

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

То, что питание необходимо, есть непреложный факт. Питание является мощным эмоциональным фактором. Мы едим в силу множества причин. Иногда люди едят с расстройства, иногда от отчаяния. Питание также носит этнический характер.

Правильное питание – это не отказ от любимых продуктов, но, прежде всего, соблюдение двух главных принципов – **разнообразия** и **умеренности**.

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- Ешьте разнообразные продукты!
- Поддерживайте нормальный вес!
- Не употребляйте продукты с высоким содержанием жиров и холестерина!
- Включайте в рацион больше овощей, фруктов, злаков!
- Ограничивайте употребление соли, сахара, соды!
- Питайтесь регулярно, не реже 3-х раз в день!
- Не переешьте!!!

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН

Ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- **ФРУКТЫ**
- **ОВОЩИ**
- **МОЛОКО, СЫР, ЙОГУРТ**
- **МЯСО, ПТИЦУ, РЫБУ, ЯЙЦА**
- **ХЛЕБ ИЗ ИУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА, ХЛОПЬЯ, ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВЫХ РАСТЕНИЙ**

Существуют продукты, такие как *сладкие газированные напитки, чипсы, жареный картофель, конфеты, сдоба, приправы*, которые не приносят нашему организму никакой пользы; более того, они могут быть вредными, особенно если их есть вместо нормальной пищи.