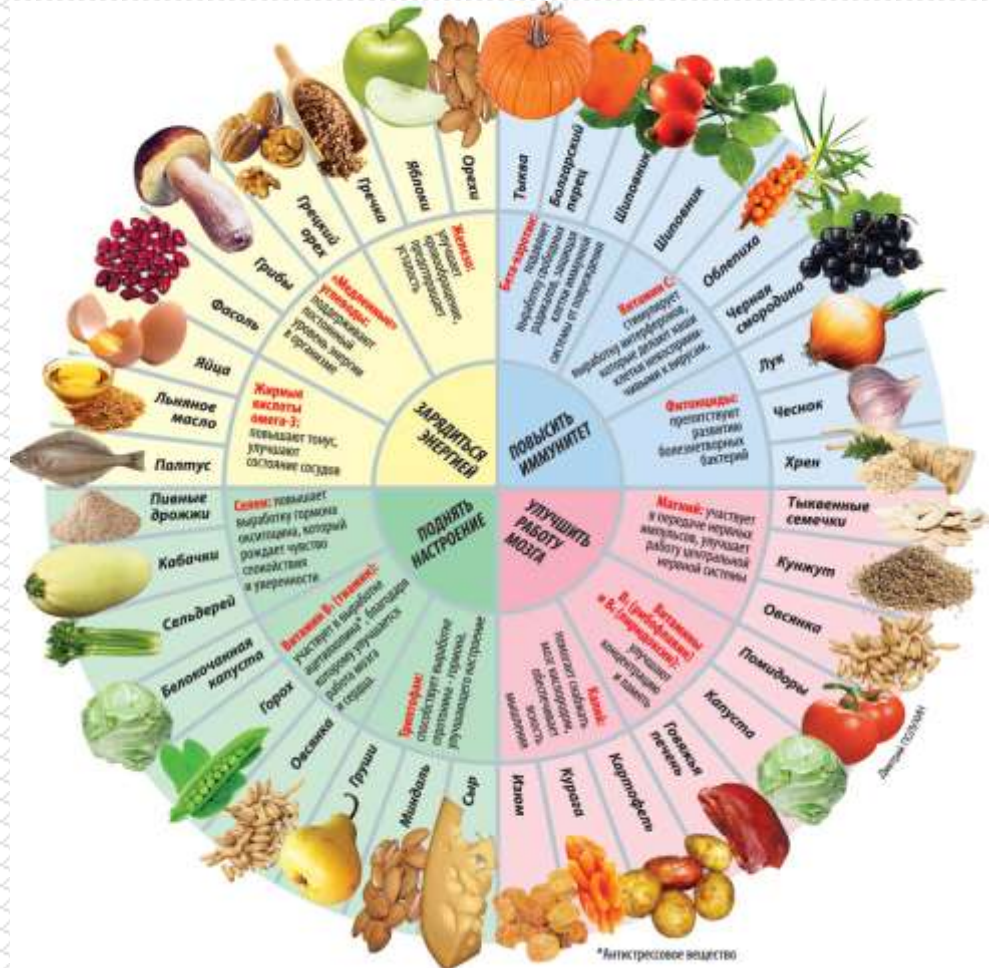


# 18 августа – День здорового питания

Здоровье – это дар природы, а здоровое питание – один из очевидных способов сохранить здоровье, молодость и красоту как можно дольше.

## Полезные продукты



Еда нужна для жизни. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

Пища должна быть разнообразной и полноценной, энергетическое потребление должно быть оптимальным для поддержания идеального веса.

К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся, прежде всего, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Питание только тогда может считаться рациональным, когда в нем кроме калорийности предусмотрено и оптимальное соотношение основных пищевых веществ. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

Средняя суточная калорийность питания человека с нормальной массой тела составляет 2200-2300 ккал.

Для сохранения и укрепления здоровья следует заботиться о разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы; меньше жира и сладостей.

Питание – это не только удовлетворение потребностей организма в пищевых веществах, но и важный источник получения положительных эмоций.

**Здоровое питание – это правильно подобранная пища, которая способствует излечению болезней и укрепляет здоровье**