ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Будь здоров!

Волонтеры медики

- **Умеренность** соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- **Разнообразие** поступление всех необходимых компонентов питания
- **Сбалансированность** правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

½–⅔ **овощи**

¼ **пища с высоким содержанием белка** (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

¼ **гарнир** (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Вместо жарки пищи – **тушите, варите, запекайте или готовьте на пару**

Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)

Утоляйте жажду **водой** (1,5-2 л. в сутки)

Не переедайте!

Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости

Внимательно читайте **состав продуктов на упаковке**

Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода

При походе в магазин составляйте **список необходимых продуктов**

Уберите солонку с обеденного стола