



school22-pr.ucoz.ru



## **Здоровое питание – это:**

**ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.**

**А также...**

**Умеренность.  
Четырехразовый приём пищи.  
Разнообразие.  
Биологическая полноценность.**

# **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

# Вредные продукты

**1.** Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

**2.** Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

**3.** Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность, и желание есть их снова и снова.

**4.** Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

**5.** Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Эти продукты распространены очень широко, без них не мыслит жизни ни один человек. И все же, если вы стали приверженцем здорового, правильного питания от нижеперечисленного необходимо отказаться. **Хотя бы на время !**