

Рекомендации ВОЗ
(всемирная организация
здравоохранения) построены по
принципу светофора

Зелёный свет — еда без
ограничений — это хлеб грубого
помола, цельные крупы и не менее
400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба,
молочные продукты — только
обезжиренные и в меньшем
количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты,
которых нужно остерегаться:
сахар, масло, кондитерские
изделия. Чем реже вы употребляете
такие продукты, тем лучше.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ
НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ!!!**

Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего
успешного настоящего и будущего!!!

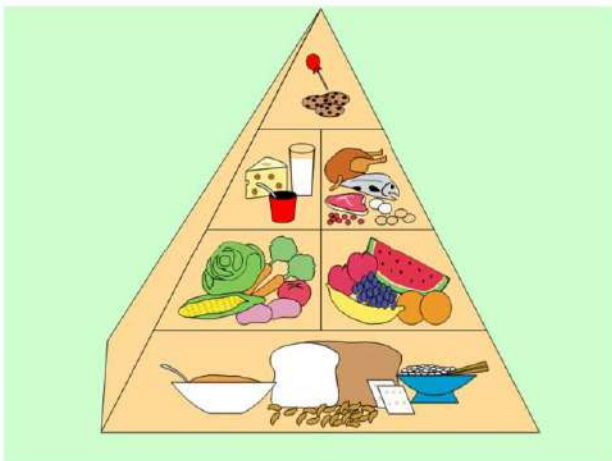
**Пирамида
здорового
питания**



«Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам»

И. Брехман

Питание – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний.



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

Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

➤ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

➤ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - бг в день. Употребляйте йодированную соль.

➤ Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

