

Принципы здорового питания

Для того, чтобы не «мусорить» в своем организме, необходимо следить за своим питанием. Не стоит кушать дробленных круп, глянцевого овощей и фруктов. И не стоит употреблять шоколадные батончики чипсы и т.п..



На ночь лучше не есть



До полудня организм лучше переваривает пищу. Помогите ему. Больше пейте травяного чая, кушайте свежие фрукты. Дайте организму передохнуть и избавиться от токси-

Старайтесь не смешивать в одном блюде не совместимые продукты

Не стоит смешивать несовместимые продукты. Потому что ферменты, которые выделяются при поглощении разных продуктов, вступают в конфликт.

Употребляйте побольше овощей



Овощи, свежая зелень должны сопровождать каждый прием пищи, особенно если вы едите животные продукты. В рационе свежие овощи должны быть преобладающими



Интересные факты

Жители Беларуси получают наибольшее количество витамина С из... Картофеля!

В тыкве каротин (провитамина А), улучшающего зрение и рост, больше, чем в моркови!!!

Наибольшей способностью накапливать радионуклиды обладают польский гриб и моховик.



Зачем правильно питаться?:

Счастье в Твоей Жизни!

ПРАВИЛЬНОЕ питание
на Каждый День

Позвольте СЕБЕ стать
немного лучше



Для активного долголетия
Для лучшей сопротивляемости
вредным факторам

Наши помощники в питании- ВИТАМИНЫ



МОУ «СОШ с. гремячка» Самхвалова Вероника
Новобурасского района 9 класс
Саратовской области