

## Правильное питание



**Питание является важнейшим фактором сохранения здоровья человека.**

Человек, в большинстве случаев, сам выбирает себе продукты, не зная порой о том, что тем самым он выбирает не только продукты, а и жизнь: короткую или длинную, наполненную активной работой и творчеством или отягощенную лечением от таких заболеваний, которые возникают в результате переедания.

**Правильное питание содержит в себе ответы на основные вопросы:**

*Когда есть? Какой должна быть пища? Как ее готовить? Как есть?*

**Во-первых**, надо стараться есть всегда в одно и тоже время. Рекомендуется принимать пищу не менее 4-х раз в день, примерно через 3,5-4 часа.

**Во-вторых**, нужно есть разнообразную пищу. В состав которой входят белки, жиры, углеводы, витамины.



**Белки**, содержащиеся в животных продуктах, мясе, рыбе, называются животными. Из них «строятся» мышцы, кожа, внутренние органы.

**Растительные белки** содержатся в горохе, фасоли, хлебе.

**Углеводы** содержатся в крупе и хлебе, картофеле и других овощах.

В состав тела человека входят самые различные вещества: железо, кальций, калий, магний и т.д., но больше всего в организме человека—**воды!**

Мы пьем воду, когда хотим пить, она же поступает в организм с соками, супом, компотом, молоком и другими пищевыми продуктами. Без воды не могут происходить процессы: не будет перевариваться пища, не сможет работать сердце и т.д.

**Без пищи человек может прожить недели, а без воды— считанные дни!**

**В –третьих**, чтобы сохранить в продуктах витамины и минеральные соли, нужно правильно приготовить пищу.

**В-четвертых**, перед едой обязательно вымыть руки, разогреть то, что следует есть горячим.

**Соблюдайте культуру питания!**