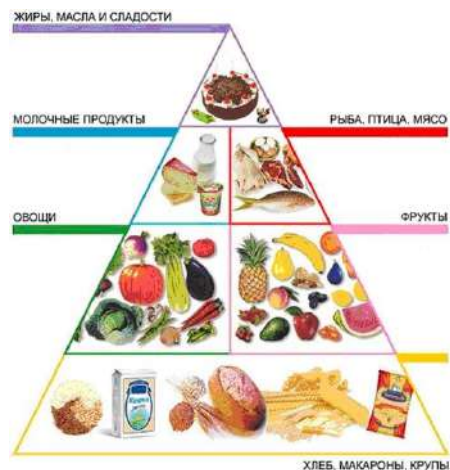


## Правильное питание

Пища - это источник энергии. Человек не может жить без пищи. Поэтому вопросы питания всегда актуальны. Мы заинтересовались этой темой и нашли в Интернете много полезных советов о том, как организовать правильное питание. Думаю, что эти правила помогут нам быть здоровым!



## ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВЬЕ

### Как начать правильно питаться?



МБОУ Большекуликовская СОШ

Моршанский район  
пос.Центральный

Телефон: (475)-33-55-169  
Эл. почта: [bolkuliki@mail.ru](mailto:bolkuliki@mail.ru)

МБОУ Большекуликовская СОШ

2019год

## СОВЕТЫ

◇ По возможности старайтесь избегать есть в одиночестве; хорошая беседа - прекрасный симулятор аппетита.



◇ Не торопитесь.

◇ Всегда старайся есть сидя за столом.



◇ Питайтесь регулярно: три основных приема пищи в день в установленное время, а если в промежутках вы действительно чувствуете голод, можно легко перекусить.



◇ Постарайтесь ограничить потребление соли. В место обычной соли используйте йодированную.



◇ Если вам приходится перекусывать, то замените шоколад и чипсы на фрукты и сырые овощи, например морковь.



◇ Печеная пища и приготовленная на пару предпочтительнее.



◇ Ешьте больше пищи с низким содержанием жира: обезжиренный йогурт, нежирную рыбу, нежирное молоко.

◇ Сократите потребление масла, сыра, жирного молока, красного мяса, сметаны и жареного.

◇ Ешьте свежую приготовленную пищу, не злоупотребляйте консервами и полуфабрикатами.



◇ Постарайтесь хотя бы раз в день зелень.

◇ Сократите количество пищи, прошедшей промышленную обработку: пирожков, сосисок.



◇ Старайтесь готовить сами и получать удовольствие от этого процесса. Например, сами выпекайте хлеб.



◇ В течении дня старайтесь пить больше чистой воды.



◇ Потребление сахара тоже лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом.

