

## Правильное питание – залог активной жизни



Удовлетворение голода является одной из самых важных потребностей организма, так как он гарантирует сохранение жизни. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наша жизнь во всех её проявлениях и аспектах.

Здоровое, правильное питание – питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами.

Формирование эффективной системы питания должно опираться на несколько основных принципов:

- длительный период применения, а лучше всего - на протяжении всей жизни;
- соблюдение правильного режима питания;
- калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам человека, чтобы обеспечивать нормальное насыщение организма - без избытка;
- разнообразие меню;
- баланс между потребностями организма и полезными веществами, содержащимися в еде.

Прекрасным дополнением к правильному питанию будет достаточная двигательная активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Через небольшой промежуток времени вы убедитесь в том, что переход на здоровое питание позволяет вам сохранять прекрасное самочувствие, повышенную трудоспособность и благоприятно сказывается на вашем здоровье.



***Если вы решили перейти на новый режим питания, то вам пригодятся некоторые советы.***

- В первую очередь, необходимо перейти на 4-5 разовое питание, употребляя умеренное количество пищи.
- Есть необходимо не спеша, тщательно пережевывая и обрабатывая слюной пищу, облегчая тем самым работу желудка.



- Не нужно принимать пищу при отсутствии голода.
- Не следует злоупотреблять солью, острыми приправами, кондитерскими изделиями.
- Потребление соли в сутки не должно превышать 10-12 грамм. В эти

цифры входит и та соль, которая содержится в уже готовых продуктах.

- Следует воздерживаться от употребления алкоголя. Кроме того, избегайте и различных подслащенных напитков (газировка и т.д).

- Ограничьте потребление сахара. Сахар не только портит зубы и фигуру, переработка сахара в организме требует затрат запасов витаминов В1 и В2.

- Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки.



- Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

Соблюдение принципов здорового питания, в том числе рациональности, сбалансированности и правильного режима питания – неперенные условия сохранения здоровья.

**Полезный перекус для детей  
и взрослых:  
Фрукты и овощи**

**Орехи и сухофрукты**

**Кисломолочные  
продукты**



*Управление  
Роспотребнадзора по Алтайскому краю*

*Иллюстративные фото с сайта <https://pixabay.com>*