



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15 % и ужин — 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна.



ЭТИ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ:

- Мясо и мясopодукты;**
- Рыба и рыбopодукты;**
- Молоко и молочные продукты;**
- Яйца;**
- Пищевые жиры;**
- Плоды и овощи;**
- Хлеб и хлебобулочные изделия.**
- Крупы, бобовые;**



Сахар и кондитерские изделия.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- Правильное питание.**
- Соблюдение режима дня.**
- Закаливание (физические упражнения, спорт).**
- Правильная организация труда и отдыха.**
- Соблюдение правил гигиены.**
- Доброе сердце, добрые дела, поступки.**



Будьте здоровы!



- ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.**
- ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.**
- БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.**
- ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.**
- ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.**

