

**Здоровое питание...** так часто мы слышим это словосочетание. Что нужно делать, чтобы правильно питаться и зачем нам это нужно?

Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.

Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

## ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.

## АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Еда нужна для жизни. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

3. Ешьте чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

4. Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса.

5. Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

## ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



The infographic is titled 'ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА'. It is divided into several sections with corresponding food images: 

- БЕЛКИ**: Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые.
- ЖИРЫ**: Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр.
- УГЛЕВОДЫ**: Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты.
- МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**: Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб; Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, гречка; Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм; Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика; Йод - морепродукты, фейхоа; Натрий - поваренная соль.
- ВИТАМИНЫ**: A - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир; Провитамин A (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха; B1, B2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола.