

# Здоровое питание



Всем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, меньше жира и сладостей, отказаться от «Быстрой еды». Здоровое питание повышает сопротивляемость организма, предотвращает развитие многих болезней. Пища влияет не только на физическое, но и на умственное развитие человека.

## Основные правила питания

- Еда должна приносить удовольствие;
- Избавьтесь от «Быстрой еды».
- Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.
- Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Выбирайте свежие и натуральные продукты.
- Употребляйте достаточное

количество жидкости.

- Поддерживайте идеальный вес.
- Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара и соли.
- Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, изучайте их состав.

**Пища должна быть безопасной для вас.**

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Доброе здоровье, укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**Употребляйте пищу со знанием дела, и вы будете здоровы!**

