

Здоровое питание – один из важнейших компонентов красоты и здоровья.

Несколько основных правил здорового питания.

- **Используйте в своем рационе разнообразную пищу.** В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

- **Питаться нужно регулярно,** есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

- **Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время,** это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

Правильное питание – залог здоровья

- **Постарайтесь ограничить потребление соли.** Вместо обычной соли используйте йодированную.

- **Потребление сахара также лучше ограничить.** В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.

- **В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды.** Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать

около 2-х литров чистой воды в сутки.

- **Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты.** Ешьте больше свежих овощей и фруктов, в них содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.



Формирование культуры здорового питания



<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обмену веществ, участвует в обмене веществ • росту тканей • нормальной работе слизистой оболочки • образованию эритроцитов • нормальному развитию сердечно-сосудистой системы 	<p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Сливки Соя Рис</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нормальной работе нервной системы • уменьшению нервозности • развитию памяти • выведению токсинов 	<p>Томаты Картофель Орехи Бананы Фрукты</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усвоению белка и жира • передаче информации в клетках • нормальному обмену веществ • повышению устойчивости к болезням 	<p>Сычуковские семечки Горошек Соя Рыба Мясо</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый</p> <p>Способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нормальному росту • развитию ребенка • нормальному функционированию нервной системы • нормальному развитию 	<p>Яйца Мясо Печень Сыр Молоко</p>

Полноценное питание — существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, характера деятельности и величины физической нагрузки.