

Уголок правильного питания

Правильно питайся – здоровья набирайся!

Правильное питание – залог здоровья

Съешь продукты, обеспечивает организм энергией, чтобы можно было двигаться и заниматься активной и полезной деятельностью.

Другие белковые продукты животного и растительного происхождения.

Правильно питайся!

Здоровое питание – основа здорового образа жизни. Это питание разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без срывки.

Ешьте каши!

Она – кашный – зерновой – продукт, с которого лучше начинать утро: это и вкусно, и полезно. В кашах много клетчатки (пшеница, овсянка) для профилактики запоров, а также и белковой группы B, которые регулируют наш организм. В кашах много витаминов, особенно витамина E, который способствует стрессоустойчивости. Каша – это «здоровье» – диетическое, сытное, оно обеспечивает организм энергией и жарким временем.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Старайтесь соблюдать режим приема пищи.
- Старайтесь избегать переедания.
- Старайтесь есть с удовольствием и удовольствием, не спеша, пережевывая и наслаждаясь вкусом.
- Поддерживайте иммунитет: употребляйте продукты, богатые витаминами (особенно витамин C).
- Употребляйте в пищу сезонные продукты.

Здоровая пицца –
залог здоровья



