

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Содержат скрытый жир!



Содержат трансизомеры жирных кислот!



Содержат лишний сахар

Лимонад, конфеты, печенье...



Высокий гликемический индекс!

Сахар, лапша и торты быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!

Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор ПОЛЕЗНЫХ продуктов – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА



Для пользы дела и здоровья тела:



Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Пирамида здорового питания

1. Зерновые продукты, бобы, овощи, фрукты – должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).

2. Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).

3. Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление, газированные напитки – минимальное потребление!!!

