

Что нужно знать о правильном питании

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

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск возникновения заболеваний, способствует высокой работоспособности, оптимистичному настрою каждого человека.



Заповеди правильного питания:

Чтобы правильно питаться нужны, два условия : умеренность и разнообразие.

Правило № 1. Не ешьте фастфуд.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, пшеничной муки, очищенного риса. В них нет клетчатки, которая важна для работы пищеварительного тракта и питания полезных бактерий. Лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки человеку необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся разные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.



Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едой,
Что энергию несёт,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!

Чтоб здоровым оставаться
И всегда красивым быть,
Нужно правильно питаться,
О фаст-фуде позабыть!

Фрукты, овощи и каши —
Вот наш лучший рацион,
«Лучше, здоровее, краше!» —
Вот девиз наш и закон!!!

МБДОУ детский сад
комбинированного вида
№ 6 г. Белгорода
2020 г.

Красота, молодость не сочетаются с болезнью.

Как известно, мы то, что мы едим.



Основы правильного питания в обязательном порядке должны учитываться при составлении здорового рациона.

Ведь совершенно неважно, какую вы ставите перед собой цель: хотите похудеть, оздоровиться, сохранить молодость или просто проявить заботу о своей семье и собственном организме, — это хорошее начинание.

Правильное питание - первый шаг к очищению организма от лишнего и к укреплению собственного здоровья.

Исключаем вредные добавки

Сахар — это продукт, который практически не несёт пользы человеческому организму, но зато является потенциальной угрозой для здоровья. Потребляя сахар, мы ставим под удар зубную эмаль, поджелудочную железу, усиливаем риски развития ожирения.

Соль — это добавка, усиливающая вкус, которая может стать причиной многих заболеваний. Соль — природный антисептик и лучше её применять наружно (лечебные ванны, обеззараживающие растворы). Если и нужна соль организму изнутри, то в самых малых количествах и нечасто.

Е-добавки - «Е» — это красители, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты и прочие добавки, искусственно создающие какие-то качества продукту. Всё, что искусственно, является лишним для организма, и, значит, от этого нужно максимально отказаться.



Важно убрать из своей продуктовой корзины кетчупы, майонезы, любые соусы на основе крахмала, уксуса, томатной пасты. Следует научиться наслаждаться вкусом еды. Хорошая пища натурального происхождения не требует добавок. Еда хорошего качества полноценна. Нужно просто приучить себя ценить её вкус.



МБДОУ детский сад
комбинированного вида
№ 6 г. Белграда
2020 г.