктов, как белый рис, картофель, растительное, сливочное масло, сладкие напитки, пшеничная мука. Они достаточно калорийны.
- **Не менее 500 г свежих фруктов и овощей ежедневно.**

По материалам интернета

