

Эти правила питания называют **золотыми правилами правильного питания**.

.....
Следуйте им и вы будете бодры, работоспособны, здоровы!



МCKOY SKOШ № 5

sc05new@yandex.ru

**Орехово-Зуево
Московская область**



.....
▶ **Правильное
питание**

Правила питания

Известно, что основа здоровья—это правильное питание. А что значит правильное питание?

Вегетарианство? Раздельное питание? Дорогие и деликатесные продукты? Предлагаем соблюдать в вашем питании следующие простые правила.



1. Свежедение.

Оно гласит: «Наиболее полезно свежее. Лежалое и подсохшее менее ценно». При хранении ухудшаются диетические качества пищи. Нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, в ней начинаются процессы брожения и гниения.

2. Сыроедение.

В сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Свежие овощи, зелень, фрукты особенно полезны при утомлении, при плохом настроении, усталости.



3. Разнообразие и сбалансированность питания.

Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. Чтобы питание было разнообразным, надо чтобы в дневном меню были молочные продукты; блюда из мяса, рыбы или курицы; много овощей и фруктов, хлеб и крупяные изделия, обязательно ежедневное употребление растительного масла.



4. Чувство меры в еде.

Тот кто много ест—болеет чаще, быстро утомляется, менее работоспособен.

5. Удовольствие от питания.

Не спешите за едой. Навсегда откажитесь от привычки выяснять отношения за едой, я также читать.

