

Еда это источник энергии и чем качественнее и полезнее она будет, тем больше пользы и меньше вреда принесет нашему организму



ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Мы то, что мы едим



ЕДА ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ «Именно питание делает нас большими или маленькими, глупыми или умными, слабыми или сильными, апатичными или энергичными, необщительными или способными к здоровому общению...» Э Переш Португ.

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



Правильные продукты



Неправильные продукты



Правила здорового питания:

1. Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время;
2. Тщательно пережевывайте пищу;
3. Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу;
4. Не переедайте, не голодайте;
5. Соблюдайте баланс белков, жиров, углеводов;
6. Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами;
7. Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты;
8. Не ешьте жареное, жирное, копченое;
9. Ешьте побольше овощей и фруктов.

