

Правила здорового питания



1. Не уходите из дома, не позавтракав.
2. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3 больших.
3. Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны.
4. Ужинайте не позже чем за 2 часа до сна.
5. Кушайте медленно, мелкими кусочками,

хорошо пережевывая каждый кусочек.

6. Кушайте в спокойном состоянии, концентрируйтесь на процессе еды, не отвлекаясь на мысли о работе, делах, серьезные разговоры, чтение или телевизор.

7. Кушайте сидя.

8. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды.

9. Кушайте свежеприготовленную пищу.

10. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания.

11. Регулярно употребляйте нежирные кисломолочные продукты.

12. Соблюдайте питьевой режим: дневная потребность в питьевой воде составляет полтора-два литра.

13. Кушайте больше свежих овощей и фруктов.

14. Сократите общее потребление поваренной соли до 5 грамм (чайная ложка) в день, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах.

15. Сведите к минимуму жир, сахар, сладости.

16. Исключите сладкие газированные напитки.

17. Максимально сократите употребление таких продуктов, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», соленые чипсы, алкоголь.

18. Старайтесь максимально разнообразить свое питание.

19. Соблюдайте правило: калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам в процессе жизнедеятельности (умственная и физическая активность).

Здоровое питание – залог Вашего здоровья