

# Питание и здоровье



**ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ЧЕМ И КАК ОН ПИТАЕТСЯ. ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВА.**



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДНЕВНОЙ РАЦИОН



**Мультивитамины**  
Рекомендованы для большинства людей

**Красное мясо и сливочное масло**  
Следует есть немного

**Белый рис, белый хлеб, картофель**  
Следует есть немного

**Молочные продукты**  
2-3 порции ежедневно

**Рыба и куриное мясо**  
2-3 порции ежедневно

**Орехи и бобовые**  
1-2 порции ежедневно

**Фрукты и овощи**  
5 порций ежедневно

**Неочищенные злаки**  
в большинстве случаев

**Растительное масло: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое**  
в большинстве случаев

**Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом**

**ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ПИТАТЕЛЬНОЙ И РАЗНООБРАЗНОЙ.  
ОДНООБРАЗНАЯ ПИЩА ПРИЕДАЕТСЯ, ХУЖЕ УСВАИВАЕТСЯ.  
В СОСТАВ ПИЩИ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ ПРОДУКТЫ  
РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**



# КАША – МАТУШКА НАША, ХЛЕБ – КОРМИЛЕЦ



# **ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ.**

**Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.**



**Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.**



**ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ  
ВАЖНО ПИТАТЬСЯ В ОДНИ И ТЕ ЖЕ ЧАСЫ – СОБЛЮДАТЬ  
РЕЖИМ ПИТАНИЯ.**

**СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БОЛЕЕ  
БЫСТРОЕ ПЕРЕВАРИВАНИЕ И ЛУЧШЕЕ УСВОЕНИЕ ПИЩИ.**



# ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Полезные  
продукты



Вредные  
продукты





**Пицца должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.**





## **ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.**

- *Перед едой мойте руки с мылом.*
- *Фрукты овощи надо хорошо мыть.*
- *Не торопись! Ешь маленькими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.*
- *Соблюдай режим питания.*
- *Во время еды не разговаривай и не читай!*
- *Не передай! Ешь в меру!*