

Питание на 5

1. Пища должна быть свежей.

При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго.

В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления.



2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.



Если вы питаетесь не дома, лучше заказывать готовые обеды и завтраки в школьной столовой.

Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион.

Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм.

3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты



В сырых плодах значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных.

Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов.

4. Сезонность питания.

Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи.

Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.



5. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.



Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

И так: правильное питание, как образ жизни — это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие.

