|  |
| --- |
| **Что такое правильное питание?***Автор: Ольга Юмаева, учитель-логопед* |
| **В различной литературе описано очень много рекомендаций к диетам по здоровому питанию, которые весьма непросто соблюдать. Существует ли достаточно простая и достойная диета?****На самом деле принципы здорового питания элементарно просты. Совсем не обязательно следовать бесконечным советам диетологов, и не нужно отказываться от еды, которая вам нравится.** **7 основных советов:*** **Питайтесь разными блюдами, для того, чтобы ваш организм получал все для него необходимые питательные вещества.**
* **Не очень советуются содержащие крахмал продукты, такие как: картофель, хлеб, макароны… Воздержитесь от приема таких продуктов.**
* **Советуем не меньше 5 раз в день кушать овощи и фрукты. Не исключайте из дневного рациона бобовые, горох, фасоль, бабы или чечевицу.**
* **Особо не нужно увлекаться жирными блюдами которые содержат насыщенные жиры, жирное мясо, сливочное масло и маргарин, картофелем фри, чипсами и другими излишне жирными продуктами. Советуем заменять их постным (вареным) мясом, рыбой и морепродуктами, а также молочными продуктами с низким содержанием жиров.**
* **Не стоит чрезмерно увлекаться сахаром и солью, а также продуктами хм высоким содержанием, копченостями, сухими завтраками и мясными консервами.**
* **Категорически нельзя злоупотреблять алкоголем! Знайте свою меру, а лучше и вовсе откажитесь от него.**
* **Не прибегайте к жестким (экстравагантным) диетам, не пытайтесь резко сбрасывать вес. Помните: резкое снижение веса, может привести к последующему резкому увеличению веса.**
 |