

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).

В год – **150 кг.**

Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.

В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.

Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов – уникальное сочетание витаминов.

Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ: попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.

Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Не ешьте на бегу – пищу нужно пережевывать тщательно.

Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором – можно съесть больше, чем нужно.

Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.

Сладости и фаст-фуд очень калорийны.

В фаст-фуде много соли и жира.

Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками – они бедны витаминами и другими питательными веществами.

