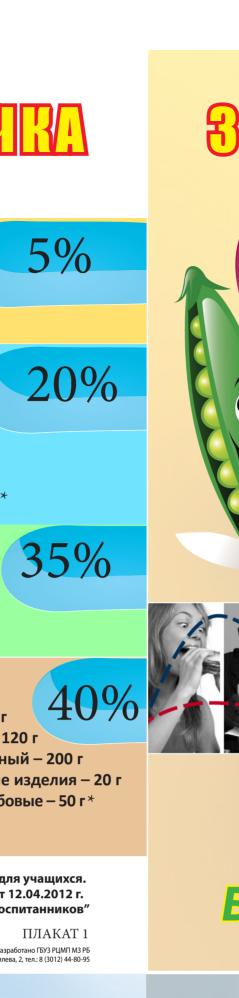


гриле, без лишнего жира и соли



РЕЖИМ голову - ясной желудок - здоровым фигуру - стройной

ПИТАНИЯ

Второй завтрак 10-15% суточной

калорийности

Перед сном

стакан молока

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

будете дольше чувствовать себя сытым, орячее блюдо с низким гликемическим индексом\* каша из цельного зерна, макароны из твердых сор-

мышцы - крепкими

пшеницы или картофель) (орошим дополнением будут орехи, фрукты вежие и сушеные, белковые продукты

"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть

торопливая еда, может

стать причиной

переедания,

продукты из свежего молока, фарш и другие. Покупая готовые блюда

в ма́газине проверяйто сроки изготовления!)

ПЛАКАТ 3

хранения

продуктов

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

порциями 3-6 раз в день

чение дня обеспечит развитие и высокую

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наедаться впрок. Это вредно.

Красивая сервировка стола неспешный прием пищи улучшают лищеварение

– mpaneza БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Просмотр фильмов и ругих передач во время еды - плохая привычка!

Теряется контроль за

Чистая вода лучше всего утолит жажду:

3. От недостатка воды, прежде все го, страдает мозг! Болит голова, пососредоточиться и запомнить урок.

Помните, что дети особенно чувствительны к недостатку воды. Усталость, вялость, сни

ления – могут быть результатом

После каждого урока выпивайте по не сколько глотков воды (50-100 мл). Это по может сохранить работоспособность при энергию на весь день.

МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧ ные напитки, напитки без сахара – на 87-95% состоят из воды.

Сочные овощи, фрук около 80% воды.

Натуральные животные продукты – мясо, суп, яйцо, рыба – на 70% состоят из воды. При жарке количество воды уменьшается.

Крупы, мука и макароны (пшеница, рис, рожь и другие) в сухом виде содержат около **12%** воды. При варке ее содержание увели чивается до 70%.

фрукты и овощи могу частично заменить во Твердая пища должн быть дополнен приемом на питков без со

Сколько нужно пить воды

Потребность

Человек в среднем потребляет 2-2,5 литра воды в день, а в его организме циркулирует до 5 литров. Разницу составляет метаболическая вода, которая образуется в результате обмена веществ. При расщеплении собственного

При стрессе При высокой температуре оздуха

Сахар и соль увеличивают

отребность организма в воде

жира в организме образуется вода.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, поп-корн, шоколад, майонез.

трансизомеры жирных кислот!

Маргарин, печенье торты, пирожные,

гликемический Сахар, лапша и

пюре быстрого приготовления муки высшего сорта.

Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор

ПОЛЕЗНЫХ продуктов – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

Для пользы дела и здоровья тела:



морепродукт

свежие овощи и фрукты,

сухофрукты

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



кисломолочные (1,5-2,5%) напитки,

670034, г. Улан-Удэ, ул. Цивилева, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95