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.
- Пища должна быть максимально свежей.



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

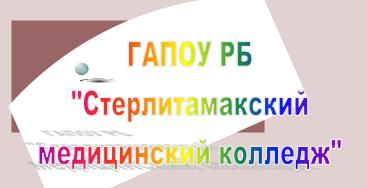
Пифагор



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 длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!







Выполнили: Волокитина А.,Зубаирова А., студенты 1 курса

Основные группы продуктов для полноценного роста и развития подростка.

- **1.** Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.
- 2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних орга-

нов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостаче которого у тинэйджера может

проявиться анемия.



- 3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря со-
- щения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.
- **4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей. ◆
- **5. Молоко и кисломолочные продуты.** Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.
- **6. Чистая питьевая вода.** Для нормальной фаботы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мг на 1 кг массы тела. ❖

Избыток пищи мешает тонкости ума







БАШКИРСКИЙ АЙРАН

БАШКИРСКИЙ КУМЫС

Кумыс используют при туберкулёзе, цинге, гастритах, заболеваниях поджелудочной железы, малокровия, неврастении, сердечно-сосудистых заболеваний и брюшном тифе. На основе лечебных свойств кумыса была разработана целая система оздоровления — кумысолечение.

Полезные свойства айрана.

- •Улучшение кровообращения.
- •Нормализация водно-солевого баланса организма.
- •Маски для волос, которая укрепит их и сделает блестящими и гладкими.
- •Его **полезно** употреблять для очищения организма после приема антибиотиков и при дисбактериозе, так как он восстанавливает естественную микрофлору ки-





Рекомендации построены по принципу светофора.

Зелёный свет-еда без ограничений— это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет- мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.

