



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Режим питания сохранит голову - ясной
желудок - здоровым
фигуру - стройной
мышцы - крепкими



Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалсодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом* (каша из цельного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы или картофель)

Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр)



Завтрак
20-25%
суточной калорийности

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.



Второй завтрак
10-15%
суточной калорийности



Обед
30-35%
суточной калорийности



Полдник
10-15%
суточной калорийности



Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

Перед сном
стакан молока
или кефира



Ужин 20-25%
суточной калорийности



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают выносливость, предупреждают тяжелые заболевания, оздоравливают организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет, улучшают память, выводят вредные вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и витамина Д, укрепляют зубы и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку, улучшают пищеварение

Мясо

Источник ценного белка, способствует росту и развитию организма



ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

СТОП

Сладкие газированные напитки

Полностью химический продукт (консерванты, вкусовые добавки, красители и много сахара)

Чипсы

Содержат чрезмерное количество соли, жиров и углеводов. Канцерогены, способствуют развитию рака

Фаст-фуд

Высокое содержание соли, жира и сахара, консервантов, химических ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и большое содержание сахара

Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и другие вредные вещества

