

# Буклет «Правила здорового питания»

## Правильное питание - основа здорового образа жизни.



**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

### **Первый закон здорового питания**

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

### **Второй закон здорового питания**

Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в активных веществах. Поэтому для нормального функционирования Вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.

### **10 правил сбалансированного питания**

Организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие, помогут несколько простых правил.

#### **Правило 1. Ешьте, сколько необходимо**

И речь не о голоде. Суточный рацион человека должен содержать **столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить**

#### **Правило 2. Питайтесь полноценно**

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться **1:1:4**.

#### **Правило 3. Разнообразьте рацион**

Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

#### **Правило 4. Придерживайтесь нормального веса** **Правило 5. Ешьте чаще**

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, **надо есть чаще**, но небольшими порциями.

#### **Правило 6. Ешьте несъедобное**

Называемые клетчаткой **неперевариваемые пищевые волокна** улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. Клетчатка содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна.

#### **Правило 7. Ограничивайте жирность**

Замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке. Ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

#### **Правило 8. Меньше сахара**

Сахар необратимо портит зубы и приводит к лишнему весу.

#### **Правило 9. Осторожнее с солью**

Сократите ее количество на собственной кухне. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке.

#### **Правило 10. Алкоголь – не еда**