Питание *один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.*

Здоровое питание *- это разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусно, полезно для всех*

Основные принципы здорового питания:

- *Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.*
- *Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.*
- *Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты.*
- *Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.*
- *Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.*
- *Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержание жира и соли*
- *Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.*
- *Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.*
- *Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.*

Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- *предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний;*
- *сохранить здоровье и привлекательную внешность;*
- *оставаться стройным и молодым;*
- *быть физически и духовно активным.*