

Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы оставаться всегда здоровым?

- ❖ Питаться нужно регулярно, соблюдая режим
- ❖ Пищу необходимо тщательно пережевывать
- ❖ Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать)
- ❖ Пища должна быть свежей, правильно приготовленной
- ❖ Главное – не переедайте!
- ❖ Больше ешьте зелени, овощей и фруктов
- ❖ Не злоупотребляйте сладостями
- ❖ Ужинайте за 2 часа до сна.
- ❖ Мыть руки перед едой.
- ❖ Завтрак должен быть обильнее, чем ужин.
- ❖ Употребляйте сырые овощи и фрукты.



Рассмотрим основные группы витаминов и содержащие их в продукты.

Витамин А – важен для зрения, кожи и волос.

Содержится в печени и рыбьем жире.

Витамины группы В – содержатся в

зерновых, крупах, мясе, дрожжах.

Витамин С – он важен для соединительных

тканей и усвоения железа. Больше всего богаты витамином С свежие овощи и фрукты.

Витамин D – регулирует обмен фосфора и

кальция. Богат данным витамином яичный желток, сливки, сливочное масло.

Витамин Е – снижает риск тромбозов, важен

для хорошего состояния кожи и развития мышц. Содержится в растительных маслах, шпинате, свекле, капусте.



Правильное питание



Чтобы дольше жить и держать форму откажитесь от вредной пищи.

Неправильное питание



Избыточное количество сахара может привести к развитию диабета, ожирению и другим проблемам в организме.

Чтобы пища приносила пользу нужно правильно питаться.

Вот что нужно делать, чтобы пища стала «правильной».

- **Свежесть** – нужно стараться есть только свежие или свежемороженые продукты;
- **Полноценность** — наличие всех жизненно важных макро и микроэлементов;
- **Своевременность** — прием пищи в определенное время, 5-6 раз в день.
- **Сбалансированность** — адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и клетчатки, железа и т.д.



Пища жизненно важна для человека, она заряжает его энергией.



Но питаться нужно правильно, ведь если этого не делать пища может принести различные болезни: нарушение пищеварения, потеря веса, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, депрессия и т.д.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №513 Невского района Санкт-Петербурга

«Секреты здорового питания»

