

Будь здоров!

✓ Умеренность

соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией

✓ Разнообразие

поступление всех необходимых компонентов питания

✓ Сбалансированность

правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ



пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи - тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйтеаждую водой (1,5-2 л. в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь не есть в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте состав продуктов на упаковке



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте список необходимых продуктов



Уберите солонку с обеденного стола