

Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- обязательно энергозатраты организма должны перекрываться энергетической ценностью употребляемых в пищу продуктов, то есть калорий;

- питание должно быть разнообразным – суточный набор продуктов в сумме должен составлять необходимое количество белков, жиров, углеводов;

- не стоит слишком сильно увлекаться мясом, так как суточный объем употребляемых в пищу белков должен на половину иметь животное происхождение (рыба, птица, говядина), на половину растительного происхождения;

- не стоит забывать про минералы и витамины;

- в основе принципов здорового питания лежит употребление необходимого количества жиров в суточный рацион – **75 %** жиров животного и **25 %** жиров растительного происхождения;

- до **65 %** пищи суточного рациона должно приходиться на дневное время, то есть на второй завтрак, так

же обед, при этом ужин должен быть максимально легким;

- есть надо максимально часто, при этом порции должны быть сравнительно небольшими, то есть четыре-пять раз в день. Желудок не должен быть переполненным и не должен быть пустым;

- не стоит увлекаться сырой едой, так как большая часть пищи нуждается в специальной кулинарной обработке, благодаря которой происходит улучшение и ускорением процесса усвояемости пищи. Не несет пользы для организма пища прошедшая сильную обработку, то есть вываренная или пережаренная, так как после этого значительно снижается пищевая ценность продуктов;

- каждый день надо соблюдать правильный питьевой режим, при этом для каждого человека считается нормой на один килограмм веса **30** миллилитров жидкости (в нормальных условиях).

Питайтесь правильно и будете энергичными, здоровыми и жизнерадостными!

Правильное питание: меню на каждый день

Понедельник - завтрак: рисовые или кукурузные хлопья, без сахара, залитые нежирным молоком. Вместо сахара можно добавить мед.

Обед: отварная курица и рис, свежий помидор, черный хлеб.

Ужин: оладьи с яблоком или ревенем.

Вторник - завтрак: запеченная рыба с овощами, свежий фруктовый сок.

Обед: суп гороховый, жаркое домашнее, фруктовый сок.

Ужин: овощи, вареная курица, нежирный йогурт.

Среда - завтрак: свежий огурец, овсяная каша, хлеб с маслом, чай.

Обед: суп овощной с сухариками, салат из помидоров и огурцов, печенка с картофельным пюре.

Ужин: запеканка рисовая с яблоками, минеральная вода.

Четверг - завтрак: омлет, геркулес, чай.

Обед: окрошка мясная, блинчики с рыбой, кисель.

Ужин: кефир и хлебцы.

Пятница - завтрак: рыба с отварным картофелем, свежий огурец, хлеб с сыром, чай.

Обед: суп-пюре из цветной капусты, курица отварная с рисом, хлеб, компот.

Ужин: каша гречневая, тушеные овощи, хлеб, сок.

Суббота - завтрак: каша манная на молоке, печенье, кофе

Обед: борщ с фасолью, салат из капусты, курица, фрукты, минеральная вода.

Ужин: овощное рагу, котлета на пару, чай с медом, яблоко.

Воскресенье - завтрак: омлет с картофелем, салат с зеленью, томатный сок.

Обед: щи из свежей капусты, овощи с тушеной рыбой, минеральная вода.

Ужин: плов, помидор, огурец, грейпфрут.

Вы можете варьировать в разные дни недели, готовить себе еду под настроение.

Будьте здоровы!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

