**«Правильное питание – залог здоровья».**

[](http://wiki.tgl.net.ru/index.php/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%B0.jpg)

**10 правил здорового питания.**

* Питаться надо примерно 3-4 раза в день.
* Старайтесь есть в одно и то же время. Режим питания улучшает работу органов пищеварения.
* Пища должна быть разнообразной. Разнообразие продуктов питания обеспечивает поступление в организм всех необходимых для вашего здоровья веществ.
* Пища должна быть полезной. Не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами и бургерами.
* Ешьте простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Необходимо соблюдать умеренность в еде. Важно не количество, а то, сколько и каких веществ из съеденной пищи усвоится. Постоянное переедание этому не способствует, так как пищеварительная система не справляется со своей работой. Пища подвергается брожению и гниению, и организм отравляется.
* Не спешите во время еды. Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 мин при одном блюде и 30 – 40 мин при двух. При такой продолжительности достигается насыщение без переедания.
* Необходимо тщательно пережевывать пищу и смачивать её слюной. Пережевывание облегчает работу органов пищеварения, тем самым избавляя от болезней желудочно-кишечного тракта.
* Необходимо употреблять экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.
* Помните, что витаминно-минеральные комплексы никогда не заменят полноценного питания, они лишь дополнят его.

**Как защитить себя от вредных продуктов?**

[](http://wiki.tgl.net.ru/index.php/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8.jpg)

* Досконально изучайте этикетку: чем меньше список ингредиентов, тем меньше добавок.
* Если вы не можете обойтись без продуктов, содержащих Е-добавки, то постарайтесь, выбирать такие, где содержится не более двух таких веществ.
* Не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской, в них наверняка есть искусственные красители.
* Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения, в их состав входят консерванты.
* Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов.
* Употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов.
* Покупайте замороженные овощи.
* Вместо того чтобы покупать готовые соки, делайте их сами.

Тест Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь? А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете? А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак? А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином? А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты? А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу? А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день. 10. Как часто вы едите хлеб? А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день? А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы: А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберѐте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчѐт баллов: “А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту: 0 – 13 баллов – есть опасность; 14 – 18 баллов – следует улучшить питание; 19 – 24 хороший режим и качество питания.

