

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

1 В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, укроп, чеснок, имбирь, семечки сельдерея, сухая горчица и др.).



2 В маринадах и салатных заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками. Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.



3 Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами укуса в рагу и тушеных блюдах в качестве приправы к овощам.



4 Уберите солонку со стола.

5 Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах, вам нужны следующие формулировки:

**«БЕЗ НАТРИЯ»,
«С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ
НАТРИЯ»**

6 Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.



7 Старайтесь не солить пищу во время, а особенно в начале приготовления. Солите пищу в конце – тогда вся соль останется на поверхности и ее понадобится значительно меньше.



8 Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

9 Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день.



10 Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения, выступая в роли консерванта.

11 Употребляйте продукты с низким содержанием соли: продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты. В сухофруктах, кроме того, содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2 Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3 Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4 Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5 Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6 Регулярно употреблять рыбу
- 7 Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8 Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9 **ИЗБЕГАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ**
- 10 Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11 Контролировать вес
- 12 Стараться не употреблять алкоголь

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

МОУ «Ягельная средняя общеобразовательная школа»

*Избыток пищи мешает тонкости ума
Сенека*



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**



Здоровое питание

обеспечивает рост,
нормальное
развитие и
жизнедеятельность
человека,
способствует
укреплению его
здоровья и
профилактике
заболеваний



✓ Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека на 70% зависит от его питания.

✓ Необходимо увеличить количество фруктов, овощей, цельных зерен, орехов в ежедневном рационе. Из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.

✓ Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) и поваренной соли.

✓ Еда - это жизнь, и от качества еды зависит качество нашей жизни. Поэтому надо полностью отказаться от фаст-фудов и полуфабрикатов.

Неправильное питание

прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.

Вредные продукты, укорачивающие жизнь человека:

- ❖ Жевательные конфеты
- ❖ Чипсы
- ❖ Сладкие газированные напитки
- ❖ Шоколадные батончики
- ❖ Сосиски и колбасы
- ❖ Жирное мясо
- ❖ Майонез
- ❖ Лапша быстрого приготовления
- ❖ Соль
- ❖ Алкоголь



Какое питание правильное?

РАЗНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ
РЕГУЛЯРНОЕ
БЕЗ СПЕШКИ



ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ
ЕДА ПОЛЕЗНА?

«Лакомств много, а здоровье одно»

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.



Неполезные продукты: чипсы, пельмени, фанты, жирное мясо, торты, «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.

ОДНООБРАЗНОЕ
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ
ВТОРОПЯХ

